

**Balk M1 Basis D-score 3.30**

	<b>Oefenstof</b>		<b>Keuzemogelijkheden</b>
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>streksprong</u> met squatlanding		Sisonne gevolgd door assemblé, streksprong (+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 10- 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 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		<u>Ophurken</u> , ¼ draai in hurkzit en komen tot rijzit (+0.30)
2	<u>Gaan in relevé</u> tot het midden van de balk		
3	Zweefstand; 2 sec. Komen tot schredestand, ½ draai op twee benen		Zweefstand; 1 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)		½ draai in stand (-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	Op verhoging voor de balk <u>ophurken</u> tot hurkzit en met ¼ draai komen tot schredestand en op de balk stappen tot schredestand		Vanaf verhoging voor de balk op de balk stappen tot <u>schredestand</u> 1 sec. (-0.30)
2	<u>Gaan</u> tot het midden van de balk		
3	¼ draai zijwaarts, <u>kleine spreidstand maken (platte voeten)</u> ; armen zijwaarts; 2 sec., been aansluiten ¼ draai terug tot schredestand		Spreidstand in tenenstand 2 sec. (+0.30)
4	Streksprong; loskomen van de balk		
6	<u>Gaan in relevé</u> tot einde van de balk		
7	<u>Hurksprong af</u> tot stand		<u>Streksprong af</u> tot stand (-0.30)