



Balk

B-lijn

Level 6

Hoogte: 1.15m.

Over de gehele balk liggen verbreders.

<i>Elementen</i>	<i>Choreografie/ Opmerkingen</i>
Start:	Begin aan het begin van de balk, draai met het gezicht naar het einde van de balk
Spring tot steun	Zwaai één been over de balk om in rijzit te komen
Achteropzwaai tot: <ul style="list-style-type: none">- 1-benige kniezit- 2-benige kniezit	Stap voorwaarts tot stand
Streksprong	
Huppelen	Tot het midden van de balk
Hurkzit	
Kniezweefstand	Loop met de handen vanuit hurkzit naar voren om in kniezweefstand te komen
Hurkzit	
Huppelen	Tot het einde van de balk
Streksprong af	



Balk

B-lijn

Level 5

Balk 1.15m.

Over de gehele balk liggen verbreders.

<i>Elementen</i>	<i>Choreografie/ Opmerkingen</i>
Start:	Begin aan het begin van de balk, draai met het gezicht naar het einde van de balk
Spring tot steun	Zwaai één been over de balk om in rijzit te komen
Achteropzwaai tot: <ul style="list-style-type: none">- 1-benige kniezit- 2-benige kniezit- Hurkzit	Stap voorwaarts tot stand
Wisselsprong	
Huppelen	Tot het midden van de balk
Zweefstand	
Huppelen	Tot het einde van de balk
Hurkzit	Spring met je voeten naar ligsteun
Ligsteun (2 tellen)	
	Spring met je voeten naar hurkzit en rol achterover tot kaars
Kaars (2 tellen)	De balk mag worden vastgehouden
	Rol voorwaarts tot stand
Spreidsprong af	



Balk

B-lijn

Level 4

Balk 1.15m.

Over de gehele balk liggen verbreders.

In de balkoefening mag je zelf de choreografie maken. Op bepaalde punten staat aangegeven waar je de choreografie kunt invullen

<i>Elementen</i>	<i>Choreografie/ Opmerkingen</i>
Start:	Begin in het midden van de balk, draai met het gezicht naar het begin van de balk
Spring tot steun	Zwaai één been over de balk door totdat het been weer op de balk komt (halve draai) Je eindigt in een positie met één been gestrekt op de balk en het andere geklemd voor je onder de balk.
	Choreografie om vanuit de opsprong tot hurkzit te komen.
Rol voorover Mag ook tot spreidzit worden uitgevoerd, met een achterzwaai naar knie- of hurkzit	
Hurkzit ½ draai	Na de ½ draai tot stand komen.
	Choreografie 2 stappen voorwaarts
Zweefstand	
Hurksprong	
Aansluitpas	
Kattensprong	
	Choreografie om tot afsprong tot komen
Arabier af	Bij radslag tot handstand af ligt de mat niet achter de balk maar ernaast.



Balk

B-lijn

Level 3

Balk 1.25m.

Over de gehele balk liggen verbreders.

Zet je eigen oefening + choreografie in elkaar. De onderstaande eisen hoeven niet in deze volgorde geturnd te worden.

<i>Elementen</i>	<i>Choreografie/ Opmerkingen</i>
Kies een opsprong: <ul style="list-style-type: none">- Opscharen tot rijzit- Arabier met 1 arm tot steun	
Kies 2 verschillende gymnastische sprongen <ul style="list-style-type: none">- Schaarsprong- Kattensprong- Hurksprong- Dubbelwisselsprong	Deze mogen los van elkaar geturnd worden.
Kies 2 verschillende acrobatische elementen <ul style="list-style-type: none">- Rol voorover- Radslag- Arabier- Radslag tot handstand	
½ pirouette	
Kies een afsprong <ul style="list-style-type: none">- Arabier 1 arm af- Overslag	



Balk

B-lijn

Level 2

Hoogte 1.25m.

Over de gehele balk liggen verbreders.

Zet je eigen oefening + choreografie in elkaar. De onderstaande eisen hoeven niet in deze volgorde geturnd te worden.

<i>Eisen</i>	<i>Opmerkingen</i>
Kies één opsprong <ul style="list-style-type: none">- Arabier met 1 arm tot steun- Rol op- Borstwaarts om- Spring tot borst-steun- Opscharen	
Kies 2 verschillende gymnastische sprongen <ul style="list-style-type: none">- Loopspagaatsprong- Sisonne- Spagaatsprong	
Kies 2 verschillende elementen <ul style="list-style-type: none">- Losse rol- Handstand(spagaat)- Handstand bijsluiten streksprong- Radslag- Radslag tot handstand	
Kies een afsprong <ul style="list-style-type: none">- Overslag af- Hurksalto voorover af- Hurksalto achterover af	



Balk

B-lijn

Level 1

Hoogte 1.25m.

Over de gehele balk liggen verbreders.

Zet je eigen oefening + choreografie in elkaar. De onderstaande eisen hoeven niet in deze volgorde geturnd te worden.

Eisen

Opmerkingen

Kies een opsprong

- Radslag met 1 arm
- Rol op
- Borstwaarts om
- Spring tot borst-steun
- Opscharen

Maak een gymnastische verbinding van een sprong uit groep 1 en groep 2

Groep 1

- Loospagaatsprong
- Sisonne
- Spagaatsprong
- Spreid(hoek)sprong

Groep 2

- Hurksprong
- Kattensprong
- Schaarsprong
- 1/2 draai gesprongen

Maak een verbinding van 2 acrobatische elementen mogen hetzelfde zijn

- Losse rol voorover
- Radslag
- Handstand doorrol
- Arabier
- Radslag bijsluiten kaats
- Boogje achterover
- Radslag tot handstand

Kies een afsprong

- Losse arabier af
- Losse overslag af
- Hurksalto voorover af
- Hurksalto achterover af