







RECREATIE EVENWICHTSBALK

NIVEAU R 3

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: vanuit dwarsstand op verhoging (kast)

OEFENSTOF	Basis D-score = 2.40 p.	Symbol	Keuze m.b.t. D-score
1. vanaf verhoging voor de balk op de balk stappen tot <u>schredestand</u> : 1 sec.			
2. <u>gaan</u> tot het midden van de balk			
3. via schredestand in verende beweging naar <u>hurkzit</u> en weer komen tot schredestand			¼ draai zijwaarts, <u>kleine spreidstand maken</u> : armen zijwaarts: 1 sec., been aansluiten, ¼ draai terug tot schredestand = + 0.30 p 
4. (.....)			<u>stresprong</u> (2.009): loskomen van de balk = + 0.30 p 
5. <u>gaan in relevé</u> tot einde van de balk			
6. <u>stresprong af</u> tot stand		