

Instap d3 balk

Opspringen tot steun, 1 been overheffen tot rijzit (*basis*)  
of Ophurken, kwart draai in hurkzit, komen tot rijzit (+0,30)

### **spreadhoeksteun**

Zitten op de balk; benen zijn gespreid en boven de balk benen naar achteren zwaaien en op je knieën gaan zitten

Billen op je hakken armen laag

Borst in., Borst uit

Schouders hoog Schouders laag

Hurkzit daarna opkomen tot stand met je armen van voor naar hoog en dan via zijwaarts naar beneden.

Op **1 been staan en de andere gepunt op je knie** (2 seconden) ( *basis*)

Of **zweefstand** ( +0,30)

rechterbeen naar achter heffen ( *arabesque*) gevolgd door beenzwaai voorwaarts

Been neerzetten en linkerbeen aansluiten. ( armen zijn wijd)

linkerbeen naar achter heffen ( *arabesque*) gevolgd door beenzwaai voorwaarts

Been neerzetten en rechterbeen aansluiten ( armen zijn wijd)

Op je tenen tot het einde van de balk armen zijn wijd

½ **draai op 2 benen**; armen zijn laag

**Assemblé** ( begin op 1 been spring ophoog en land op 2 benen voeten staan voor elkaar

### **Streksprong**

2 stapjes op je tenen armen wijd

Komen tot **hurkzit**; armen wijd

Opkomen tot stand armen wijd

Op je tenen tot bijna einde van de balk lopen

**Afsprong :assemblé direct gevolgd door streksprong (basis)**

**Streksprong zonder assemblé (-0.30)**

instap d3 vloer

Aansluitpasjes links rechts tot het midden van de mat (-0,30)

Of stap **Radslag** (*basis*)

**of** Een paar passen aanloop gevolgd door **Radslag** (+0.30)

Stap **loopsprong** armen wijd

**rol voorover tot hurkzit** (-0.30)

*of* vluchtige handstand (<150°) terug tot stand, hurkzit en rol voorover tot hurkzit (*basis*)

*of* vluchtige handstand (>150) terug tot stand, hurkzit en rol voorover tot hurkzit (+0.30)

Vanuit hurkzit achterover rollen armen vrij, maar gestrekt, tot ruglig

**Ruglig** met gestrekte benen armen wijd

**linkerbeen optrekken en weer**, uitstrekken

**rechterbeen**, optrekken en weer uitstrekken

Halve draai tot **buiklig**; armen langs je oren;

handen naast de schouders plaatsen en **uitduwen tot ligsteun (2**

**seconden)**

Inhurken tot hurkzit

**Rol achterover tot kaars met de armen langs de oren en meteen**

**weer terugrollen tot hurkzit** (*basis*)

**of** rol achterover met gebogen armen tot hurkzit (+0,30) Komen tot stand.

**Streksprong met ½ draai linksom tot squathouding**; armen wijd.

Opstrekken tot stand; armen naar laag.

**Streksprong met ½ draai rechtsom tot squathouding**; armen wijd.

Instap d3 brug

Hangen aan de linkerkant van de hoge ligger

Zijwaarts verplaatsen naar de andere kant van de ligger

Neerspringen

Streksprong  $\frac{1}{2}$  draai

Stappen naar het midden van de onderste ligger

Opspringen tot steun ( vanaf een plank) ( basis)

Of borstwaartsom ( + 0,30)

Buikdraai (+0,30)

Of buikdraai weglaten (basis)

Koprol en hangen in hoekhang( basis)

( benen in een hoek van 90 graden, armen recht)

Of neerspringen ondersprong met afzet van 1 been ( basis)

Of neerspringen ondersprong met afzet van 2 benen ( +0,30)

Instap d3 sprong

Verhoogd vlak (1 bank en 2 dikke matten) + plankoline

Handstand platval

Zweefrol

Ophurken gevolgd door rol voorover

Gemiddelde cijfer telt het mogen ook 2 verschillende sprongen zijn

Pupil 1 d3 vloer

**aanloop arabier-kaats** (basis) landing in squathouding  
**of aanloop (loop)overslag met plank** (+0,30) tot stand rechtop, halve draai  
**of aanloop radslag** (-0,30) landing in squathouding.

Stap voorwaarts, **loopsprong- kattesprong** ( armen: wijd).

**vluchtige handstand (3.001) terug tot stand, hurkzit en rol voorover tot hurkzit (3.002)** (basis)  
**of vluchtige handstand en doorrollen tot hurkzit** (+0,30)  
**of vluchtige handstand (<180°) , terug tot stand en rol voorover tot hurkzit** (-0,30)

Vanuit hurkzit achterover rollen tot **kaars**; armen vrij, maar gestrekt  
Vanuit kaars terugrollen tot **spreidzit, rechte rug**; armen hoog langs je oren.  
Zover mogelijk **voorover buigen met een rechte rug (minimaal 45 graden)**, terug **rechtop zitten**; armen hoog

Komen tot **ruglig** met benen gebogen (opgetrokken):  
**bruggetje uitduwen** (+0,30)  
**of bruggetje uitduwen weglaten** (-0,30)  
vanuit bruggetje op je rug gaan liggen met gestrekte benen; armen wijd

**linkerbeen optrekken en weer**, uitstrekken  
**rechterbeen**, optrekken en weer uitstrekken  
Halve draai tot **buiklig**; armen langs je oren;  
handen naast de schouders plaats en **uitduwen tot ligsteun (2 seconden)**  
Inhurken tot hurkzit

**rol achterover met gebogen armen** ( (basis)  
**of rol achterover met rechte armen tot hurkzit** (+0,30)  
**of rol achterover weglaten** (-0,30)  
Komen tot stand.

**Streksprong met ½ draai linksom tot squathouding** armen wijd  
Opstrekken tot stand; armen naar laag.  
**Streksprong met ½ draai rechtsom tot squathouding**; armen wijd  
Opstrekken tot stand; armen naar laag.  
**Radslag**

## **Pupil 1 d3 balk**

**Ophurken**  $\frac{1}{4}$  draai komen tot rijzit ( basis)

Of **doorhurken** tot zit 1 been overheffen en komen tot rijzit ( +0,30)

Of **opspringen** tot steun 1 been overheffen tot rijzit ( - 0,30)

### **Spreidhoekzit**

Rustig benen dicht doen en gaan liggen op je rug benen zijn getrekt.

Armen zijn boven je hoofd en houden de balk vast

Rechterbeen krom doen tot je voet je knie raakt (je knie moet niet recht omhoog wijzen maar uitdraaien naar rechts.

Weer uitstrekken

Linkerbeen krom doen tot je voet je knie raakt ( je knie moet niet recht omhoog wijzen maar uitdraaien naar links

Weer uitstrekken.

**Hoekzit** armen achter je aan de balk is ( basis)

**Of hoekzit** armen wijd (+ 0,30)

achter opzwaaien en op je knieën gaan zitten

Billen op je hakken armen laag

Borst in., Borst uit

Schouders hoog Schouders laag

Iets met je billen omhoog armen horizontaal achter je houden (holle rug)

en in een felle beweging handen voor je plaatsen op de balk ( bolle rug)

**Hoge hoeksteun** ( voeten en handen op de balk houden billen zo hoog mogelijk)

Inhurken armen voor en gaan staan met je armen langs je oren

Als je staat dan gaan je armen via zijwaarts naar beneden.

**Vluchtig handstand <150** (basis)

**Of vluchtig handstand >150** (+0,30)

**Of zweefstand** (basis)

rechterbeen naar achter heffen ( arabesque) gevolgd door beenzwaai voorwaarts

Been neerzetten linkerknie tikt de balk aan

Linkerbeen voorzwaai en dicht bij je rechter voet neerzetten op je tenen gaan staan.

Rechterbeen optrekken en dan uitdraaien naar rechts weer terug naar voren en weer op de balk plaatsen.

**½ draai op 2 benen** (armen zijn laag)

**Kattesprong**, Assemblé sprong ( begin met 1 been gestrekt achter je spring ophoog en land op 2 benen voeten staan voor elkaar het been dat achter was staat nu voor)

**Streksprong met squat landing**

2 pasjes op je tenen

**Klemrol** (basis)

**Of koprol tot hurkzit** (+0,30)

**Of koprol tot rijzit** ( +0,30)

**Of geen rol** (-0,30 )

**Assemblé** ( begin met 1 been gestrekt achter je spring ophoog en land op 2 voeten ze staan nu voor elkaar het been dat achter was staat nu voor) **streksprong af**