

Balk M1 Basis D-score 3.30

	Oefenstof	Keuzemogelijkheden
1	<u>Ophurken</u> , ¼ draai in hurkzit en komen tot rijzit	<u>Eén been overheffen</u> tot rijzit (-0.30) <u>Doorhurken</u> tot zit, één been overheffen tot rijzit (+0.30)
2	Komen tot <u>hoekzit</u> (benen minimaal 45° boven de balk; handen achter aan de balk Via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken, opkomen tot stand	
3	<u>Vluchtige handstand</u> gesloten (mag minder dan 150°), terug tot stand	<u>Zweefstand</u> , terug tot stand (-0.30) <u>Handstand</u> gesloten (2 sec.) terug tot stand (+0.30)
4	Gaan in relevé, ½ draai op twee benen	
5	<u>Kattesprong</u> gevolgd door <u>stresksprong</u> met squatlanding	Sisonne gevolgd door assemblé, stresksprong (+0.30)
6	2 tot 4 pasjes in relevé komen tot hurkzit ½ draai <u>rol voorover</u> tot hurkzit en komen tot stand	<u>klemrol</u> tot ruglig, via rijzit en achter ophurken komen tot stand (-0.30) ½ draai op twee benen gevolgd door radslag(+0.30)
7	<u>Arabier af</u>	<u>Hurksprong af</u> (-0.30) <u>Overslag af</u> (+0.30)

Balk M2 Basis D-score 3.00

	Oefenstof	Symbolen	Keuzemogelijkheden
1	<u>Ophurken</u> , ¼ draai in hurkzit en komen tot rijzit		Op verhoging voor de balk <u>ophurken</u> tot hurkzit en met ¼ draai komen tot schredestand en op de balk stappen tot schredestand (-0.30)
2	Komen tot <u>hoekzit</u> (benen minimaal 45° boven de balk; handen achter aan de balk Via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken, opkomen tot stand		Hoekzit benen 45° boven de balk (+0.30)
3	Zweefstand; 2 sec.		<u>Vluchtige handstand</u> gesloten (mag minder dan 150°), terug tot stand (+0.30)
4	Gaan in relevé, ½ draai op twee benen		
5	Kattensprong gevolgd door een streksprong		Indien niet in verbinding dan -0.30
6	½ draai op twee benen <u>gaan in relevé</u> tot einde van de balk		2 tot 4 pasjes in relevé komen tot hurkzit ½ draai <u>klemrol</u> tot <u>ruglig</u> , via rijzit en achter ophurken komen tot stand (+0.30)
7	<u>Arabier af</u> tot stand		<u>Hurksprong af</u> (-0.30) <u>Overslag af</u> (+0.30)

Balk M3 Basis D-score 2.70

	Oefenstof	Symbolen	Keuzemogelijkheden
1	Op verhoging voor de balk <u>ophurken</u> tot hurkzit en met ¼ draai komen tot schredestand en op de balk stappen tot schredestand		
2	<u>Gaan</u> tot het midden van de balk		Gaan in relevé tot het midden van de balk (+0.30)
3	<u>Tenenstand</u> 1 sec. ¼ draai zijwaarts, <u>kleine spreidstand maken</u> ; armen zijwaarts; 2 sec., been aansluiten ¼ draai terug tot schredestand		Zweefstand; 2 sec. Komen tot schredestand, ½ draai op twee benen (+0.30)
4	(.....)		<u>Gaan in relevé</u> met armen hoog, komen tot hurkzit, ½ draai in hurkzit en komen tot schredestand (+0.30)
5	Streksprong; loskomen van de balk		
6	<u>Gaan in relevé</u> tot einde van de balk		
7	<u>Hurksprong af</u> tot stand		<u>Arabier af</u> tot stand (+0.30)

Balk M4 Basis D-score 2.40

	Oefenstof	Symbolen	Keuzemogelijkheden
1	Vanaf verhoging voor de balk op de balk stappen tot <u>schredestand</u> 1 sec.		Op verhoging voor de balk <u>ophurken</u> tot hurkzit en met ¼ draai komen tot schredestand en op de balk stappen tot schredestand (+0.30)
2	<u>Gaan</u> tot het midden van de balk		
3	¼ draai zijwaarts, <u>kleine spreidstand maken</u> ; armen zijwaarts; 2 sec., been aansluiten ¼ draai terug tot schredestand		¼ draai zijwaarts, <u>kleine spreidstand in maken</u> ; armen zijwaarts; 2 sec. <u>op de tenen</u> , been aansluiten, ¼ draai terug tot schredestand (+0.30)
4			Streksprong; loskomen van de balk (+0.30)
5	<u>Gaan in relevé</u> tot einde van de balk		
6	<u>Streksprong af</u> tot stand		Hurksprong af tot stand (+0.30)