









RECREATIE EVENWICHTSBALK

NIVEAU R 2

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: vanuit dwarsstand op verhoging (kast)

OEFENSTOF	Basis D-score = 2.70 p.	Symbol	Keuze m.b.t. D-score
1. vanaf verhoging voor de balk op de balk stappen tot <u>schredestand</u> : 1 sec.			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 = + 0.30 p 
2. <u>gaan</u> tot midden van de balk			
3. ¼ draai zijwaarts, <u>kleine spreidstand maken</u> : armen zijwaarts: 1 sec., been aansluiten, ¼ draai terug tot schredestand			<u>tenenstand</u> : 1 sec.(= + 0.30 p) ¼ draai zijwaarts, <u>kleine spreidstand</u> maken armen zijwaarts: 2 sec.(= + 0.30 p), been aansluiten, ¼ draai terug tot schredestand 
4. <u>streksprong</u> (2.009): loskomen van de balk			
5. <u>gaan in relevé</u> tot het einde van de balk			
6. <u>streksprong af</u> tot stand			<u>hurksprong af</u> tot stand = + 0.30 p 