



Balk – B-lijn – Level 6

De elementen moeten in de aangegeven volgorde worden uitgevoerd. Extra passen en draaien om op de juiste plek te komen zijn toegestaan.
Over de gehele balk liggen verbreders. **Hoogte: 1.00m.**

Elementen	Choreografie/ toelichting	Opmerkingen
Start:	Kies zelf waar je begint en welke kant je opgaat.	
Spring tot steun	Zwaai één been over de balk om in rijzit te komen.	
In rijzit keuze uit: - Achter de voeten op de balk leggen opduwen tot hurkzit - Achteropzwaai tot één- of tweebeelige kniezit - Achteropzwaai tot hurkzit		
Streksprong		
Huppelen	Tot het midden van de balk	
Hurkzit		
Kniezweefstand	Loop met de handen vanuit hurkzit naar voren om in kniezweefstand te komen	
Hurkzit	Loop met de handen vanuit kniezweefstand terug om in hurkzit te komen	
Huppelen	Tot het einde van de balk	
Streksprong af		



Balk – B-lijn – Level 5

De elementen moeten in de aangegeven volgorde worden uitgevoerd. Extra passen en draaien om op de juiste plek te komen zijn toegestaan.
Over de gehele balk liggen verbreders. **Hoogte: 1.00m.**

Elementen	Choreografie/ toelichting	Opmerkingen
Start:	Kies zelf waar je begint en welke kant je opgaat.	
Spring tot steun	Zwaai één been over de balk om in rijzit te komen.	
In rijzit keuze uit: - Achter de voeten op de balk leggen opduwen tot hurkzit - Achteropzwaai tot één- of tweebeelige kniezit - Achteropzwaai tot hurkzit		
Wisselsprong		
Huppelen		
Zweefstand		
Huppelen		
Hurkzit		
Ligsteun	Spring met beide benen vanuit hurkzit tot ligsteun. Spring met beide benen vanuit ligsteun tot hurkzit. Achterwaarts afrollen tot kaars.	Twee tellen aanhouden.
Kaars	Handen mogen ter ondersteuning in de zij of de balk vasthouden.	Twee tellen aanhouden.
	Voorwaarts oprollen tot stand.	Geen gebruik van de handen maar mag ook tot spreidzit worden uitgevoerd, met een achterzwaai naar knie- of hurkzit
Spreidsprong af		



Balk – B-lijn – Level 4

De elementen moeten in de aangegeven volgorde worden uitgevoerd. Extra passen en draaien om op de juiste plek te komen zijn toegestaan.
Over de gehele balk liggen verbreders. **Hoogte: 1.00m.**

Elementen	Choreografie/ toelichting	Opmerkingen
Start:	Kies zelf waar je begint en welke kant je opgaat.	
Spring tot steun	In steun: 1. Zwaai één been gestrekt zijwaarts op de balk 2. Duw op zodat het andere been tussen armen tot halve kniezit komt. 3. Welbeweging met arm boven gestrekt been. 4. ¼ draai tot kniezit, gestrekt been komt langs de balk. 5. Breng armen gestrekt zijwaarts. 6. Stap voorwaarts op tot stand, neem armen voorlangs mee tot hoog.	
Zweefstand		
	Maak 3x om en om een halve krul met de benen. Handen in de zij.	
Hurksprong - Streksprong		
Rol voorover		Mag ook tot spreidzit worden uitgevoerd, met een achterzwaai naar knie- of hurkzit
¼ draai in tenenstand		
	Slide zijwaarts tot plié tendu. Trek vervolgens het gestrekte been in (tegenovergestelde hand naar de knie) en strek het been weer uit.	
¼ draai in tenenstand		
Arabier af		



Balk – B-lijn – Level 3

<i>De elementen moeten in de aangegeven volgorde worden uitgevoerd. Extra passen en draaien om op de juiste plek te komen zijn toegestaan. Over de gehele balk liggen verbreders. Hoogte: 1.00m.</i>		
<i>Elementen</i>	<i>Choreografie/ toelichting</i>	<i>Opmerkingen</i>
Start:	Kies zelf waar je begint en welke kant je opgaat.	
Opscharen tot rijzit		
Choreografie: laag naar hoog	Maak een choreografische beweging van minimaal 4 tellen om vanuit rijzit tot stand te komen.	
Kattensprong – dubbel wisselsprong	Vanuit aansluitpassen of stappen.	
Choreografie: zijwaarts	Maak een zijwaartse choreografische beweging van minimaal 4 tellen. Je mag ook achterwaartse en zijwaartse bewegingen of stappen laten zien.	
Kies een acrobatisch element - Rol voorover - Handstand (variant)		
½ pirouette		
Choreografie: achterwaarts	Maak een achterwaartse choreografische beweging van minimaal 4 tellen. Je mag ook voorwaartse en zijwaartse bewegingen of stappen laten zien.	
Kies een acrobatisch elementen - Handstand (variant) - Radslag (variant)	Geen herhaling.	
Kies een afsprong - Arabier één arm af - Overslag		



Balk – B-lijn – Level 2

<i>Hoogte: 1.25m. Over de gehele balk liggen verbreders.</i> <i>Zet je eigen oefening + choreografie in elkaar. Je mag zelf de volgorde bepalen waarin je de onderstaande eisen uitvoert.</i>		
<i>Elementen</i>	<i>Toelichting</i>	<i>Opmerkingen</i>
Kies één opsprong - Arabier met 1 arm tot steun - Rol op - Borstwaarts om - Spring tot borst-steun - Opscharen - Overhurken / Overspreiden		
Kies 2 verschillende gymnastische sprongen uit groep 1 en groep 2 Groep 1 - Loopspagaatsprong - Sisonne - Spagaatsprong - Spreidsprong Groep 2 - Hurksprong - Kattensprong - Schaarsprong - ½ draai gesprongen		Beenspreiding van 150°
Kies 2 verschillende elementen - Losse rol - Handstand (variant) - Radslag (variant)	Handstand variant denk aan: verschillende beenhoudingen, eindigen tot tenenstand, gesloten stand of wissel van landingsbeen. Radslag variant denk aan: tot tenenstand, tot handstand, wissel van landingsbeen	
Kies een afsprong - Overslag af - Hurksalto voor- of achterover af		



Balk – B-lijn – Level 1

Hoogte: 1.25m. Over de gehele balk liggen verbreders.

Zet je eigen oefening + choreografie in elkaar. Je mag zelf de volgorde bepalen waarin je de onderstaande eisen uitvoert.

Elementen	Toelichting	Opmerkingen
Kies een opsprong - Losse arabier op - Rol op - Borstwaarts om - Spring tot borst-steun - Opscharen - Overhurken / Overspreiden		
Maak een gymnastische verbinding van een sprong uit groep 1 en groep 2 <i>Groep 1</i> - Loopspagaatsprong - Sisonne - Spagaatsprong - Spreidsprong <i>Groep 2</i> - Hurksprong - Kattensprong - Schaarsprong - ½ draai gesprongen		Beenspreiding van 150°
Maak een verbinding van 2 acrobatische elementen mogen hetzelfde zijn - Losse rol voorover - Radslag (variant) - Handstand doorrol - Arabier - Boogje achterover of voorover	Radslag variant denk aan: tot tenenstand, tot handstand, wissel van landingsbeen	
Kies een afsprong - Losse arabier of losse overslag af - Hurksalto voorover of achterover af		