


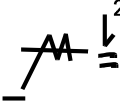




EVENWICHTSBALK

NIVEAU 9

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: parallelstand borstlings links aan het uiteinde van de balk





Maximale tijdsduur: 70 seconden

Oefenstof	Basis D-score = 4.40 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1.	<u>Overspreiden tot vrije spreidhoeksteun (1 sec)</u> (1.006). Met ¼ draai (90°) rechts komen tot buitendwarszit op de balk, rechterbeen gebogen, linkerbeen gestrekt; armen zijwaarts.		doorhurken tot gestrekte ruglingse zit op de balk (1.106) armen hoog: 2 sec. = - 0.30 p. 
2.	Rechterbeen overheffen tot rijzit, handen voor op de balk plaatsen direct gevolgd door achteropzwaai benen tot hurkzit. Opkomen met lichaamswelbeweging tot schredestand; armen vrij.		
3.	Chassé rechts; linkerarm voor, rechterarm zijwaarts, stap rechts gevolgd door <u>loopsprong (beenspreiding 120°)</u> (2.001) links, <u>hurksprong met afzet van 2 benen</u> (2.011) of <u>wisselopsprong</u> (2.009), <u>spagaatsprong afzet 2 benen</u> (beenspreiding 120°) (2.001); armen tijdens sprongen vrij. Gaan voorwaarts (2 tot 4 passen) met beenheffen via plié naar attitude voor tot einde van de balk.		
4.	Komen tot <u>zweefstand (2 sec)</u> (4.002), direct gevolgd door <u>fouetédraai (beenopzwaai minimaal 45°)</u> (3.001); armen hoog. Achterste been bijplaatsen tot schredestand.		
5.	Afzet rechts <u>schaarsprong met gebogen benen</u> (2.010) links. Pas rechts, beenopzwaai links <u>vluchtige handstand</u> (4.004) met terugkomen tot schredestand met armen hoog.		<u>handstand (1 sec)</u> (4.004) = + 0.30 p.
6.	¼ Draai (90°) links tot <u>gesloten stand parallel op de tenen (1 sec)</u> ; armen zijwaarts. ¼ Draai (90°) links gevolgd door gaan achterwaarts (4 tot 6 passen) in relevé met rechte benen; armen hoog.		

EVENWICHTSBALK

NIVEAU 9

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
7. Daarna schredestand platte voet; armen zijwaarts. <u>Sissone (beenspreiding 120°)</u> (2.008); armen vrij.		
8. Komen tot hurkzit met armen voor <u>rol voorover tot hurkzit</u> (4.005) met armen voor.		
9. Gaan voorwaarts in relevé (2 tot 4 passen) met beenheffen tot attitude voor tot (bijna) het einde van de balk.		
10. Afsprong: a. <u>handstandoverslag</u> (6.001).		<u>salto voorover gehurkt</u> (6.102) of <u>salto achterover gehurkt</u> (6.104) = + 0.30 p.  <u>arabier</u> (6.001) = - 0.30 p. 