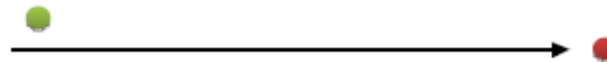




BALK

Wedstrijd oefenstof Balk JTW 2018 - 2019

JTW Mini



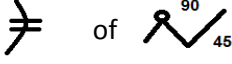





CHOREOGRAFIELIJNEN



-  = opsprong
-  = afsprong

Wedstrijd oefenstof Balk JTW 2018 - 2019

JTW MINI

Uitgangspositie: parallelstand borstlings aan het begin van de hoge balk		Balkhoogte 100 cm
Oefenstof	Basis D-score = 4.50	Symbolen
1.	<u>Ophurken ¼ draai</u> en komen tot <u>spreidhoeksteun</u>	
2.	Gaan liggen op de rug; armen klemmen de balk	
3.	(Optie.... benen gaan ombeurten in passe parallel en strekken(+0,30))	
4.	Komen tot rijzit of <u>hoekzit</u> 2 sec, komen tot rijzit (+0,30). Via achterzwaai komen tot kniezit, armen geven even aan in 2e positie ; komen tot stand	
5.	<u>Arabesque</u> rechts, gevolgd door beenopzwaai <u>Arabesque</u> links, gevolgd door beenopzwaai	
6.	<u>Streksprong</u> tot squatlanding	
7.	<u>Kattesprong</u>	
8.	¼ draai (in releve) tot parallel op de balk in <u>squat 1 sec</u> aanhouden, ¼ draai terug	
9.	Gaan <u>in releve</u> tot bijna het einde van de balk	
10.	assemble <u>streksprong af</u>	