





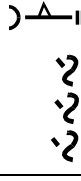




Uitgangspositie: vanuit borstlingse parallelstand op plank, of met korte aanloop

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