



Balk

Level 10

Balk 1.10m.

Over de gehele balk liggen verbreders.

<i>Elementen</i>	<i>Choreografie</i>	<i>Opmerkingen</i>
Ophurken	Na het ophurken een $\frac{1}{4}$ draai in hurkzit maken en tot stand komen. Stap op de balk.	Er staat een verhoging voor de balk waar je kunt ophurken, zonder aftrek.
Streksprong		
Huppelen	Tot het midden van de balk.	
Hurkzit		
Kniezweefstand	Loop met de handen vanuit hurkzit naar voor om tot kniezweefstand te komen.	
Huppelen	Tot het einde van de balk.	
Spreidsprong 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 einde of begin van de balk, draai met het gezicht naar het midden van de balk	
Steun been overzwaaien tot rijzit		
Achteropzwaai tot 2-benige kniezet	Kom vanuit kniezet v.w. tot stand	
Wisselsprong - wisselsprong		
Kniehef tot het midden van de balk		
Hurkzit		
Ligsteun (2 tel.)	Spring met de voeten vanuit ligsteun a.w. tot ligsteun.	Gestreckte rug, hoofd in dezelfde lijn als de rug.
Hurkzit	Spring met de voeten vanuit ligsteun terug tot hurkzit.	
Kaars (2 tel)	Vanuit hurkzit afrollen tot kaars.	Handen mogen ter ondersteuning in de zij.
Hurkzit	Vanuit kaars oprollen tot hurkzit.	Voeten mogen achter elkaar bij het tot stand komen.
½ draai 2-benig		
Radslag via handstand af		De handstand mag 10° afwijken.



Balk

Level 8

Balk 1.10m.

Over de gehele balk liggen verbreders.

<i>Elementen</i>	<i>Choreografie</i>	<i>Opmerkingen</i>
Start:	Begin aan het einde of begin van de balk, draai met het gezicht naar het midden van de balk	
Steun been overzwaaien tot rijzit	Draai de armen achterlangs tot gestrekt voor, hierbij de linkerhand tot de rechter elleboog. Plaats handen op de balk	
Achter opzwaai tot Hurkzit		
Ligsteun, 1x opdrukken	Loop met handen vanuit kniezit 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 of hurkzit		Wanneer er tot spreidzit wordt geturnd dit volgen met achter opzwaai tot hurzit.
Hurksprong		Knieën boven heuphoogte.
Aansluitpas	Met goede been voor. Aantal aansluitpassen naar keuzen, niet wisselen van been.	
Stap kattensprong	Stap met verkeerde been zodat het goede been de kattensprong maakt.	Knieën boven heuphoogte.
½ draai 2-benig		
Zweefstand		
Radslag tot handstand af (handstand 1 tel.)		



Balk

Level 7

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 midden van de balk	
Vanuit steun beenoverzwaai, $\frac{3}{4}$ draai tot para-rijzit	Maak met beide armen een welbeweging tot een arm voorwaarts en een arm zijwaarts.	Para rij-zit = een been op de balk, het andere been geklemd onder de balk
	Zwaai het been van de balk tot rijzit. Draai de armen voorlans 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	
Rol voorover		
$\frac{1}{2}$ draai 2-benig		
Dubbel wisselsprong		Dit is 1 sprong: 1 afzet, 1 landing. Afzet en landing met goede voet voor.
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. Voeten boven heuphoogte.
	Tenenstand $\frac{1}{4}$ draai, slide zijwaarts tot plié tendu, trek vervolgens het gestrekte been in (tegenovergestelde hand naar de knie) en strek het been weer uit. Draai $\frac{1}{4}$ door (kom uit met de rug naar einde van de balk)	
Handstand		
	Maak 3x om en om een halve krul met de benen	
Arabier af		

***Turn
on
Tour***



--	--	--



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.

<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 - Ophurken - Opspreiden		
	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.
Aansluitpas stap loopsprong Of 2 of 3 stappen loopsprong		Aansluitpas met goede ben, de stap met het verkeerde been zodat de loopsprong weer met het goede been wordt geturnd.
	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.	
Spagaatsprong – Sisonne		
	Choreografie naar keuze.	
Kies en afsprong - Arabier op 1 arm af - Overslag af		



Balk

Level 5

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	
Kies en opsprong - Overhurken - Overspreiden		
	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.	
Radslag		
	Choreografie a.w. van minimaal 2 stappen	
Aansluitpas stap loopsprong – sisonne Of 2 of 3 stappen loopsprong – sisonne		Aansluitpas met goede ben, de stap met het verkeerde been zodat de loopsprong weer met het goede been wordt geturnd. Sisonne en loopsprong met hetzelfde been turnen.
	Choreografie z.w. waarna je doordraait (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		
	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.

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

Eisen	Opmerkingen
Maak een gymnastische verbinding van 2 verschillende sprongen. Een sprong uit groep 1 EN groep 2 <i>Groep 1</i> - Loops pagaatsprong - Sisonne - Spagaatsprong - Spreidhoeksprong <i>Groep 2</i> - 1/2 draai gesprongen - Schaarsprong	
Extra verplichte gymnastische sprong Hurkhoeksprong	Afzet en landing 2-benig
Kies een pirouette uit groep 3 en uit groep 4, dit hoeft geen verbinding te zijn <i>Groep 3</i> - 1/2 pirouette achterwaarts - 1/1 pirouette voorwaarts <i>Groep 4</i> - 1/2 Hurkzit pirouette (1 benig, andere gestrekt) - 1/2 Duikdraai (mag balk met hand raken) - 1/2 pirouette met been geheven - 1/2 pirouette met been vast - Fouetédraai	
Kies 2 verschillende acrobatische elementen. Dit hoeft geen verbinding te zijn - Radslag tot handstand (terug op balk komen naar eigen keuze) - Radslag - Handstand doorrol - Arabier - Boogje voorover - Boogje achterover - Rol achterover - Rol op	
Kies een afsprong - Losse arabier af - Losse overslag af - Hurksalto voorover af - Hurksalto achterover af	



Balk

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.

Eisen	Opmerkingen
Maak een gymnastische verbinding van 2 verschillende sprongen. Een sprong uit groep 1 EN groep 2 Groep 1 - Loospagaatsprong - Loopringsprong - Ringsprong - Schaapsprong - Sisonne - Spagaatsprong - Spreidhoeksprong Groep 2 - Hurksprong ½ draai - Kattensprong ½ draai - 1/1 draai gesprongen - Hurkhoeksprong	
Kies een extra verplichte gymnastische sprong - Wissel-hurkhoeksprong - Wissel-spagaatsprong	
Maak een draaiverbinding van een pirouette uit groep 3 en groep 4 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	
Maak een verbinding van 2 acrobatische elementen. Dit mogen dezelfde elementen zijn - Radslag - Handstand doorrol - Arabier - Boogje voorover - Boogje achterover - Rol achterover - Rol op	
Maak een afsprong van een acrobatisch element in verbinding met streksprong voorwaarts of achterwaarts af. Het acrobatische element mag eerder geturnd zijn Voorbeelden: - Radslag streksprong af - Handstand doorrol streksprong af	



Balk

Level 2

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
Maak een gymnastische verbinding van een sprong uit groep 1 en groep 2 <i>Groep 1</i> - Wissel-spagaatsprong - Wissel-hurkhoeksprong - Loopringsprong - Ringsprong - Schaapsprong <i>Groep 2</i> - Hurksprong ½ draai - Kattensprong ½ draai - Spagaatsprong - Sisonne - Spreidhoeksprong - Loopspagaatsprong - Hurkhoeksprong	
Maak een draaiverbinding van 3 pirouettes uit groep 3 en/of 4 (waarvan 2 verschillend zijn) of kies 1 pirouette uit groep 4 <i>Groep 3</i> - 1/1 pirouette voorwaarts (L-R) - 1/1 pirouette achterwaarts (L-R) - 1/1 pirouette met been geheven <i>Groep 4</i> - 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	
Maak een verbinding van 2 verschillende acrobatische elementen - Stutrol - Radslag - Handstand doorrol - Arabier - Boogje voorover - Boogje achterover - Flick flack	
Maak een afsprong van een acrobatisch element in verbinding met salto voorwaarts of achterwaarts af. Het acrobatische element mag eerder geturnd zijn. <i>Voorbeelden:</i> - 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
Maak een gymnastische verbinding van een sprong uit groep 1 en groep 2 <i>Groep 1</i> - Wissel-spagaatsprong - Wissel-ringsprong - Wissel ½ draai spagaatsprong - Cadet - Wissel-spreidhoeksprong - Spagaatsprong ½ draai - ½ Spreidhoeksprong <i>Groep 2</i> - Hurksprong ½ draai - Spagaatsprong - Sisonne - Spreidhoeksprong - Loopsagaatsprong - Loopringsprong - Schaapsprong - Ringsprong - Hurkhoeksprong - 1/1 draai gesprongen - Wissel-hurkhoeksprong	
Maak een verbinding van 3 pirouettes uit groep 3 en/of 4 (waarvan 2 verschillend zijn) of kies 1 pirouette uit groep 4 <i>Groep 3</i> - 1/1 pirouette v.w. (L-R) - 1/1 pirouette a.w. (L-R) - 1/1 pirouette met been geheven <i>Groep 4</i> - 1 ½ pirouette vw of aw (passe) - 2/1 pirouette vw of aw (passe) - 1/1 Hurkzitpirouette (1-benig, andere gestrekt) - 1/1 Duikdraai (mag balk met hand raken) - 1/1 pirouette met been vast	
Maak een verbinding van 3 acrobatische elementen waarvan minimaal 2 verschillend zijn. Kies uit groep 5 en/of 6 <i>Groep 5</i> - Stutrol - Radslag - Arabier - Boogje voorover - Boogje achterover <i>Groep 6</i> - Salto v.o. (mag ook loopsalto) - Salto a.o. - Flick flack (Gesloten - loop - 1 arm - afrollen) - Losse radslag - Losse overslag - Losse arabier	
Kies een extra verplicht acrobatisch element uit groep 6	
Maak een afsprong van een acrobatisch element in verbinding met streksalto of salto met minimaal ½ draai af. Het acrobatische element mag eerder geturnd zijn. Voorbeelden: - Handstanddoorrol hurksalto met ½ draai af - Radslag streksalto achterover af OF kies een afsprong - Streksalto v.o. af - Losse overslag 1/1 draai	

