
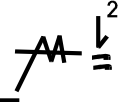









Uitgangspositie: vanuit borstlingse parallelstand op plank, of met korte aanloop

Oefenstof	Basis D-score = 4.20 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. <u>ophurken tot hurkzit</u> (1.006) en met $\frac{1}{4}$ draai komen tot schredestand			<u>doorhurken tot gestrekte ruglingse zit op de balk</u> (1.106): 2 sec. = + 0.30 p. 
2. <u>aansluitpassen</u> tot het midden van de balk: afwisselend links en rechts			aansluitpas met tegengestelde arm voor enkele pasjes <u>loopsprong</u> (1.001): beenspreiding minimaal 90° = + 0.30 p. 
3. <u>zweefstand</u> (4.002): 2 sec. komen tot schredestand, gaan met heffen van been tot attitudehouding tot het einde van de balk, <u>$\frac{1}{2}$ draai op 2 benen</u> met armen hoog			
4. <u>sisonne</u> (2.008): achterste been vrij boven de balk, stap, stap			
5. <u>gaan in relevé</u> tot het midden van de balk <u>$\frac{1}{2}$ draai op 1 been</u> : vrije been gepunt aan de knie (= passé parallel), uitkomen in schredestand			
6. <u>wisselopsprong</u> (2.009), direct gevolgd door <u>streksprong</u> (2.009), gaan in relevé tot (bijna) einde van de balk			alleen <u>wisselopsprong</u> (2.009) = - 0.30 p. 
7. <u>arabier</u> (6.001) of <u>overslag af</u> (6.001) tot stand		