



Balk – A-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 verbreeders. **Hoogte: 1.00m.**

Elementen	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: - Achteropzwaai tot één- of tweebeelige kniezit - Achteropzwaai tot hurkzit		
Kattensprong – Streksprong	Mag vanuit sluitsprong.	
Tenenloop		
Zweefstand		
½ draai		
Rol voorover	Mag ook tot spreidzit worden uitgevoerd, met een achterzwaai naar knie- of hurkzit	
Tenenloop	Tot bijna einde balk	
Arabier af		



A Balk – A-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	Toelichting	Opmerkingen
Start:	Kies zelf waar je begint en welke kant je opgaat.	
Kies een opsprong - Ophurken - Opspreiden	Na de opsprong kies je zelf een manier om met een kwartdraai te landen in stand.	
Schaarsprong– Hurksprong	Vanuit aansluitpas of stappen.	
Tenenloop		
Handstand		
½ draai in tenenstand		
Losse rol voorover		
Tenenloop		
Kies een afsprong: - Arabier één arm af - Overslag af		



Balk – A-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	Toelichting	Opmerkingen
Start:	Kies zelf waar je begint en welke kant je opgaat.	
Spring tot steun	1. Zwaai 1 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.	
Radslag		
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		
Kies een gymnastische sprong - Spagaatsprong - Stap Loopspagaatsprong - Sisonne		Beenspreiding van 150°
½ pirouette		
Handstand	Mag zowel gesloten als in spagaat worden uitgevoerd.	
	Maak 3x om en om een halve krul met de benen. Handen in de zij.	
Kies een afsprong: - Arabier één arm af - Overslag af		



Balk – A-lijn – Level 3

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 verbreeders. **Hoogte: 1.25m.**

Elementen	Toelichting	Opmerkingen
Start:	Kies zelf waar je begint en welke kant je opgaat.	
Kies een opsprong: - Arabier met één arm op tot steun - Opscharen rijzit		
Choreografie: laag naar hoog	Maak een choreografische beweging van minimaal 4 tellen om vanuit rijzit/ steun tot stand te komen.	
Kies een gymnastische verbinding - Loopspagaatsprong - Hurksprong - Sisonne – Hurksprong - Spagaatsprong - Hurksprong - Spreidsprong - Hurksprong		Beenspreiding van 150°
Choreografie: zijwaarts	Maak een zijwaartse choreografische beweging van minimaal 4 tellen. Je mag ook achterwaartse en zijwaartse bewegingen of stappen laten zien.	
Handstand variant		
1/1 pirouette		
Choreografie: achterwaarts	Maak een achterwaartse choreografische beweging van minimaal 4 tellen. Je mag ook voorwaartse en zijwaartse bewegingen of stappen laten zien	
Radslag variant		
Kies een afsprong - Losse arabier af - Losse overslag af - Hurksalto voorover af - Hurksalto achterover af		



Balk – A-lijn – Level 2

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
Kies en opsprong - Losse arabier op - Overhurken of overspreiden - Borstwaartsom - Spring tot borststeun - Rol op (mag in combinatie met acrobatische verbinding)	
Maak een gymnastische verbinding van 2 verschillende sprongen waarvan minimaal één met beenspreiding. - Loopspagaatsprong - Sisonne - Spagaatsprong - Spreidsprong - Spreidhoeksprong - 1/2 draai gesprongen - Schaarsprong	
Hurkhoeksprong	
Kies een pirouette uit groep 1 en uit groep 2, dit hoeft geen verbinding te zijn <i>Groep 1</i> - ½ pirouette achterwaarts - 1/1 pirouette voorwaarts <i>Groep 2</i> - ½ Hurkzit pirouette (1 benig, andere gestrekt) - ½ Duikdraai (mag balk met hand raken) - ½ pirouette met been geheven los of vast - ½ pirouette wolfturn (eenbenige hurkzit draai) - Fouetédraai	Een linkerdraai is niet hetzelfde als een rechterdraai. Het is dus mogelijk om een 1/1 draai v.w. links en rechts te turnen
Kies 3 verschillende acrobatische elementen waarvan 2 in verbinding worden uitgevoerd. - Radslag variant - Handstand doorrol - Rol achterover - Flick flack variant - Saltovariant - Arabier - Boogje voorover of achterover - Rol op	Variant denk aan: verschillende beenhoudingen, eindigen tot tenenstand, gesloten stand of wissel van landingsbeen.
Kies een afsprong - Losse arabier of losse overslag af - Hurksalto voorover of achter af	



Balk – A-lijn – Level 1

<i>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.</i>	
<i>Elementen</i>	<i>Toelichting</i>
Kies een opsprong: - Losse arabier op - Borstwaarts om - Spring tot borststeun - Overhurken of overspreiden	
Maak een gymnastische verbinding van 2 verschillende sprongen waarvan minimaal één met beenspreiding. - Loopsagaatsprong - Sisonne - Spagaatsprong - Spreidsprong - Hurksprong ½ draai - Kattensprong ½ draai - Hurhoeksprong - 1/1 draai gesprongen	
Kies een extra gymnastische sprong - Wissel-hurkhoeksprong - Wissel-sagaatsprong	
Maak een draaiverbinding van een pirouette uit groep 3 en groep 4 (mogen niet dezelfde zijn) <i>Groep 3</i> - 1/1 pirouette voorwaarts of voorwaarts <i>Groep 4</i> - 1/1 pirouette voorwaarts - ½ pirouette achterwaarts - ½ Duikdraai (mag balk met hand raken) - ½ pirouette met been geheven los of vast - ½ wolfturn (eenbenige hurkzitdraai)	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. <i>Groep 5</i> - Radslag - Arabier - Handstand doorrol - Saltovariant - Losse radslag <i>Groep 6</i> - Boogje voorover of achterover - Flick flack variant - Stutrol	Variant denk aan: verschillende beenhoudingen, eindigen tot tenenstand, gesloten stand of wissel van landingsbeen.
Maak een afsprong van een acrobatisch element in verbinding met salto voorwaarts of achterwaarts af. OF Saltovorm met ½ draai	<i>Het acrobatische element mag eerder uitgevoerd zijn of in combinatie met de acrobatische verbinding.</i> <i>Voorbeelden:</i> Handstanddoorrol salto voorover af of radslag salto achterover af