








EVENWICHTSBALK

NIVEAU 8

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: parallelstand borstlings links aan het uiteinde van de balk


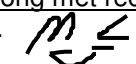

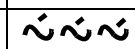

Maximale tijdsduur: 70 seconden

Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1.	Overspreiden tot <u>vrije spreidhoeksteun (1 sec)</u> (1.006). Met ¼ draai (90°) rechts komen tot buitendwarszit op de balk, rechterbeen gebogen, linkerbeen gestrekt; armen zijwaarts.		
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>sissonne (beenspreiding 120°)</u> (2.008) ; armen tijdens sprongen vrij. Gaan voorwaarts (2 tot 4 passen) met been heffen via plié naar attitude voor tot einde van de balk.		<u>loopsprong (beenspreiding 120°)</u> (2.001) , <u>hurksprong met afzet van 2 benen</u> (2.011) = - 0.30 p. 
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.	Komen tot hurkzit met armen voor <u>rol voorover tot hurkzit</u> (4.005) met armen voor. Komen tot tenenstand; armen hoog.		Pas rechts, beenopzwaai links voor, <u>langzame overslag zijwaarts</u> tot uitvalstand (5.102) = + 0.30 p. 
6.	¼ Draai (90°) links tot <u>gesloten pliéstand parallel op de tenen (1 sec)</u> of <u>gesloten stand parallel op de tenen (1 sec)</u> ; armen zijwaarts. ¼ Draai (90°) terug gevolgd door gaan achterwaarts (2 tot 4 passen) met beenopzwaai gestrekt voor; armen zijwaarts, handpalmen neer en tijdens beenopzwaai handpalmen op.		

EVENWICHTSBALK

NIVEAU 8

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
7. Afzet rechts <u>schaarsprong met gebogen benen</u> (2.010) links; armen zijwaarts.		<u>schaarsprong met gebogen benen</u> (2.010), <u>schaarsprong met rechte benen</u> (2.010) = + 0.30 p. 
8. Pas rechts, beenopzwaai links <u>handstand (1 sec)</u> (4.004) met terugkomen tot schredestand.		<u>handstand (2 sec)</u> (4.104) = + 0.30 p.
9. <u>Gaan voorwaarts in relevé</u> (2 tot 4 passén) met beenheffen tot attitude voor tot (bijna) het einde van de balk.		
10. Afsprong: a. <u>salto voorover gehurkt</u> (6.102). b. <u>salto achterover gehurkt</u> (6.104).		<u>handstandoverslag</u> (6.001) = - 0.30 p. 