



# Balk

# A-lijn

# Level 6

Hoogte: 1.00m.

*Over de gehele balk liggen verbreders.*

<i>Elementen</i>	<i>Choreografie/ opmerkingen</i>
Start:	Begin aan het einde van de balk, draai met het gezicht naar het begin van de balk.
<b>Spring tot steun</b>	Zwaai één been over de balk om tot rijzit te komen.
<b>Achteropzwaai tot:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1-benige kniezit</li><li>- 2-benige kniezit</li><li>- Hurkzit</li></ul>	Stap voorwaarts tot stand
<b>Hurksprong</b>	
<b>Aansluitpas</b>	
<b>Stap kattensprong</b>	
<b>Tenenloop</b>	Tot bijna begin balk
<b>Zweefstand</b>	
<b>½ draai</b>	
<b>Rol voorover</b> Mag ook tot spreidzit worden uitgevoerd, met een achterzwaai naar knie- of hurkzit	
<b>Tenenloop</b>	Tot bijna einde balk
<b>Arabier af</b>	



# Balk

# A-lijn

# Level 5

Hoogte: 1.00m.

Over de gehele balk liggen verbreders.

<i>Elementen</i>	<i>Choreografie/ opmerkingen</i>
Start:	Begin aan het einde van de balk
<b>Spring tot steun</b>	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.
<b>Welbeweging van de armen zijwaarts</b>	Maak met beide armen een welbeweging zijwaarts, van het lichaam af.
	Zwaai het gestrekte been terug over de balk tot rijzit, met het gezicht naar het begin van de balk
	Breng de benen gebogen tot op de balk. Strek deze 3x om en om en rol op via hurkzit tot stand.
<b>Dubbel wisselsprong</b>	
<b>Aansluitpas</b>	
<b>Stap schaarsprong</b>	
<b>Tenenloop</b>	Tot bijna begin balk
<b>Handstand</b>	
<b>½ draai in tenenstand</b>	
<b>Losse rol voorover</b>	
<b>Tenenloop</b>	Tot bijna einde balk
<b>Kies een afsprong:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arabier 1 arm af</li><li>- Overslag af</li></ul>	



# Balk

# A-lijn

# Level 4

Hoogte: 1.00m.

*Over de gehele balk liggen verbreders.*

<i>Elementen</i>	<i>Choreografie/ opmerkingen</i>
Start:	Begin aan het einde van de balk, draai met het gezicht naar het begin van de balk.
<b>Kies en opsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ophurken</li><li>- Opspreiden</li></ul>	¼ draai in hurkzit, benen gespreid of gesloten
<b>Radslag</b>	
<b>¼ draai in tenenstand</b>	
	Slide zijwaarts tot plié tendu. Trek vervolgens het gestrekte been in (tegenovergestelde hand naar de knie) en strek het been weer uit.
<b>¼ draai in tenenstand</b>	Draai door en kom met de gezicht uit naar einde van de balk.
<b>½ pirouette</b>	
<b>Kies een gymnastische sprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Spagaatsprong</li><li>- Stap Loopspagaatsprong</li><li>- Sisonne</li></ul>	
<b>Welbeweging van de armen naar keuze</b>	Maak een welbeweging van de armen naar keuze en zet ondertussen 2 of 3 stappen achterwaarts
<b>Handstand (spagaat)</b>	
	Wanneer nodig mogen er passen op de tenen gemaakt worden om tot het einde van de balk te komen.
	Maak 3x om en om een halve krul met de benen. Handen in de zij.
<b>Kies een afsprong:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arabier 1 arm af</li><li>- Overslag af</li></ul>	



# Balk

# A-lijn

# Level 3

Senior: 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>
<b>Kies een opsprong:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arabier met 1 arm op tot steun</li><li>- Opscharen met ½ draai tot rijzit</li><li>- Rol op</li><li>- Ophurken</li><li>- Opspreiden</li></ul>	
<b>Kies 2 verschillende gymnastische sprongen</b> <i>Groep 1</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- Stap Loopspagaatsprong</li><li>- Sisonne</li><li>- Spagaatsprong</li><li>- Spreidsprong</li><li>- 1/2 draai gesprongen</li></ul>	Deze mogen los van elkaar geturnd worden.
<b>1/1 pirouette</b>	
<b>Kies 2 verschillende acrobatische elementen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Radslag tot handstand Eindpositie naar keuze</li><li>- Radslag</li><li>- Radslag bijsluiten kaats</li><li>- Handstand spagaat</li></ul>	
<b>Kies een afsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Losse arabier af</li><li>- Losse overslag af</li><li>- Hurksalto voorover af</li><li>- Hurksalto achterover af</li></ul>	



# Balk

# A-lijn

# Level 2

Senior: 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
<b>Kies en opsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Losse arabier op</li><li>- Borstwaarts om</li><li>- Spring tot borststeun</li><li>- Rol op (mag in combinatie met acrobatische verbinding)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Overhurken hoeksteun</li><li>- Overspreiden hoeksteun</li></ul>
<b>Maak een gymnastische verbinding van 2 verschillende sprongen. Een sprong uit groep 1 EN groep 2</b> <p><i>Groep 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Loospagaatsprong</li><li>- Sisonne</li><li>- Spagaatsprong</li><li>- Spreidsprong</li><li>- Spreidhoeksprong</li></ul> <p><i>Groep 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1/2 draai gesprongen</li><li>- Schaarsprong</li></ul>	
<b>Hurkhoeksprong</b>	
<b>Kies een pirouette uit groep 3 en uit groep 4, dit hoeft geen verbinding te zijn</b> <p><i>Groep 3</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1/2 pirouette achterwaarts</li><li>- 1/1 pirouette voorwaarts</li></ul> <p><i>Groep 4</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1/2 Hurkzit pirouette (1 benig, andere gestrekt)</li><li>- 1/2 Duikdraai (mag balk met hand raken)</li><li>- 1/2 pirouette met been geheven</li><li>- 1/2 pirouette met been vast</li><li>- Fouetédraai</li></ul>	Een linkerdraai is niet hetzelfde als een rechterdraai. Het is dus mogelijk om een 1/1 draai v.w. links en rechts te turnen
<b>Kies 3 verschillende acrobatische elementen waarvan 2 in verbinding worden uitgevoerd.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Radslag variant</li><li>- Handstand doorrol</li><li>- Arabier</li><li>- Boogje voorover</li><li>- Boogje achterover</li><li>- Rol achterover</li><li>- Rol op</li><li>- Flick flack variant</li><li>- Salto variant</li></ul>	
<b>Kies een afsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Losse arabier af</li><li>- Losse overslag af</li><li>- Hurksalto voorover af</li><li>- Hurksalto achterover af</li></ul>	



# Balk

# A-lijn

# Level 1

Senior: 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:**

- Losse arabier op
- Borstwaarts om
- Spring tot borststeun
- Rol op
- Overhurken tot hoge gesloten of gespreide hoeksteun

**Maak een gymnastische verbinding van 2 verschillende sprongen. Een sprong uit groep 1 EN groep 2**

*Groep 1*

- Loopsagaatsprong
- Sisonne
- Spagaatsprong
- Spreidsprong
- Spreidhoeksprong

*Groep 2*

- Hurksprong ½ draai
- Kattensprong ½ draai
- 1/1 draai gesprongen
- Hurkhoeksprong

**Kies een extra gymnastische sprong**

- Wissel-hurkhoeksprong
- Wissel-spagaatsprong

**Maak een draaiverbinding van een pirouette uit groep 3 en groep 4 (mogen niet dezelfde zijn)**

*Groep 3*

- 1/1 pirouette voorwaarts
- 1/1 pirouette achterwaarts

*Groep 4*

- 1/1 pirouette voorwaarts
- ½ pirouette achterwaarts
- ½ Duikdraai (mag balk met hand raken)
- ½ pirouette met been geheven
- ½ pirouette met been vast

Een linkerdraai is niet hetzelfde als een rechterdraai.  
Het is dus mogelijk om een 1/1 draai v.w. links en rechts te verbinden

**Kies 3 verschillende acrobatische elementen waarvan 2 in verbinding worden uitgevoerd.**

**Kies minimaal één element uit groep 5 en één uit groep 6.**

*Groep 5*

- Radslag
- Handstand doorrol
- Arabier

*Groep 6*

- Boogje voorover
- Boogje achterover
- Stutrol
- Flick flack variant
- Salto variant
- Losse radslag

**Maak een afsprong van een acrobatisch element in verbinding met salto voorwaarts of achterwaarts af. Het acrobatische element mag eerder uitgevoerd zijn of in combinatie met de acrobatische verbinding.**

*Voorbeelden:*

- Handstanddoorrol salto voorover af
- Radslag salto achterover af

**OF Saltovorm met ½ draai**