

RECREATIE EVENWICHTSBALK

NIVEAU R 1

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

**Uitgangspositie: vanuit borstlingse parallelstand voor verhoging (kast)**

| OEFENSTOF | Basis D-score = 3.00 p.   | Symbol | Keuze m.b.t. D-score   |
|-----------|---|--------|--|
| 1.        | op verhoging voor de balk <u>ophurken</u> (1.006) tot hurkzit en met ¼ draai komen tot schredestand en op de balk stappen tot schredestand              |        |  |
| 2.        | <u>gaan</u> tot het midden van de balk  |        | <u>aansluitpassen</u> tot het midden van de balk:<br>afwisselend links en rechts = + 0.30 p<br>                              |
| 3.        | <u>tenenstand</u> : 1 sec., ¼ draai zijwaarts, <u>kleine spreidstand</u> maken armen zijwaarts: 2 sec., been aansluiten, ¼ draai terug tot schredestand |        | <u>zweefstand</u> (4.002): 2 sec. komen tot schredestand, ½ draai op 2 benen = + 0.30 p<br>                                  |
| 4.        | (.....)   |        | <u>gaan in relevé</u> met armen hoog, komen tot hurkzit, ½ draai in <u>hurlkzit</u> en komen tot schredestand = + 0.30 p<br> |
| 5.        | <u>streksprong</u> (2.009): loskomen van de balk  |        |  |
| 6.        | <u>gaan in relevé</u> tot het einde van de balk   |        |  |
| 7.        | <u>hurksprong af</u> tot stand  |        | <u>arabier af</u> tot stand (6.001) = + 0.30 p<br>   |