

BALK


NIVEAU D


Wedstrijd oefenstof Balk JTW 2018 - 2019

JTW D

CHOREOGRAFIELIJNEN



 = opsprong





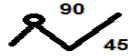





 = afsprong








## Wedstrijd oefenstof Balk JTW 2018 - 2019

## JTW D

Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de hoge balk

Balkhoogte 100 cm

Oefenstof	Basis D-score = 4.50	Symbolen
1. <u>Ophurken</u> , kwart draai in hurkzit, komen tot rijzit (basis) of <u>opspreiden en uitschuiven tot split</u> met buik op de balk (+0.30)		 of  
2. Handen plaatsen op de balk (1/4 draai linksom) <u>spreidhoeksteun</u>		
3. Ruglig, armen langs de oren (5e positie), handen mogen de balk vasthouden Passe uitgedraaid rechts, strek rechterbeen Passe uitgedraaid links, strek linkerbeen		
4. Komen tot <u>hoekzit</u> , benen minimaal 45° boven de balk, handen achter aan de balk, rug is gestrekt. Via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken, armen zijn laag.		
5. Borst in, borst uit, schouders hoog, schouders laag ; armen 2e positie <u>Kurbet</u> met armen horizontaal voor (borstbeen naar achter gekanteld)		
6. <u>Hoge (lig)steun</u> , inhurken tot hurkzit, armen voor, opkomen tot stand, armen 5e positie		
7. <u>Zweefstand</u> 2 sec, terug tot stand(basis) of <u>vluchtige handstand</u> (+0.30)		 of 
8. Voorkeursbeen tillen naar <u>arabesque</u> ; beenzwaai voorwaarts, komen tot kniezit, opstrekken tot stand, armen blijven de gehele tijd in 2e positie		
9. Via releve tot passe parallel, armen 2e positie ; passe uitdraaien, armen gaan naar laag, passe terugdraaien, voet voor plaatsen, halve draai in releve.		

Oefenstof	Symbolen
10. <u>Kattesprong</u> (basis) of <u>sisonne</u> min 90° landen in pli� ( +0.30)	 of 
11. Assembl� landen in squat	
12. <u>Streksprong</u> met squatlanding	
13. <u>Rol voorover tot rijzit</u> (basis) via achteropzet komen tot stand of <u>rol voorover tot hurkzit</u> (+0,30) of <u>koprol preparatie tot hurkzit</u> en weer gaan staan (-0,30)	  of  
14. Indien nodig in releve gaan tot einde balk, assemble <u>streksprong af</u>	