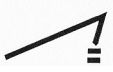





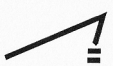








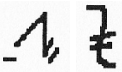
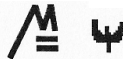






**Uitgangspositie: vanuit borstlingse parallelstand voor verhoging**

Oefenstof Basis D-score = 4.40 p	Symbol	Keuze m.b.t. D-score
1. vanaf verhoging voor de balk op de balk stappen		
2. <u>gaan</u> tot het midden van de balk		
3. <u>hurkzit</u>		
4. <u>streksprong</u> met squatlanding		
5. <u>in relevé gaan</u> tot einde van de balk		
6, <u>streksprong af</u> tot stand		

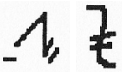
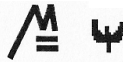






**Uitgangspositie: vanuit borstlingse parallelstand voor verhoging**

Oefenstof Basis D-score = 4.50 p	Symbol	Keuze m.b.t. D-score
1. vanaf verhoging voor de balk op de balk stappen		
2. <u>gaan</u> tot het midden van de balk		
3. <u>vluchtige zweefstand</u> , komen tot schredestand		zweefstand 2 sec, komen tot schredestand = + 0.30 p 
4. <u>streksprong</u> met squatlanding		
5. <u>in relevé gaan</u> tot einde van de balk		
6. <u>streksprong af</u> tot stand		

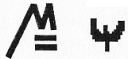









## Uitgangspositie: vanuit borstlingse parallelstand aan begin balk

Oefenstof Basis D-score = 4.60 p	Symbol	Keuze m.b.t. D-score
1. <u>opspringen tot steun, 1 been overheffen tot rijzit</u> terughurken en komen tot stand		<u>ophurken op balk</u> , kwartdraai en komen tot stand = + 0.30 p 
2. <u>arabesque</u> , gevolgd door beenzwaai voor met linkerbeen <u>arabesque</u> , gevolgd door beenzwaai voor met rechterbeen (been minimaal 45°; volgorde links/rechts naar keuze)		
3. <u>gaan</u> tot het midden van de balk		
4. <u>zweefstand 2 sec</u>		
5. <u>wisselsprong</u> , <u>streksprong</u> met squatlanding		
6. <u>in relevé gaan</u> tot einde van de balk		
7. <u>streksprong af</u> tot stand		

## Uitgangspositie: vanuit borstlingse parallelstand aan begin balk

Oefenstof Basis D-score = 4.70 p	Symbool	Keuze m.b.t. D-score
1. <u>opspringen tot steun, 1 been overheffen tot rijzit</u> terughurken en komen tot stand		<u>ophurken op balk</u> , kwartdraai en komen tot stand = + 0.30 p 
2. <u>arabesque</u> , gevolgd door beenzwaai voor met linkerbeen <u>arabesque</u> , gevolgd door beenzwaai voor met rechterbeen (been minimaal 45°; volgorde links/rechts naar keuze)		
3. <u>gaan</u> tot het midden van de balk		
4. <u>zweefstand 2 sec</u>		
5. <u>sissonne</u> (achterste been vrij boven de balk)		
6. <u>in relevé gaan</u> tot einde van de balk		
7. <u>assemblé direct gevolgd door streksprong af</u> tot stand		

## Uitgangspositie: vanuit borstlingse parallelstand aan begin balk

Oefenstof Basis D-score = 4.80 p	Symbol	Keuze m.b.t. D-score
1. <u>ophurken op balk</u> , kwartdraai en komen tot stand = + 0.30 p		
2. <u>arabesque</u> , gevolgd door beenzwaai voor met linkerbeen <u>arabesque</u> , gevolgd door beenzwaai voor met rechterbeen (been minimaal 45°; volgorde links/rechts naar keuze)		
3. <u>in relevé gaan</u> tot het midden van de balk		
4. <u>zweefstand 2 sec</u>		
5. komen tot relevé, <u>halve draai</u> (op tenen)		
6. 5 passé passen (tot einde balk), komen tot hurkzit		
7. <u>halve draai in hurkzit</u>		<u>klemrol voorover tot hurkzit</u> , halve draai naar keuze = + 0.30 p 
8. <u>sissonne</u> (achterste been vrij boven de balk)		
9. <u>in relevé gaan</u> tot einde van de balk		
10. <u>arabier af</u> tot stand		<u>assemblé direct gevolgd door</u> <u>strekprong af</u> tot stand = - 0,30 p 