

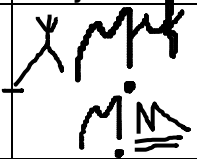
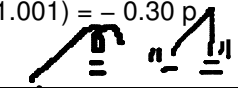
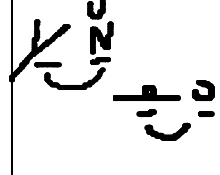



EVENWICHTSBALK

NIVEAU 3

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: parallelstand borstlings voor het midden van de balk

Maximale tijdsduur: 90 seconden

Oefenstof	Basis D-score = 5.00 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1.	Met ¼ draai (90°) links komen tot spreidhoeksteun dwars, <u>handstand heffen met terugkomen (via bovenbalans) tot rijzit</u> (1.210), via beenzwaai achterwaarts ophurken, komen tot stand rechts voor; armen zijwaarts of <u>handstand heffen, terugkomen tot hurkspreidzit</u> (1.210). Met ¼ draai (90°) links opkomen tot schredestand.		Rol voorover op (1.107) tot hurkzit of <u>vrij opspringen tot stand; afzet van en landing op 2 benen</u> (1.001) = - 0.30 p. 
2.	Pas rechts, armen laag. Pas links achter het rechterbeen langs, rechterbeen tikt gebogen gepunt de balk aan, romp naar links gedraaid; rechterarm en linkerarm buigen na elkaar met de handen tot voor de borst (vuisten gebald). Pas rechts, linkerbeen passé parallel; rechterarm via zijwaarts, laag naar voor, linkerarm via zijwaarts, laag tot in de zij. Pas links, rechterbeen gepunt voor; linkerarm via laag naar voor, rechterarm via hoog tot gebogen achter het hoofd; buig romp iets achterover en kijk naar linkerhand.		
3.	<u>Sissone</u> rechts (2.108), <u>hurksprong met ½ draai (180°) met afzet van 2 benen</u> (2.211) of <u>loopspagaatsprong</u> (2.101) links, <u>strekprong met ¾ draai (270°)</u> (2.009); linkerarm voor, rechterarm zijwaarts tijdens de Sissone. Pas rechts, ¼ draai (90°) links, komen tot demi-plié op rechts, linkerbeen passé parallel; armen zijwaarts, handpalmen neer. Spring op links, rechterbeen passé parallel; armen zijwaarts, handpalmen op. ¼ Draai (90°) rechts komen tot relevé op rechts, linkerbeen horizontaal achter; armen hoog. Pas links achterwaarts op relevé, rechterbeen passé parallel; armen schuin laag achter.		<u>wisselspagaatsprong</u> (2.305), <u>strekprong met beenwissel</u> (2.009) = + 0.30 p. 
4.	Pas rechts. Pas links in demi-plié, rechterbeen 45° achter geheven; armen voor met vingers in elkaar, handpalmen naar voren. Linkerbeen strekken tot in relevé, opzwaai rechterbeen voor hoog; armen hoog (handen in elkaar). <u>Langzame overslag voorover</u> (4.109) of <u>handstandoverslag voorover</u> (5.201).		<u>tik-tak tot rijzit</u> (4.109); opkomen tot stand naar keuze = + 0.30 p. 
5.	Stand op rechts, linkerbeen gepunt voor; linkerarm schuin hoog voor, rechterarm schuin zijwaarts achter. Welbeweging via 4e positie tot stand op links, rechterbeen gepunt achter; via laag rechterarm schuin hoog voor, linkerarm schuin zijwaarts achter. Draai romp links, linkerbeen in demi-plié, rechterbeen gebogen bijgetrokken; linkerarm gebogen achter het hoofd, rechterarm gebogen met hand op linkerbovenbeen. Draai romp rechts op links, rechterbeen gepunt achter; armen zijwaarts. Fouetédraai rechts; armen laag. Demi-plié rechts, linkerbeen horizontaal achter; rechterarm voor, linkerarm gebogen met hand aan rechterelleboog. Stand op rechts, linkerbeen gepunt voor; armen zijwaarts.		

EVENWICHTSBALK

NIVEAU 3

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
6. Afzet links <u>wisselspagaatsprong</u> (2.305) rechts of <u>spagaatsprong met ¼ draai (90°)</u> ; afzet van en landing op 2 benen (2.102). Pas links in demi-plié, rechterbeen gebogen gepunt voor; rechterarm zijwaarts, handpalm op, linkerarm gebogen met hand op rechterbovenbeen; kijk rechts.		<u>spagaatsprong met ¼ draai (90°)</u> ; afzet van en landing op 2 benen (2.102) indien wisselspagaatsprong reeds in gymnastische serie geturnd is
7. Rechts bijsluiten met ¼ draai (90°) links tot gesloten parallelstand. <u>Streksprong parallel met ½ draai (180°)</u> (2.009). Linkerbeen gepunt zijwaarts; armen gebogen voor, onderarmen op elkaar.		<u>Spreidhoeksprong met ½ draai (180°)</u> (2.203) of <u>streksprong met 1/1 draai (360°)</u> (2.209) = + 0.30 p. <u>Schaarsprong met gebogen benen</u> (2.010) = - 0.30 p.
8. ¼ Draai (90°) tot uitvalstand linksvoor; linkerarm rond voor, rechterarm zijwaarts. <u>1/1 Pirouette(360°)</u> (3.101) op links met rechterbeen minimaal 45° voor of <u>1/1 Pirouette (360°)</u> (3.101) arabesque of attitude 45° achter. Doorstappen tot stand op rechts, linkerbeen gepunt achter; armen hoog. Linkerbeen aansluiten in relevé; armen hoog. Rechterbeen achterwaarts tot diepe kniezit, ronde rug, hoofd neer; armen gebogen rond voor. Linkerbeen achterwaarts brengen: de wreef van de linkervoet op de balk, romp rechtop; rechterarm laag achter, linkerarm zijwaarts. Steun op gebogen armen (romp en kin raken de balk niet), linkerbeen verticaal hoog, rechterbeen gestrekt: steun op de wreef. Linkervoet in demi-plié, strekken tot stand op links, rechterbeen gepunt achter; armen zijwaarts.		<u>1/1 Pirouette (360°)</u> (3.101) op rechts, linkerbeen passé parallel; armen hoog = - 0.30 p.
9. Pas rechts, komen tot relevé; armen laag. Uitvalspas op rechts, linkerbeen gepunt achter; armen via laag naar schuin hoog voor. Opzwaai linkerbeen achterwaarts in attitude; armen gebogen hoog, ellebogen naar buiten, handpalmen naar boven naast het hoofd. Uitvalstand op rechts, linkerbeen gepunt achter; armen schuin hoog voor. Pas links achterwaarts, rechterbeen aansluiten tot stand; armen hoog. <u>Flick-flack</u> (5.203/ 5.205), <u>flick-flack</u> (5.203/5.205).		<u>flick-flack</u> (5.203/5.205), <u>salto achterover gehurkt</u> (5.313) of <u>flick-flack</u> (5.203/5.205), <u>salto achterover gestrekt gespreid</u> (5.313) = + 0.30 p. <u>langzame overslag achterover</u> (4.110), <u>(loop)flick-flack tot (uitval)stand</u> (5.203/5.205) = - 0.30 p.
10. Relevé rechts voor; armen hoog. Welbeweging van armen en romp in relevé. Demi-plié rechts, linkerbeen gebogen uitgedraaid op rechterknie; armen via zijwaarts, laag naar voor, handpalmen naar boven. Pas links achterwaarts, rechterbeen gepunt voor; armen laag.		
11. Afsprong: a. <u>arabier, salto achterover met 1/1 draai (360°)</u> (gehurkt of gestrekt) (5.202, 6.204).		<u>arabier, salto achterover gestrekt</u> (5.202, 6.104) of <u>arabier, salto achterover gehurkt</u> (5.202, 6.104) = - 0.30 p. <u>salto voorover met 1/1 draai (360°)</u> (gehurkt (6.202) of gestrekt) (6.302) = + 0.30 p.


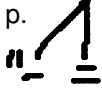

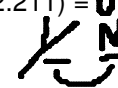
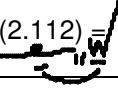

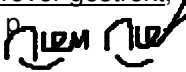

EVENWICHTSBALK

NIVEAU 4

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: parallelstand borstlings op 1/3 rechts vanaf de punt van de balk

Maximale tijdsduur: 90 seconden

Oefenstof	Basis D-score = 4.90 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1.	<u>Handstand heffen, terugkomen tot hurkspreidzit</u> (1.210): linkerbeen gehurkt tussen de armen, rechterbeen gestrekt zijwaarts op de balk. ¼ Draai (90°) rechts, komen tot rijzit; linkerhand achter, rechterhand voor aan de balk of met ¼ draai (90°) links komen tot spreidhoeksteun dwars, <u>handstand heffen met terugkomen (via bovenbalans) tot rijzit</u> (1.210). Armen via hoog terug naar de balk, rechterhand achter, linkerhand voor. Via licht opduwen ¼ draai (90°) rechts, opnieuw ¼ draai (90°) rechts, komen via vluchtige buiklig (benen licht gespreid) tot rijzit.		Met 2-benige afzet: <u>vrij opspringen tot stand</u> ; landing op 1 of 2 benen (1.001) = - 0.30 p. 
2.	Linkerbeen gebogen, rechterbeen gestrekt voor hoog; handen steunen achter op de balk. Opkomen tot stand op links in demi-plié, rechterbeen zwaait naar horizontaal achter; rechterarm voor, linkerarm zijwaarts. Drie sprongetjes achterwaarts: afzet links landen op 2 benen in relevé (1), vanaf 2 benen wisselsprong achterwaarts in relevé (2), vanaf 2 benen sprongetje achterwaarts landen op links in demi-plié (3), rechterbeen gebogen en ingedraaid naar links; armen zijwaarts, linkerhand tikt linker knie aan. Standbeen strekken, rechts gepunt voor; armen zijwaarts.		
3.	Pas links, afzet rechts <u>loopspagaatsprong</u> (2.101) links, <u>streksprong met ¾ draai (270°)</u> links (2.009); armen naar keuze. Beenopzwaai links voor, rechterbeen in demi-plié; armen zwaaien van zijwaarts naar laag onder het gebogen geheven linkerbeen. Komen tot gesloten parallelstand, rechterarm schuin hoog en linkerarm laag. Armwelbeweging: rechterarm via laag en linkerarm via hoog terug naar rechterarm schuin hoog en linkerarm laag tot stand op rechts en linkerbeen gepunt zijwaarts, ¼ draai (90°) links op rechts, linkerbeen gepunt voor; armen zijwaarts.		<u>sissonne</u> (2.108), <u>hurksprong met ½ draai (180°) met afzet van 2 benen</u> (2.211) = + 0.30 p.  <u>loopspagaatsprong</u> (2.101), <u>hurkhoeksprong afzet 2 benen</u> (2.112) = - 0.30 p. 
4.	Demi-plié op links, rechterbeen gebogen bijgetrokken; armen via laag naar voor, handpalmen op. Benen strekken tot relevé, romp voorover tot horizontaal met hoofd op en armen schuin hoog achter. Demi-plié op links, rechterbeen gebogen bijgetrokken; armen via laag naar voor, handpalmen op. Benen strekken tot relevéstand met armen hoog.		
5.	<u>(Loop)flick-flack</u> (5.203/5.205), <u>(loop)flick-flack tot (uitval)stand</u> (5.203/5.205). Relevé op links, rechterbeen passé parallel; linkerarm laag, rechterarm hoog. Relevé op rechts, linkerbeen passé parallel; rechterarm laag, linkerarm hoog. Uitvalspas links, rechterbeen gepunt achter; rechterarm voor, linkerarm in de zij. Rechterbeen bijtrekken tot demi-plié op 2 benen; armen gebogen aan het hoofd, ellebogen naar buiten.		<u>flick-flack</u> (5.203/5.205), <u>salto achterover gehurkt</u> (5.313) of <u>flick-flack</u> (5.203/5.205), <u>salto achterover gestrekt, gespreid</u> (5.313) = + 0.30 p.  <u>langzame overslag achterover</u> (4.110), <u>langzame overslag achterover tot uitvalstand</u> (4.110) = - 0.30 p. 

EVENWICHTSBALK

NIVEAU 4

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
6. Pas links achterwaarts tot uitvalstand rechts voor; rechterarm rond voor, linkerarm zijwaarts. <u>1/1 Pirouette (360°)</u> (3.101) op rechts, linkerbeen passé parallel; armen hoog, gevolgd door <u>langzame overslag voorover</u> (4.109) of <u>handstandoverslag voorover</u> (5.201). Stand op linkerbeen, rechterbeen gepunt voor; armen hoog. Na 2 keer tikken met gepunt rechterbeen komen tot 4e positie rechts voor; armen van hoog achterlangs door laag naar linkerarm voor, rechterarm hoog achter, vervolgens rechterarm gebogen achter het hoofd, linkerarm naar zijwaarts (accent). Romp maakt hol-bolbeweging; gewicht naar voren op het rechterbeen en weer terug op het linkerbeen.		
7. <u>Schaarsprong met gebogen benen links</u> (2.010), het rechterbeen blijft op; armen zijwaarts of <u>spreidsprong in parallelstand (beenspreiding 150°)</u> (2.003). Rechterbeen strekken, $\frac{1}{2}$ draai (180°) en dehors op linkerbeen; armen hoog tijdens draai.		<u>Streksprong parallel met $\frac{1}{2}$ draai (180°)</u> (2.003) = + 0.30 p.
8. Pas rechts, komen tot kniezit op links; romp voorover op het rechterbovenbeen, rechervoet in relevé; armen door voor naar schuin hoog achter. Opkomen op rechts in relevé, linkerbeen opzwaaien tot boven horizontaal voor; armen via laag, gebogen, naar hoog. <u>Zweefstand (2 sec)</u> (4.002) op links, terugkomen via relevé tot relevé op 2 benen; armen hoog. Direct doorgaan met <u>welbeweging achterover</u> (4.001). Stand op links, rechterbeen gepunt voor; armen zijwaarts.		
9. Afzet rechts <u>wisselloopsprong (beenspreiding 120°)</u> (2.005) links. Komen tot relevé in 5e positie rechtsvoor. $\frac{1}{2}$ Draai (180°) links op 2 benen; armen laag.		<u>wisselspagaatsprong</u> (2.305) = + 0.30 p.
10. Demi-plié links in relevé, rechterbeen attitude horizontaal achter; rechterarm rond voor, linkerarm rond hoog. Rechterbeen achter aansluiten tot stand in 5e positie; armen laag. Linkerbeen voor punten; armen laag.		
11. Afsprong: a. <u>salto voorover gehurkt of gehoekt met $\frac{1}{2}$ draai (180°)</u> (6.102). b. <u>arabier, salto achterover gehurkt</u> (5.202, 6.104). c. <u>arabier, salto achterover gestrekt</u> (5.202, 6.104).		<u>salto voorover gestrekt</u> (6.202) of <u>arabier, salto achterover met 1/1 draai (360°)</u> (gehurkt of gestrekt)(5.202,6.204) of <u>salto voorover met 1/1 draai (360°)</u> (gehurkt (6.202) of gestrekt) (6.302) = + 0.30 p.

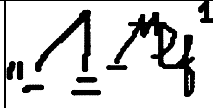

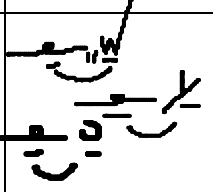



EVENWICHTSBALK

NIVEAU 5

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: dwarsstand ca. 4 m voor de punt van de balk

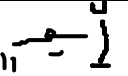





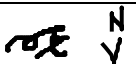
Maximale tijdsduur: 90 seconden

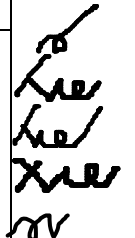
Oefenstof	Basis D-score = 4.80 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1.	Met 2-benige afzet: <u>vrij opspringen tot stand</u> ; landing op 1 of 2 benen (1.001) of <u>overhurken tot hoge hoeksteun (1 sec)</u> (1.006); via rijzit opkomen tot stand. Stand op rechts, linkerbeen gebogen gepunt voor; armen gebogen op elkaar op borsthoogte. Pas links, rechterbeen gebogen gepunt voor; rechterarm naar rond voor, linkerarm schuin achter. Pas rechts in demi-plié, beenopzwaai links voor; armen via hoog naar zijwaarts met handpalmen op. Pas links in demi-plié, beenopzwaai rechts attitude achter; handen op linkerbovenbeen. Rechterbeen aansluiten, komen tot relevé; armen zijwaarts, handpalmen op; kijk links. Handpalmen neer; kijk rechts.		<u>handstand heffen, terugkomen tot hurkspreidzit</u> (1.210) = + 0.30 p. 
2.	Afzet links, <u>loopspagaatsprong</u> (2.101) rechts, <u>hurkhoeksprong afzet 2 benen</u> (2.112) of <u>sissonne</u> (2.108) of <u>streksprong met 3/4 draai (270°)</u> (2.009); armen zijwaarts. Beenopzwaai rechts voor; handen achter de rug. Pas rechts via demi-plié tot stand op rechterbeen, links gepunt achter; armen via laag door voor naar hoog; romp bol in demi-plié. Welbeweging achterover: in ronde-demi-plié-houding linkerbeen via passé parallel uitstrekken via horizontaal tot gepunt voor; armen na elkaar naar hoog (rechts, links).		
3.	<u>Langzame overslag achterover</u> (4.110), <u>(loop)flick-flack tot (uitval)stand</u> (5.203/5.205) of <u>langzame overslag achterover</u> (4.110), <u>langzame overslag achterover tot uitvalstand</u> (4.110). Relevé; linkerarm hoog, handpalm naar buiten, rechterarm gebogen met de hand ter hoogte van de linkerelleboog. Linkerhandpalm naar binnen (rechts) draaien, kijk rechts, en terug naar buiten.		<u>(loop)flick-flack</u> (5.203/5.205), <u>(loop)flick-flack</u> (5.203/5.205) = + 0.30 p. 
4.	Via hurkhoekzit op rechts, achteropzwaai linkerbeen, via vluchtige rijzit 1/2 draai (180°) links in zit, komen tot rijzit; armen hoog; rechterbeen en linkerbeen worden tijdens de draai na elkaar geheven; steun van de handen na elkaar voor de balans is toegestaan. Komen tot buiklig, handen op de balk op kin-/borsthoogte. Romp en benen heffen; linkerarm gestrekt voor, rechterarm gebogen, hand tegen elleboog. Terug tot buiklig. Komen tot ligsteun en via 2 invertingen (op de wreef van beide voeten) komen tot hoekstand op platte voet; armen horizontaal achter; de romp is hierbij licht hol, hoofd op.		
5.	Komen tot relevé; armen hoog. In relevé links voor, demi-plié in relevé; armen openen tot horizontaal voor (links) / horizontaal achter (rechts), handpalmen naar boven. <u>1/1 Pirouette (360°)</u> (3.101) links, werkbeen passé parallel; armen tijdens de draai hoog. Doorstappen via demi-plié tot stand op rechts, linkerbeen gepunt achter; armen via laag, voor naar schuin hoog achter.		

EVENWICHTSBALK

NIVEAU 5

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
6. Demi-plié op rechts, linkerbeen passé parallel; handen achter het hoofd. Benen strekken, linkerbeen naar horizontaal voor; armen blijven achter het hoofd. Pas links voorwaarts, rechterbeen aansluiten tot stand met armen hoog.		
7. <u>Spagaatsprong afzet 2 benen</u> (2.102) of <u>streksprong met ½ draai</u> (180°) (2.009)		<u>wisselloopsprong</u> (beenspreiding 120°) (2.005) = + 0.30 p. 
8. Pas rechts op relevé, beenopzwaai links voor, <u>langzame overslag voorover</u> (4.109) of <u>handstandoverslag voorover</u> (5.201).		<u>langzame overslag zijwaarts</u> tot uitvalstand (5.102) = - 0.30 p. 
9. ¼ Draai (90°) rechts tot 2e positie in relevé; linkerarm rond laag voor, rechterarm zijwaarts. Rechterbeen demi-plié in relevé; handen op de linkerheup; kijk links. Demi-plié links, rechterbeen passé parallel; linkerarm schuin laag voor, rechterarm schuin laag achter (handpalmen op). Rechtersoet aansluiten tot 6e positie, <u>spreidsprong in parallelstand</u> (beenspreiding 150°) (2.003). ¼ Draai (90°) rechts of ; linkerbeen in relevé, rechterbeen uitstrekken tot horizontaal voor. Pas rechts, <u>zweefstand (2 sec)</u> (4.002) op links; armen schuin laag achter. Opkomen tot relevé; linkerhand achter de rug, rechterarm zijwaarts.		<u>spreidsprong dwars</u> (beenspreiding 90°) (2.003), <u>streksprong met beenwissel</u> (2.009) = - 0.30 p. 
10. Drie passen voorwaarts (rechts, links, rechts); rechterhand achter de rug, linkerarm via welbeweging zijwaarts. ½ Draai (180°) in demi-plié; armen laag; benen strekken. Rechterbeen demi-plié, linkerbeen gepunt achter (grote uitvalstand), romp voorover in het verlengde van het linkerbeen; armen hoog. Armen openen naar zijwaarts, handpalmen op, en terug naar voor. Linkerbeen aansluiten tot relevé; armen via laag naar hoog. Demi-plié, ronde rug; armen gestrekt laag, handen op de knieën (handruggen naar elkaar toe). Stand op rechterbeen, linkerbeen gepunt voor; armen met lichte wel naar laag.		
11. Afsprong: a. <u>salto voorover gehurkt of gehoekt met ½ draai</u> (180°) (6.102)		<u>salto voorover gestrekt</u> (6.202); <u>arabier, salto achterover gehurkt</u> (5.202, 6.104); <u>arabier, salto achterover gestrekt</u> (5.202, 6.104) = + 0.30 p. <u>langzame overslag zijwaarts, salto achterover gehurkt</u> (5.102, 6.104) of <u>salto voorover gehoekt</u> (6.102) = - 0.30 p.



EVENWICHTSBALK

NIVEAU 6

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: parallelstand borstlings links aan de punt van de balk

Maximale tijdsduur: 80 seconden

Oefenstof	Basis D-score = 4.70 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. <u>Overhurken tot vrije hoeksteun minimaal horizontaal (2 sec)</u> (1.006). Komen tot buitendwarszit links op de balk, benen gebogen; linkerarm schuin hoog achter, rechterarm laag aan de balk. Welbeweging van romp; linkerarm via hoog, rond voor, laag terug naar schuin hoog achter; linkervoet met de wreef achter op de balk plaatsen.			<u>Overhurken tot hoge hoeksteun (1 sec)</u> (1.006) = + 0.30 p.
2. Met 1/8 draai (45°) rechts komen tot rijzit; linkerarm schuin hoog voor, rechterarm schuin zijwaarts achter. Handen voor op de balk plaatsen, via beenzwaai komen tot kniezit op rechts, linkerbeen gestrekt verticaal naast de balk; armen laag. Opkomen op linkerbeen, rechterbeen gepunt achter; armen hoog.			
3. Pas rechts, beenopzwaai links; armen via het lichaam naar laag brengen. Afzet links, <u>loopspagaatsprong</u> (2.101) rechts, <u>sissonne</u> (2.108); armen zijwaarts.			<u>schaarsprong met gebogen benen</u> (2.010), <u>hurksprong met afzet 2 benen</u> (2.011) = - 0.30 p.
4. Relevé rechts voor; armen laag. Pas rechts in demi-plié, linkerbeen gebogen bijtrekken; rechterarm schuin hoog achter, linkerarm schuin hoog voor, romp iets naar rechts gedraaid. Pas achterwaarts op links in relevé, rechterbeen passé parallel; armen zijwaarts. Pas rechts in demi-plié, linkerbeen gebogen bijtrekken; handen in linkerzij, romp iets naar links gedraaid. Relevé rechts voor; armen laag en 1/2 draai (180°).			
5. Pas rechts, linkerbeen gebogen gepunt voor; rechterarm in de zij, linkerarm schuin hoog. Pas links, rechterbeen gepunt voor; armen hoog.			
6. Beenopzwaai rechts, <u>langzame overslag zijwaarts</u> tot uitvalstand (5.102).		X	
7. Linkerbeen achterwaarts opzwaaien; armen tegelijkertijd via laag, voor naar hoog. Komen tot kniezit op links, rechterbeen gebogen voor op de balk; armen zijwaarts. Gewichtsverplaatsing van linkerbeen naar gebogen rechterbeen tot relevé rechts, knie linkerbeen steunt op de balk; armen van achter via laag, voor, hoog openen voor/achter, tegengesteld aan de benen, handpalmen naar boven. Romp voorover op rechterbovenbeen, hoofd neer; rechterhand naast rechtervoet aan de balk, linkerarm achter hoog in elkaars verlengde. Opkomen op rechts, linkerbeen aansluiten tot relevé; armen diagonaal zijwaarts (rechts hoog, links laag).			

EVENWICHTSBALK

NIVEAU 6

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
8. Drie pasjes achterwaarts (links, rechts, links) met lichte welbeweging van romp en armen; armen diagonaal (links hoog, rechts laag). Gesprongen $\frac{1}{4}$ draai (90°) links op 2 benen in demi-plié; armen voor, handen op elkaar iets schuin links. $\frac{1}{4}$ Draai (90°) links tot relevé links voor; armen zijwaarts. Pas rechts, komen tot <u>zweefstand (2 sec)</u> (4.002) op rechts; armen schuin zijwaarts achter.		
9. Linkerbeen voor plaatsen, rechterbeen achter aansluiten; armen laag. <u>Streksprong $\frac{1}{2}$ draai (180°)</u> (2.009). Pas rechts relevé, linkerbeen gestrekt voor opzwaaien (45°); rechterarm horizontaal voor, linkerarm schuin hoog achter, beide handpalmen op. Pas links achterwaarts tot demi-plié, rechterbeen gepunt voor; linkerarm voor, rechterarm zijwaarts, romp licht naar voren gebogen; handpalmen op. Pas rechts, linkerbeen aansluiten tot relevé; armen hoog.		<u>Spreidsprong parallel</u> (beenspreiding 90°) (2.003) = - 0.30 p.
10. <u>Spreidsprong dwars</u> (beenspreiding 90°) (2.003), <u>streksprong met beenwissel</u> (2.009). Komen tot relevé; armen laag.		handstand (2 sec) (4.104), <u>streksprong met beenwissel</u> (2.009) = + 0.30 p.
11. Stand op rechterbeen, linkerbeen gepunt voor; armen zijwaarts. $\frac{1}{2}$ Draai (180°) op rechts naar rechts tot stand op rechts, linkerbeen gepunt achter; armen hoog. Linkerbeen achter aansluiten, rechterbeen heffen, <u>langzame overslag achterover tot uitvalstand</u> (4.110).		<u>langzame overslag achterover</u> (4.110), <u>langzame overslag achterover tot uitvalstand</u> (4.110) = + 0.30 p.
12. Stand op rechts in demi-plié, linkerbeen voor gebogen bijtrekken; armen laag, romp iets naar rechts gedraaid. Pas links, hupje op links, rechterbeen passé parallel; armen hoog. Komen tot uitvalstand rechts; rechterarm rond voor, linkerarm zijwaarts. <u>$\frac{1}{2}$ Pirouette (180°)</u> op rechts, werkbeen passé parallel; armen tijdens de draai hoog. Doorstappen tot stand op links (via demi-plié), rechterbeen gepunt achter; armen hoog.		1/1 Pirouette (360°) (3.101) = + 0.30 p.
13. $\frac{1}{2}$ Draai (180°) rechts: gewicht van het linkerbeen, via 2e positie in parallelstand, op het rechterbeen brengen in demi-plié, linkerbeen achter gebogen bijtrekken; armen van hoog via zijwaarts (parallelstand) naar laag (eerst rechterarm, dan linkerarm), de rug is bol. Beide benen strekken, komen tot relevé; armen van laag via een binnenwaartse draai voor de borst langs naar hoog.		
14. Stand op rechterbeen, linkerbeen gepunt voor; armen laag. Afsprong: a. <u>salto voorover gehoekt</u> (6.102). b. <u>langzame overslag zijwaarts, salto achterover gehurkt</u> (6.102, 6.104).		<u>salto voorover gehurkt</u> (6.102) of <u>salto achterover gehurkt</u> (6.104) = - 0.30 p.







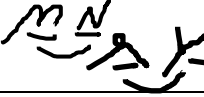
EVENWICHTSBALK

NIVEAU 7

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk




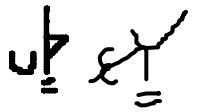


Maximale tijdsduur: 80 seconden

Oefenstof	Basis D-score = 4.60 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1.	<u>Overhurken tot vrije hoeksteun minimaal horizontaal (2 sec)</u> (1.006). Komen tot zit op de balk, benen gebogen; rechervoet licht gekruist over linkervoet; armen schuin hoog. Met $\frac{3}{4}$ draai (270°) rechts, linkerbeen overheffen, via rijzit komen tot buiklig; armen in rijzit via hoog, achter naar laag tot steun op de balk in buiklig. Rompheffen; armen zijwaarts, terug naar buiklig. Via rijzit, vluchtige hoekzit, opkomen tot stand op links, rechterbeen gepunt voor.		Overspreiden tot <u>vrije spreidhoeksteun (1 sec)</u> (1.006) = - 0.30 p. 
2.	Beenopzwaai rechts voor, <u>langzame overslag zijwaarts</u> tot uitvalstand (5.102).		
3.	Pas links, hupje op links (landen in demi-plié), rechterbeen gestrekt voor opzwaaien, daarna buigen met voet op kniehoogte. Daarna rechts voor aansluiten tot relevé; armen zijwaarts. Afzet links <u>schaarsprong met rechte benen</u> (2.010) rechts; linkerbeen voor neerzetten, komen tot relevé; armen hoog.		<u>loopspagaatsprong</u> (2.101) = + 0.30 p. 
4.	<u>Lichaamswel voorwaarts tot relevé</u> (4.001). Komen tot hurkzit, $\frac{1}{2}$ draai (180°) in hurkzit; armen hoog. Via vluchtige stand komen tot houding op rechterbeen in demi-plié, linkerbeen zijwaarts geheven boven horizontaal; armen gestrekt voor, handen geflexed, handpalmen naar voren. Rechterbeen strekken, linkerbeen naar gepunt achter; armen laag, handen blijven geflexed.		
5.	Afzet links <u>schaarsprong met gebogen benen</u> (2.010) rechts, <u>hurksprong met afzet 2 benen</u> (2.011) of <u>loopsprong (beenspreiding 120°)</u> (2.001), <u>sissone (beenspreiding 120°)</u> (2.008); armen zijwaarts.		
6.	Chassé links, pas links in demi-plié, rechterbeen attitude voor; linkerarm schuin achter laag, rechterarm schuin hoog achter. Linkerbeen achter aansluiten tot relevé; armen zijwaarts. $\frac{1}{4}$ Draai (90°) links, gewicht op rechterbeen in demi-plié, linkerbeen gepunt zijwaarts; rechterarm voor, linkerarm zijwaarts. Handen gaan naar rechts in de zij; romp naar rechts gedraaid; kijk rechts. Rechterarm terug naar voor, linkerarm zijwaarts. Linkerbeen aansluiten tot 6e positie; armen voor.		

EVENWICHTSBALK

NIVEAU 7

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
7. <u>Spreadsprong parallel (beenspreiding 90°)</u> (2.003). ¼ Draai (90°) terug naar rechts; gewicht op links, rechterbeen gepunt voor; armen hoog.		<u>spreidsprong dwars</u> (2.003) = - 0.30 p. 
8. <u>Langzame overslag achterover tot uitvalstand</u> (4.110.) Komen tot relevé; armen zijwaarts; rechterarm zwaait door voor naar links (benen in demi-plié) en langs de borst terug naar zijwaarts (benen strekken, gewicht op links, rechterbeen gepunt voor).		<u>Langzame overslag achterover tot uitvalstand</u> (4.110) = + 0.30 p. 
9. ½ <u>Pirouette (180°)</u> op rechts naar links (en de hors), linkerbeen passé parallel, eindig met linkerbeen gepunt voor; armen zijwaarts of <u>fouetédraai (beenopzwaai minimaal 45°)</u> (3.001). Pas links in demi-plié, rechterbeen passé parallel; bovenbeen vastpakken. Strecken linkerbeen, uitschoppen rechterbeen tot boven horizontaal; armen zijwaarts. Rechterbeen voor aansluiten tot stand op 2 benen; romp voorover, armen achterwaarts. Pas links in plié, rechterbeen gebogen bijtrekken; romp rechtop; armen zijwaarts laag.		
10. Rechterbeen gepunt voor; armen hoog. Beenopzwaai rechts voor, komen tot <u>handstand (2 sec)</u> (4.104). Komen tot relevé; armen hoog. ½ Draai (180°) op 2 benen. Gewicht op achterste been (rechts), linkerbeen licht gebogen gepunt voor; armwielbeweging (rechts, links) van hoog naar laag en vloeiend tegelijk naar zijwaarts; hoofd op.	!	<u>handstand (2 sec)</u> (4.104), <u>streksprong met beenwissel</u> (2.009) = + 0.30 p. 
11. Standbeen strekken, linkerbeen gepunt voor; armen laag. Afsprong: a. <u>salto voorover gehurkt</u> (6.102). b. <u>salto achterover gehurkt</u> (6.104).		








EVENWICHTSBALK

NIVEAU 8

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: parallelstand borstlings links aan het uiteinde van de balk


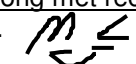

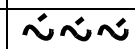


Maximale tijdsduur: 70 seconden

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. 


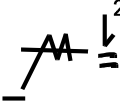




EVENWICHTSBALK

NIVEAU 9

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: parallelstand borstlings links aan het uiteinde van de balk




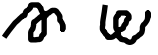

Maximale tijdsduur: 70 seconden

Oefenstof	Basis D-score = 4.40 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1.	<u>Overspreiden tot vrije spreidhoeksteun (1 sec)</u> (1.006). Met ¼ draai (90°) rechts komen tot buitendwarszit op de balk, rechterbeen gebogen, linkerbeen gestrekt; armen zijwaarts.		<u>doorhurken tot gestrekte ruglingse zit op de balk (1.106)</u> armen hoog: 2 sec. = - 0.30 p. 
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>hurksprong met afzet van 2 benen</u> (2.011) of <u>wisselopsprong</u> (2.009), <u>spagaatsprong afzet 2 benen (beenspreiding 120°)</u> (2.001); armen tijdens sprongen vrij. Gaan voorwaarts (2 tot 4 passen) met beenheffen via plié naar attitude voor tot einde van de balk.		
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.	Afzet rechts <u>schaarsprong met gebogen benen</u> (2.010) links. Pas rechts, beenopzwaai links <u>vluchtige handstand</u> (4.004) met terugkomen tot schredestand met armen hoog.		<u>handstand (1 sec)</u> (4.004) = + 0.30 p.
6.	¼ Draai (90°) links tot <u>gesloten stand parallel op de tenen (1 sec)</u> ; armen zijwaarts. ¼ Draai (90°) links gevolgd door gaan achterwaarts (4 tot 6 passen) in relevé met rechte benen; armen hoog.		

EVENWICHTSBALK

NIVEAU 9


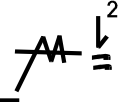





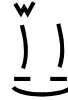


VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
7. Daarna schredestand platte voet; armen zijwaarts. <u>Sissone (beenspreiding 120°)</u> (2.008); armen vrij.		
8. Komen tot hurkzit met armen voor <u>rol voorover tot hurkzit</u> (4.005) met armen voor.		
9. Gaan voorwaarts in relevé (2 tot 4 passen) met beenheffen tot attitude voor tot (bijna) het einde van de balk.		
10. Afsprong: a. <u>handstandoverslag</u> (6.001).		<u>salto voorover gehurkt</u> (6.102) of <u>salto achterover gehurkt</u> (6.104) = + 0.30 p.  <u>arabier</u> (6.001) = - 0.30 p. 










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 zit</u> 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 zit op de balk</u> (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			
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, ¼ draai terug			
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>strekpsprong</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.

Uitgangspositie: vanuit borstlingse parallelstand op plank, of met korte aanloop

Oefenstof	Basis D-score = 4.20 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. <u>ophurken tot hurkzit</u> (1.006) en met ¼ draai komen tot schredestand			<u>doorhurken tot gestrekte ruglingse zit op de balk</u> (1.106): 2 sec. = + 0.30 p. 
2. <u>aansluitpassen</u> tot het midden van de balk: afwisselend links en rechts			aansluitpas met tegengestelde arm voor enkele pasjes <u>loopsprong</u> (1.001): beenspreiding minimaal 90° = + 0.30 p. 90° 
3. <u>zweefstand</u> (4.002): 2 sec. komen tot schredestand, gaan met heffen van been tot attitudehouding tot het einde van de balk, <u>½ draai op 2 benen</u> met armen hoog			
4. <u>sisonne</u> (2.008): achterste been vrij boven de balk, stap, stap			
5. <u>gaan in relevé</u> tot het midden van de balk <u>½ draai op 1 been</u> : vrije been gepunt aan de knie (= passé parallel), uitkomen in schredestand			
6. <u>wisselopsprong</u> (2.009), direct gevolgd door <u>streksprong</u> (2.009), gaan in relevé tot (bijna) einde van de balk			alleen <u>wisselopsprong</u> (2.009) = - 0.30 p. 
7. <u>arabier</u> (6.001) of <u>overslag af</u> (6.001) tot stand			

Uitgangspositie: vanuit borstlingse parallelstand

Oefenstof	Basis D-score = 4.10 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. <u>ophurken tot hurkzit</u> (1.006) en met ¼ draai komen tot schredestand			op verhoging voor de balk <u>ophurken tot hurkzit</u> (1.006) en met ¼ draai komen tot schredestand en op de balk stappen = - 0.30 p.
2. <u>aansluitpassen</u> tot het midden van de balk: afwisselend links en rechts			
3. <u>zweefstand</u> : 2 sec. (4.002) komen tot schredestand, gaan (in relevé) tot het einde van de balk, <u>½ draai op 2 benen</u>			
4. (<u>sissonne</u> (2.008),) <u>gaan in relevé</u> met armen hoog tot het midden van de balk			<u>sissonne</u> (2.008): achterste been vrij boven de balk = + 0.30 p. 
5. komen tot hurkzit, <u>½ draai in hurkzit</u> en komen tot schredestand			<u>½ draai op 1 been</u> : vrije been passé parallel = + 0.30 p. 
6. <u>wisselopsprong</u> (2.009) of <u>streksprong</u> (2.009), gaan (in relevé) tot (bijna) einde van de balk			
7. <u>arabier af</u> (6.001) tot stand			<u>hurksprong af</u> tot stand = - 0.30 p. 