



Balk

Level 10

Balk 1.10m.

Over de gehele balk liggen verbreders.

<i>Elementen</i>	<i>Choreografie</i>	<i>Opmerkingen</i>
Start:	Begin aan het begin van de balk, draai met het gezicht naar het midden van de balk	
Steun been overzwaaien tot rijzit		
Achteropzwaai tot: <ul style="list-style-type: none">- 1-benige kniezit- 2-benige kniezit	Stap v.w. op tot stand	
Streksprong		
Huppelen	Tot het midden van de balk.	Armen zijwaarts of in de zij.
Hurkzit		
Kniezweefstand	Loop met de handen vanuit hurkzit naar voor om tot kniezweefstand te komen.	
Hurkzit	Spring met voeten naar hurkzit.	
Huppelen	Tot het einde van de balk.	Armen zijwaarts of in de zij.
Streksprong af		



Balk

Level 9

Balk 1.10m.

Over de gehele balk liggen verbreders.

<i>Elementen</i>	<i>Choreografie</i>	<i>Opmerkingen</i>
Start:	Begin aan het begin van de balk, draai met het gezicht naar het midden van de balk	
Steun been overzwaaien tot rijzit		
Achteropzwaai tot: - 1-benige kniezit - 2-benige kniezit - Hurkzit		
	Stap v.w. op tot stand	
Streksprong		
Kniehef	Tot het midden van de balk.	Stap kniehef, stap kniehef, langzame vorm
Zweefstand		
Kniehef	Tot het einde van de balk.	Stap kniehef, stap kniehef, langzame vorm
Hurkzit	Met voeten naar ligsteun springen.	
Ligsteun (2 tel)		
Hurkzit	Met voeten naar handen springen.	
Kaars (2 tel.)	Achterwaarts afrollen tot kaars Daarna oprollen tot stand.	
Spreidsprong af		



Balk

Level 8

Balk 1.10m.

Over de gehele balk liggen verbreders.

<i>Elementen</i>	<i>Choreografie</i>	<i>Opmerkingen</i>
Start:	Begin in het midden van de balk, draai met het gezicht naar het begin van de balk	
Kies en opsprong - Ophurken - Opspreiden	¼ draai in hurkzit, benen gespreid of gesloten	
Ligsteun, 1x opdrukken	Loop met handen tot ligsteun of spring met voeten tot ligsteun.	Gestreckte rug Hoofd is in 1 lijn met rug.
Hurkzit	Spring met beide benen vanuit ligsteun tot hurkzit.	
Rol voorover tot - Spreidzit - Hurkzit		Wanneer er tot spreidzit wordt geturnd dit volgen met achter opzwaai tot hurkzit.
Hurkzit ½ draai	Na de ½ draai tot stand komen.	
Zweefstand	Na de zweefstand op tenen lopen tot ongeveer einde van de balk.	
Hurksprong		
Radslag door handstand af		Mat ligt niet achter de balk maar net stukje naast de balk.



Balk

Level 7

Balk 1 Four Over de gehele balk liggen verbreders.		
Elementen	Choreografie	Opmerkingen
Start:	Begin ongeveer op het midden van de balk, draai met het gezicht naar het einde van de balk	
Kies en opsprong - Overhurken - Overspreiden	Spreid of gesloten hoeksteun 1 tel aangeven. Kom tot zit	
	Maak met beide armen een welbeweging zijwaarts. Zwaai 1 been over de balk tot rijzit, naar begin balk. Draai de armen van voor tot gestrekt achter op de balk. Breng de benen gebogen tot op de balk. Strek deze 3x om en om en rol op tot hurkzit.	
Zwaai benen vanuit hoekstand op tot een beginnende handstand	Via hurkzit tot hoekstand komen	Hoogte niet belangrijk. Beide benen moeten los van de balk zijn. Duidelijk steun moment op handen tonen. Benen mogen om en om de lucht in en om en om op de balk terug komen.
½ draai 2-benig		
Hurksprong		
Aansluitpas		Met goede been voor.
Stap kattensprong		Stap met verkeerde been zodat het goede been de kattensprong maakt. Knieën boven heuphoogte.
	Tenenstand ¼ draai, slide zijwaarts tot plié tendu, trek vervolgens het gestrekte been in (tegenovergestelde hand naar de knie) en strek het been weer uit. Draai ¼ door (kom uit met de gezicht naar einde van de balk).	
Rol voorover		
	Maak 3x om en om een halve krul met de benen.	
Arabier af	Je mag een paar passen maken voor de arabier.	



Balk

Level 6

Balk 1.10m.

Over de gehele balk liggen verbreders.

De oefening zit al in elkaar, voeg zelf stukjes choreografie (dans) toe. Onder het kopje choreografie staat aangegeven wanneer en wat er ongeveer moet komen.

Elementen	Choreografie	Opmerkingen
Start:	Begin aan het einde van de balk, draai met het gezicht naar het begin van de balk	
Opsprong: Vanuit steun ½ draai tot para-rijzit		Para rij-zit = een been op de balk, het andere been geklemd onder de balk.
	Choreografie om vanuit de opsprong tot stand te komen. Daaropvolgend een choreografie van minimaal 2 stappen v.w.	
Handstand		
	Choreografie op de plaats.	Er mag gerust een stapje gedaan worden.
Dubbel wisselsprong		
Aansluitpas		Met goede been voor. Aantal aansluitpassen naar keuzen, niet wisselen van been.
Stap schaarsprong		Stap met verkeerde been zodat het goede been de schaarsprong maakt. Knieën boven heuphoogte.
	Choreografie op de plaats.	Er mag gerust een stapje gedaan worden.
½ pirouette		
	Choreografie van minimaal 2 stappen v.w. Zorg ook dat je met deze choreografie tot hurkzit komt.	
Losse rol		
	Choreografie naar keuze om tot afsprong te komen.	
Kies en afsprong - Arabier op 1 arm af - Overslag af		



Balk

Level 5

Balk 1.25m.

Over de gehele balk liggen verbreders.

De oefening zit al in elkaar, voeg zelf stukjes choreografie (dans) toe. Onder het kopje choreografie staat aangegeven wanneer en wat er ongeveer moet komen.

<i>Elementen</i>	<i>Choreografie</i>	<i>Opmerkingen</i>
Start:	Begin aan het einde van de balk, draai met het gezicht naar het begin van de balk	
Kies en opsprong - Radslag met 1 arm - Rol op - Borstwaarts om - Spring tot borststeun		
	Choreografie om vanuit de opsprong tot stand te komen. Daaropvolgend een choreografie van minimaal 2 stappen v.w.	
Radslag		
	Choreografie a.w. van minimaal 2 stappen	
Spagaatsprong		Afzet en landing 2- benig
	Choreografie z.w. waarna je doordraait met gezicht naar begin balk (laat minimaal 1 z.w. beweging zien).	
Handstand spagaat		Heupen – schouders – handen in 1 lijn.
	Choreografie die minimaal 1 stap v.w. en minimaal 1 stap a.w. gaat.	
½ pirouette stap tot 5e positie tenenstand ½ draai doordraaien		
Sisonne		Afzet 2- benig Landing 1-benig op goede been landen)
	Choreografie om tot afsprong te komen.	
Kies afsprong - Overslag af - Losse arabier af		



Balk

Level 4

Balk 1.25m.

Over de gehele balk liggen verbreders.

De oefening zit al in elkaar, voeg zelf stukjes choreografie (dans) toe. Onder het kopje choreografie staat aangegeven wanneer en wat er ongeveer moet komen.

Elementen	Choreografie	Opmerkingen
Start:	Begin aan het einde van de balk, draai met het gezicht naar het begin van de balk	
Opsprong naar keuze, dit mag een element of choreografie zijn		
	1 ^e Choreografie van 4 verschillende houdingen laag bij de balk.	De houdingen mogen in beweging aan elkaar geplakt zijn.
	2 ^e Choreografie om tot stand te komen. Daaropvolgend een choreografie van minimaal 2 stappen v.w.	
Kies en acrobatisch element - Radslag - Handstand doorrol	Na radslag een 1/2 draai toevoegen	
	Choreografie a.w. van minimaal 2 stappen	
Kies een gymnastische serie - Spagaatsprong – Sisonne - Loopspagaatsprong – spagaatsprong		Beide sprongen moeten met hetzelfde been voor geturnd worden.
	Choreografie z.w. waarna je met gezicht naar einde balk draait (laat minimaal 1 z.w. beweging zien).	
Handstand (spagaat) bijsluiten kaats		In de handstand heupen – schouders – handen in 1 lijn.
	Choreografie die minimaal 1 stap v.w. en minimaal 1 stap a.w. gaat.	
1/1 pirouette		
	Choreografie naar keuze	
Aansluitpas stap loopspagaatsprong Of 2 of 3 stappen loopspagaatsprong		Aansluitpas met goede ben, de stap met het verkeerde been zodat de loopsprong weer met het goede been wordt geturnd.
	Choreografie om tot afsprong te komen.	
Kies afsprong - Losse overslag af - Losse arabier af - Hurksalto v.o. af - Hurksalto a.o. af		Hiervoor mag een aanloop geturnd worden



Balk

Level 3

<p>Balk 1 TOUR</p> <p>Over de gehele balk liggen verbreders. Zet je eigen oefening + choreografie in elkaar. De onderstaande eisen hoeven niet in deze volgorde geturnd te worden.</p>	
Eisen	Opmerkingen
<p>Maak een gymnastische verbinding van 2 verschillende sprongen. Een sprong uit groep 1 EN groep 2</p> <p>Groep 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Loospagaatsprong - Sisonne - Spagaatsprong - Spreidsprong - Spreidhoeksprong <p>Groep 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1/2 draai gesprongen - Schaarsprong 	
<p>Extra verplichte gymnastische sprong</p> <p>Hurkhoeksprong</p>	
<p>Kies een pirouette uit groep 3 en uit groep 4, dit hoeft geen verbinding te zijn</p> <p>Groep 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - ½ pirouette achterwaarts - 1/1 pirouette voorwaarts <p>Groep 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - ½ Hurkzit pirouette (1 benig, andere gestrekt) - ½ Duikdraai (mag balk met hand raken) - ½ pirouette met been geheven - ½ pirouette met been vast - Fouetédraai 	<p>Een linkerdraai is niet hetzelfde als een rechterdraai. Het is dus mogelijk om een 1/1 draai v.w. links en rechts te turnen</p>
<p>Maak een verbinding van 2 acrobatische elementen. Dit mogen dezelfde elementen zijn</p> <ul style="list-style-type: none"> - Radslag tot handstand (terug op balk komen naar eigen keuze) - Radslag - Radslag bijsluiten kaats - Handstand doorrol - Arabier - Boogje voorover - Boogje achterover - Rol achterover - Rol op 	
<p>Kies een afsprong</p> <ul style="list-style-type: none"> - Losse arabier af - Losse overslag af - Hurksalto voorover af - Hurksalto achterover af 	



Balk

Level 2

Balk 1 TOUR	
<p>Over de gehele balk liggen verbreders. Zet je eigen oefening + choreografie in elkaar. De onderstaande eisen hoeven niet in deze volgorde geturnd te worden.</p>	
Eisen	Opmerkingen
<p>Maak een gymnastische verbinding van 2 verschillende sprongen. Een sprong uit groep 1 EN groep 2</p> <p><i>Groep 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Loospagaatsprong - Sisonne - Spagaatsprong - Spreidsprong - Spreidhoeksprong <p><i>Groep 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hurksprong ½ draai - Kattensprong ½ draai - 1/1 draai gesprongen - Hurkhoeksprong 	
<p>Kies een extra verplichte gymnastische sprong</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wissel-hurkhoeksprong - Wissel-spagaatsprong 	
<p>Maak een draaiverbinding van een pirouette uit groep 3 en groep 4 (mogen niet dezelfde zijn)</p> <p><i>Groep 3</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1/1 pirouette voorwaarts - 1/1 pirouette achterwaarts <p><i>Groep 4</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1/1 pirouette voorwaarts - ½ pirouette achterwaarts - ½ Duikdraai (mag balk met hand raken) - ½ pirouette met been geheven - ½ pirouette met been vast 	<p>Een linkerdraai is niet hetzelfde als een rechterdraai. Het is dus mogelijk om een 1/1 draai v.w. links en rechts te verbinden</p>
<p>Maak een verbinding van 3 acrobatische elementen waarvan 2 hetzelfde mogen zijn</p> <ul style="list-style-type: none"> - Radslag - Handstand doorrol - Arabier - Boogje voorover - Boogje achterover - Stutrol - Rol op 	
<p>Maak een afsprong van een acrobatisch element in verbinding met salto voorwaarts of achterwaarts af. Het acrobatische element mag eerder geturnd zijn.</p> <p><i>Voorbeelden:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Handstanddoorrol salto voorover af - Radslag salto achterover af 	



Balk

Level 1

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.

Eisen	Opmerkingen
<p>Maak een gymnastische verbinding van een sprong uit groep 1 en groep 2</p> <p><i>Groep 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Loospagaatsprong - Sisonne - Spagaatsprong - Spreid(hoek)sprong - Hurksprong 1/2 draai - Kattensprong 1/2 draai - 1/1 draai gesprongen - Hurkhoeksprong <p><i>Groep 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Wisselhurkhoeksprong - Wisselspagaatsprong 	
<p>Maak een draaiverbinding van 3 pirouettes uit groep 3 en/of groep 4 (waarvan 2 verschillend zijn) of kies 1 pirouette uit groep 4</p> <p><i>Groep 3</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1/1 pirouette voorwaarts - 1/1 pirouette achterwaarts - 1/1 pirouette met been geheven <p><i>Groep 4</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ½ pirouette voorwaarts of achterwaarts - 2/1 pirouette voorwaarts of achterwaarts - 1/1 Hurkzit pirouette (1- benig, andere gestrekt) - 1/1 Duikdraai (mag balk met hand raken) - 1/1 pirouette met been vast 	<p>Een linkerdraai is niet hetzelfde als een rechterdraai. Het is dus mogelijk om een 1/1 draai v.w. links en rechts te verbinden</p>
<p>Maak een verbinding van 3 acrobatische elementen waarvan 2 hetzelfde mogen zijn</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stutrol - Radslag - Handstand doorrol - Arabier - Boogje voorover - Boogje achterover - Flick flack 	
<p>Kies een verplicht extra element (mag geen herhaling zijn)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Boogje voorover - Boogje achterover - Stutrol - Flick-flack variant - Arabier - (Loop)salto v.o. - Salto a.o. 	
<p>Maak een afsprong van een acrobatisch element in verbinding met salto voorwaarts of achterwaarts af. Het acrobatische element mag eerder geturnd zijn.</p> <p><i>Voorbeelden:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Handstanddoorrol salto voorover af - Radslag salto achterover af <p>Of</p> <ul style="list-style-type: none"> - Streksalto v.o. af - Twistsalto 	