

**Pre- Instap:**

- Op verhoging voor de balk ophurken en dan op de balk stappen
- **2x aansluitpas; afwisselend links en rechts**
  - **Netjes lopen tot het midden van de balk**
- **Zweefstand**
- Lopen met heffen van het been tot het einde van de balk
- **½ draai op twee benen op de tenen**
- Netjes lopen op de tenen met de armen hoog tot het midden van de balk
- Komen tot hurkzit, **½ draai in hurkzit met de armen vast**
  - **Hurkzit met armen los**
- **Streksprong**
  - **Streksprong met beenwissel**
- Netjes lopen op de tenen met de armen hoog tot het einde van de balk
- **Streksprong af**
  - **hurksprong af**

**Instap: Niveau D3**

Armen zijn zijwaarts indien anders vermeld

Onderdelen:

- **opspringen tot steun, 1 been overheffen tot rijzit**
  - **Ophurken, kwart draai in hurkzit, komen tot rijzit.**
- Handen plaatsen op de balk, spreidhoeksteun.
- Via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken (knie-hiel-zit); armen: laag
- Borst in, borst uit, schouders hoog (opgetrokken), schouders laag; armen: laag
- Handen plaatsen op de balk. Komen tot hurkzit; armen: voor
- Opkomen tot stand
- **Zweefstand**
- Rechterbeen tillen naar **arabesque** (soort zweefstand) links is het standbeen. Beenzwaai voorwaarts met rechts. Rechterbeen neerzetten tot tenenstand.
- Linkerbeen tillen naar **arabesque** (soort zweefstand); rechts is het standbeen. Beenzwaai voorwaarts met links. Linkerbeen neerzetten tot tenenstand.
- Op de tenen gaan tot het einde van de balk; armen: naast de oren
- **½ draai op 2 benen** op de tenen ; armen laag
- Linkerbeen neerzetten en **assemblé** (soort aansluitpas) met rechts voor (rechts is zwaaibeen);
  - **assemblé (soort aansluitpas) gevolgd door streksprong**
- 2 pasjes voorwaarts op de tenen; armen naast de oren
- Komen tot hurkzit; armen: voor handpalmen:
- Opkomen tot stand
- Op de tenen lopen tot het einde van de balk; armen naast de oren
- **Afsprong assemblé (soort aansluitpas) direct gevolgd door streksprong**
  - **Streksprong zonder assemblé**

Groen = + 0.30

**Zwart** = basis

**Rood** = - 0.30

## Pupil 1: Niveau D4

Armen zijn zijwaarts indien anders vermeld

- **Ophurken, kwart draai in hurkzit, komen tot rijzit.**
  - **doorhurken tot zit, 1 been overheffen tot rijzit**
  - **opspringen tot steun, 1 been overheffen tot rijzit**
- Handen plaatsens op de balk, spreidhoeksteun.
- Via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken (knie-hiel-zit); armen: laag
- Borst in, borst uit, schouders hoog (opgetrokken), schouders laag; armen: laag
- **Kurbet** met armen horizontaal voor (borstbeen naar achteren en bekken achterover gekanteld)
- Handen plaatsens op de balk, Komen tot hurkzit; armen: voor
- Opkomen tot stand
- **Zweefstand**
  - **Vluchtige Handstand <150gr.**
- Rechterbeen tillen naar **arabesque** (*soort zweefstand.*); links is het standbeen. Beenzwaai voorwaarts met rechts. Rechterbeen neerzetten tot tenenstand.
- Linkerbeen tillen naar **arabesque** (*soort zweefstand*); rechts is het standbeen. Beenzwaai voorwaarts met links. Linkerbeen neerzetten tot tenenstand.
- Op de tenen gaan tot het einde van de balk: armen: naast de oren
- ½ draai op 2 benen op de tenen ; armen laag
- **Schaarsprong met gebogen benen** (*trappelsprong*) gevolgd door **streksprong**
- 2 pasjes voorwaarts op de tenen; armen naast de oren
- Komen tot hurkzit; armen: voor **geen rol**
- **Klemrol tot ruglig\_ via rijzit en achter ophurken komen tot stand**
- **Rol voorover tot hurkzit\_ en komen tot stand**
- **Rol voorover tot rijzit\_ via achter ophurken komen tot stand**
- Op de tenen lopen tot het einde van de balk; armen naast de oren
- **Afsprong: assemblé (soort aansluitpas) direct gevolgd door streksprong**

Groen = + 0.30

Zwart = basis

**Rood** = - 0.30

## Pupil 2: Niveau D4

Armen zijn zijwaarts indien anders vermeld

- **Ophurken, kwart draai in hurkzit, komen tot rijzit.**
  - **doorhurken tot zit, 1 been overheffen tot rijzit**
  - **opspringen tot steun, 1 been overheffen tot rijzit**
- Handen plaatsen op de balk, spreidhoeksteun.
- Via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken (knie-hiel-zit); armen: laag
- Borst in, borst uit, schouders hoog (opgetrokken), schouders laag; armen: laag
- **Kurbet** met armen horizontaal voor (borstbeen naar achteren en bekken achterover gekanteld)
- **Hoge steun** met de heuphoek (<90°) zo ver mogelijk gesloten.
- Voeten plat plaatsen; handen staan plat op de balk
- Inhurken tot hurkzit; armen: voor
- Opkomen tot stand
- **Zweefstand**
  - **Vluchtige Handstand <150gr.**
- Rechterbeen tillen naar **arabesque** (*soort zweefstand*) links is het standbeen. Beenzwaai voorwaarts met rechts. Rechterbeen neerzetten tot tenenstand.
- Linkerbeen tillen naar **arabesque** (*soort zweefstand*); rechts is het standbeen. Beenzwaai voorwaarts met links. Linkerbeen neerzetten tot tenenstand.
- Op de tenen gaan tot het einde van de balk: armen: naast de oren
- **1/2 draai op 2 benen** op de tenen ; armen laag
  - **1/2 pirouette (1/2 draai op 1 been)**
- **Schaarsprong met gebogen benen (trappelsprong)** gevolgd door **streksprong**
  - **Schaarsprong met gebogen benen (trappelsprong)** gevolgd door **hurksprong**
- 2 pasjes voorwaarts op de tenen; armen naast de oren
- Komen tot hurkzit; armen: voor
- **Klemrol tot ruglig, via rijzit en achter ophurken komen tot stand**
  - **Rol voorover tot hurkzit en komen tot stand**
  - **Rol voorover tot rijzit, via achter ophurken komen tot stand**
  - **Geen rol**
- Op de tenen lopen tot het einde van de balk; armen naast de oren
- **Afsprong: assemblé (soort aansluitpas) direct gevolgd door streksprong**
  - **Arabier**

Groen = + 0.30

Zwart = basis

**Rood** = - 0.30

## Jeugd 1: Niveau D4

Armen zijn zijwaarts indien anders vermeld

- **Opsprong: ophurken**
  - Doorhurken of split op
- Hurkzit opkomen via welbeweging voorwaarts komen tot stand
- Komen tot vluchtige zweefstand op rechts; armen naast de oren.
- Komen tot vluchtige zweefstand op links; armen naast de oren.
- Rechterbeen achterwaarts (tenen op de balk), links voor in demi plie;
- Achterwaarts stappen via welbeweging
- **Schaarsprong met gebogen benen (trappelsprong) - hurksprong**
  - loopsprong, streksprong
  - schaarsprong met gebogen benen (trappelsprong) - streksprong
- Gaan tot einde van de balk op de tenen; armen naast de oren
- halve draai op 2 voeten op de tenen; armen laag
- **Komen tot hurkzit, klemrol tot ruglig, via rijzit en achter ophurken tot hurkzit, halve draai in hurkzit en komen tot stand**
  - rol voorover tot rijzit,
  - rol voorover tot hurkzit
  - **Komen tot hurkzit, geen rol, halve draai in hurkzit en komen tot stand, halve draai op twee benen**
- **Been opzwaaien tot 45gr. voor, fouettedraai** (rondje met de armen)
- Developpé zijwaarts met links (*linkerknie gebogen zijwaarts*) **2 sec.**, standbeen rechts. Developpe voorwaarts (*linkerknie gebogen voorwaarts*) opkomen tot stand op de tenen; armen: laag
- **Vluchtig (spagaat)handstand <150 graden**
  - vluchtig (spagaat)handstand <180 graden
  - **geen handstand**
- Assemblé (soort aansluitpas), landing in squat, opstrekken tot tenenstand; armen: naast de oren
- **Halve pirouette (1/2 draai op 1 been)** op de tenen; armen hoog, **direct gevolgd door vrije voet voor plaatsen en komen tot halve draai op de tenen op 2 voeten**; armen hoog
- **Arabier**
  - **Handstandoverslag**
  - **Streksprong**

Groen = + 0.30

Zwart = basis

**Rood** = - 0.30