



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



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
<b>Spring tot steun</b>	Zwaai één been over de balk om in 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>Wisselsprong</b>	
<b>Huppelen</b>	Tot het midden van de balk
<b>Zweefstand</b>	
<b>Huppelen</b>	Tot het einde van de balk
<b>Hurkzit</b>	Spring met je voeten naar ligsteun
<b>Ligsteun (2 tellen)</b>	
	Spring met je voeten naar hurkzit en rol achterover tot kaars
<b>Kaars (2 tellen)</b>	De balk mag worden vastgehouden
	Rol voorwaarts tot stand
<b>Spreidsprong af</b>	



## 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
<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.
	Choreografie om vanuit de opsprong tot hurkzit te komen.
<b>Rol voorover</b> Mag ook tot spreidzit worden uitgevoerd, met een achterzwaai naar knie- of hurkzit	
<b>Hurkzit ½ draai</b>	Na de ½ draai tot stand komen.
	Choreografie 2 stappen voorwaarts
<b>Zweefstand</b>	
<b>Hurksprong</b>	
<b>Aansluitpas</b>	
<b>Kattensprong</b>	
	Choreografie om tot afsprong tot komen
<b>Arabier af</b>	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>
<b>Kies een opsprong:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Opscharen tot rijzit</li><li>- Arabier met 1 arm tot steun</li></ul>	
<b>Kies 2 verschillende gymnastische sprongen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Schaarsprong</li><li>- Kattensprong</li><li>- Hurksprong</li><li>- Dubbelwisselsprong</li></ul>	Deze mogen los van elkaar geturnd worden.
<b>Kies 2 verschillende acrobatische elementen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rol voorover</li><li>- Handstand</li><li>- Radslag</li><li>- Radslag tot handstand</li><li>- Arabier</li></ul>	
<b>½ pirouette</b>	
<b>Kies een afsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arabier 1 arm af</li><li>- Overslag</li></ul>	



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



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
- ½ 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