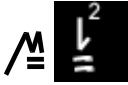
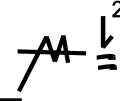



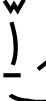
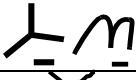
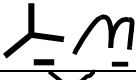
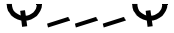
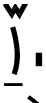






Uitgangspositie: vanuit borstlingse parallelstand op plank of met korte aanloop

Oefenstof	Basis D-score = 4.30 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. <u>ophurken tot hurkzit</u> (1.006) <u>doorhurken tot gestrekte ruglingse</u> zit op de balk, armen zijwaarts: 2 sec., 1 been terugspreiden, ¼ draai tot spreid/ rijzit, benen achter opzwaaien tot hurkzit en komen tot schredestand			<u>doorhurken tot gestrekte ruglingse</u> zit op de balk (1.106): 2 sec. = + 0.30 p. 
2. aansluitpas met tegengestelde arm voor enkele pasjes <u>loopsprong</u> (2.001): beenspreiding minimaal 90°, gaan met heffen van been in attitudehouding (been aantikken) tot (bijna) einde van de balk		90° 	
3. <u>zweefstand</u> : 2 sec. (4.002) komen tot schredestand <u>½ draai op 1 been</u> met armen hoog: vrije been gepunt aan de knie = passé parallel			<u>Fouetédraai</u> (3.001): <u>beenopzwaai</u> minimaal 30° = + 0.30 p. 
4. <u>wisselopsprong</u> (2.009) en direct gevolgd door <u>sisonne</u> (2.008); achterste been vrij boven de balk of <u>sisonne</u> (2.008): achterste been vrij boven de balk, <u>schaarsprong voorwaarts met gebogen benen</u> (2.010), stap		  	
5. <u>¼ draai</u> en tot het midden van de balk zijwaarts gaan, <u>¼ draai terug</u>			
6. <u>wisselopsprong</u> (2.009) en direct gevolgd door <u>spagaatsprong met afzet van 2 benen</u> ; beenspreiding minimaal 90° (2.002),		 	gevolgd door <u>strekksprong</u> (2.009) = - 0.30 p. 
7. komen tot <u>hurkzit en rol voorover tot hurkzit</u> (4.005) met armen voor, komen tot schredestand, gaan in relevé met armen hoog tot (bijna) einde van de balk			
8. <u>arabier af</u> (6.001) tot stand			<u>overslag</u> (6.001) = + 0.30 p. 