



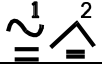






**Uitgangspositie: vanuit borstlingse parallelstand voor verhoging (kast)**

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: afwisselend links en rechts = + 0.30 p 
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 
4.	(.....)		<u>gaan in relevé</u> met armen hoog, komen tot hurkzit, ½ draai in hurkzit en komen tot schredestand = + 0.30 p 
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 

**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 

RECREATIE EVENWICHTSBALK

NIVEAU R 3

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

**Uitgangspositie: vanuit dwarsstand op verhoging (kast)**

OEFENSTOF	Basis D-score = 2.40 p.	Symbol	Keuze m.b.t. D-score
1. vanaf verhoging voor de balk op de balk stappen tot <u>schredestand</u> : 1 sec.			
2. <u>gaan</u> tot het midden van de balk			
3. via schredestand in verende beweging naar <u>hurkzit</u> en weer komen tot schredestand			¼ draai zijwaarts, <u>kleine spreidstand maken</u> : armen zijwaarts: 1 sec., been aansluiten, ¼ draai terug tot schredestand = + 0.30 p 
4. (.....)			<u>streksprong</u> (2.009): loskomen van de balk = + 0.30 p 
5. <u>gaan in relevé</u> tot einde van de balk			
6. <u>streksprong af</u> tot stand		