


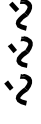







**Uitgangspositie: vanuit borstlingse parallelstand**

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, ½ draai op 2 benen			
4. ( <u>sissonne</u> (2.008),) <u>gaan in relevé</u> met armen hoog tot het midden van de balk			sissonne (2.008): achterste been vrij boven de balk = + 0.30 p. 
5. komen tot hurkzit, ½ draai in <u>hurlkzit</u> en komen tot schredestand			½ draai op 1 been: 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. 