

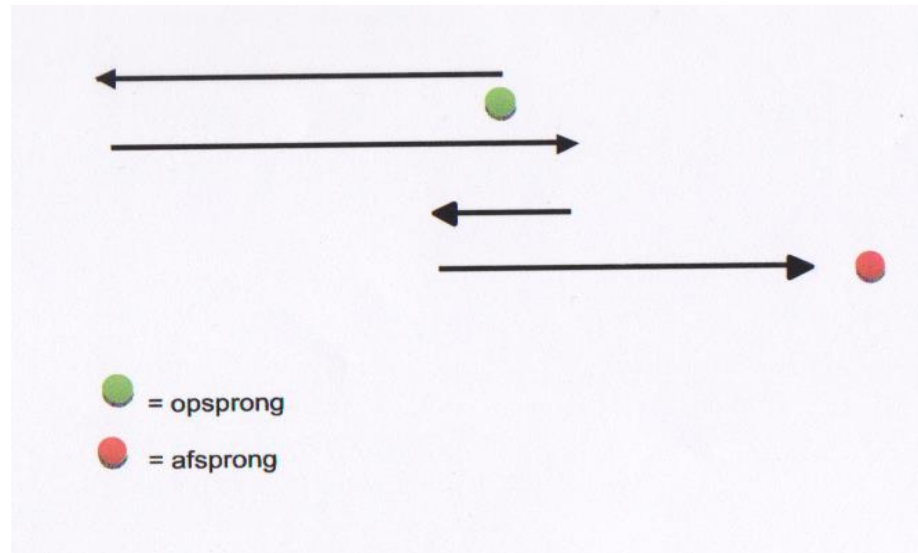
Balk

NIVEAU N

Wedstrijd oefenstof Balk JTW 2018 - 2019

JTW N

CHOREOGRAFIELIJNEN



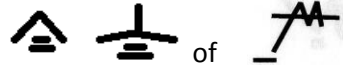

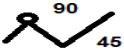


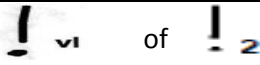

augustus 2018








Wedstrijd oefenstof Balk JTW 2018 - 2019

JTW N

Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de hoge balk

Balkhoogte 100 m

Oefenstof	Basis D-score = 4.50	Symbolen
1.	<u>heffen, heupen op horizontaal van de schouders, uitschuiven naar split (+0.30) Opspreiden en uitschuiven tot split met buik op de balk(basis) of doorhurken tot zit, 1 been overheffen tot rijzit (-0,30)</u>	
2.	Handen plaatsen op de balk (1/4 draai linksom) spreidhoeksteun, voeten zijn boven de balk, knieën zijn gestrekt	
3.	Ruglig, armen langs de oren (5e positie), kommetje 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(basis) of armen in 2e positie (+0,30), rug is gestrekt. Via rijzit in 1 beweging 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> , opkomen met gestrekte benen en rechte rug, armen zijwaarts langs het lichaam naar benden	
7.	<u>Vluchtige handstand (basis) of handstand 2 sec (+0.30)</u>	
8.	Voorkeursbeen tillen naar <u>arabesque</u> ; beenzwaai voorwaarts, komen tot kniezit, opstrekken tot stand direct gevolgd door chasse, beenzwaai voor met het andere been. armen blijven de gehele tijd in 2e positie	
9.	Via releve tot passe parallel, armen 2e positie Passe uitdraaien, armen gaan naar laag, ½ pirouette door het sluiten van de passe van uitgedraaid naar parallel.	

Oefenstof	Symbolen
10. <u>Sisonne</u> min 90° landen in plié (basis) of <u>kattesprong</u> (-0,30) of <u>loopsprong</u> min 90° (+0,30)	 of  of 
11. Assemblé landen in squat	
12. <u>Streksprong</u> met squatlanding	
13. ¼ draai in releve tot parallel op de balk in Squat, <u>Strekstand in releve parallel</u> , komen tot squat <u>1e positie parallel</u> Stap links met ¼ draai, aansluiten naar 5e positie	
14. Preparatie pirouette; arm via rond voor naar zij naar hoog, één been in passé, hou vast, been sluiten in 5e positie, halve draai in relevé	
15. <u>Rol voorover tot hurkzit</u> (basis) of <u>radslag</u> (+0,30)	 of 
16. Indien nodig in releve gaan tot einde balk, <u>assemble streksprong af</u>	