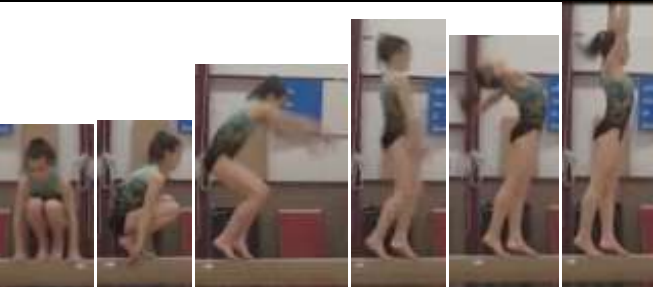
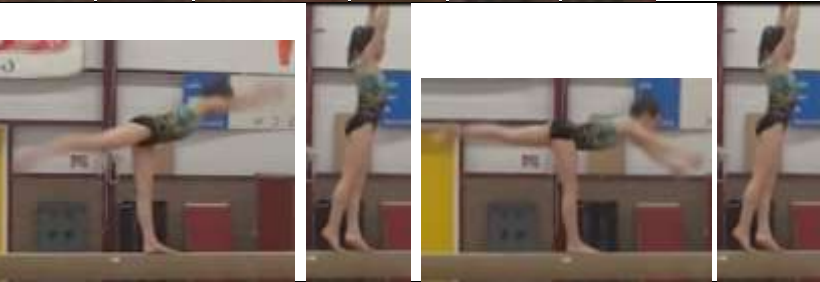
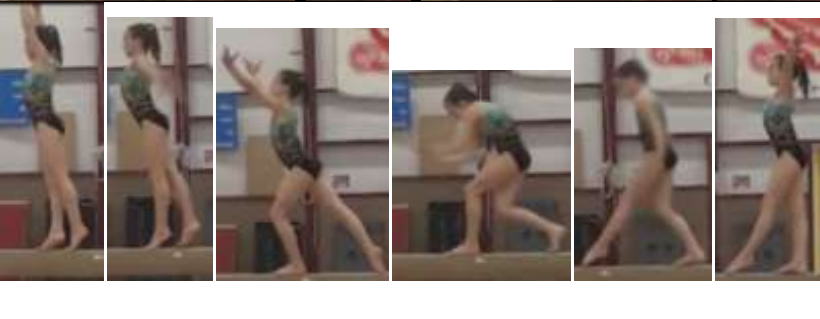






## BALK

### Uitgangspositie: begin van de balk

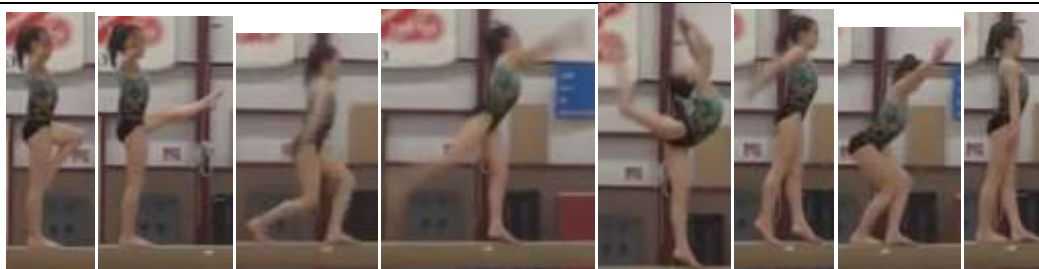
<ul style="list-style-type: none"><li>- Ophurken en ¼ draai in hurkzit</li><li>- Opkomen via welbeweging voorwaarts</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Komen tot vluchtige zweefstand op rechts; armen 5<sup>e</sup> positie</li><li>- Opkomen tot 5<sup>e</sup> positie in relevé; armen 5<sup>e</sup> positie</li><li>- Komen tot vluchtige zweefstand op links; armen 5<sup>e</sup> positie</li><li>- Opkomen tot 5<sup>e</sup> positie in relevé; armen 5<sup>e</sup> positie</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Armen via welbeweging zijwaarts en komen tot basishouding: 5<sup>e</sup> positie op platte voeten; armen laag</li><li>- Rechterbeen naar tendu achterwaarts brengen, links voor in demi plié: armen via voorwaarts/zijwaarts brengen tot diagonaal hoog; handpalmen naar boven</li><li>- Achterwaarts stappen via demi plié tot tendu voorwaarts; armen: getrokken via laag naar zij; handpalmen naar boven; romp welbeweging, borstbeen in en uit</li></ul>	

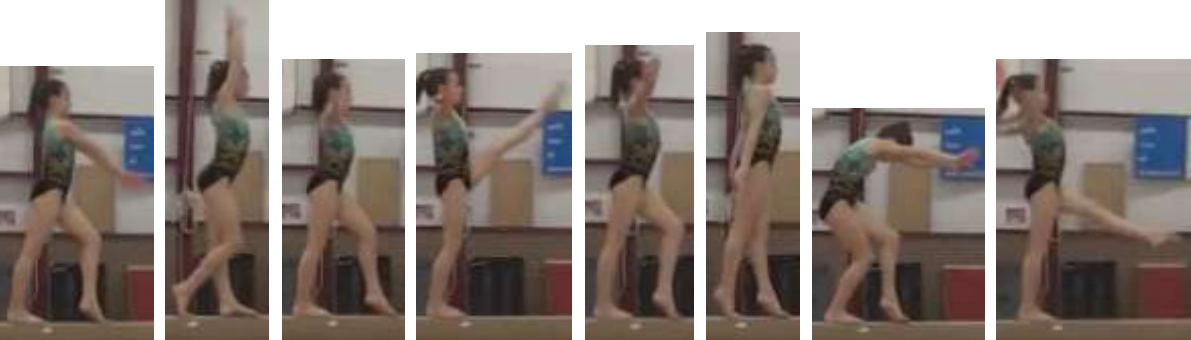


<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sisonne (135<sup>0</sup>)- hurksprong – streksprong (1 stop mag)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ½ draai op tenen (armen laag)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleine port de bras, uitgangspositie: armen laag</li> <li>- Vanuit 1<sup>e</sup> positie; hoofd: licht getild naar links, kijken naar rechterhand</li> <li>- Armen: openen naar 2<sup>e</sup> positie; handpalmen naar boven, hoofd kijken naar rechts</li> <li>- Handpalmen draaien naar beneden, hoofd draait naar links</li> <li>- Armen naar laag, hoofd naar neutraal</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Komen tot hurkzit, rol voorover tot rijzit, achter ophurken tot hurkzit, ½ draai in hurkzit en komen tot stand</li> </ul>	

- Stap voorwaarts met rechts
- Linkerbeen opzwaaien tot 45° voor, fouettédraai; armzwaai via laag naar hoog tot zij
- Stap voorwaarts met links
- Rechterbeen opzwaaien tot 45° voor, direct gevolgd door zwaai achterwaarts, fouettédraai; armzwaai van hoog naar zij



- Developpé zijwaarts met links, standbeen rechts; armen van 1<sup>e</sup> naar 2<sup>e</sup> positie brengen, handpalmen van binnen naar beneden gericht
- Developpé aanhouden
- Stap voorwaarts met vrije been naar 4<sup>e</sup> positie in plié, achterste been in relevé; armen 2<sup>e</sup> positie
- Rechterbeen zwaait achterwaarts tot ringhouding, standbeen strekken, armen 2<sup>e</sup> positie
- Zwaaibeen aansluiten en komen tot 5<sup>e</sup> positie in demi plié; armen 2<sup>e</sup> positie
- Komen tot basishouding: 5<sup>e</sup> positie op platte voeten, armen laag



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rechterbeen stap voorwaarts in relevé en demi plié</li> <li>- Rechterbeen strekken en komen tot platte voet</li> <li>- Rechterbeen voor in relevé en demi plié</li> <li>- Beenopzwaai voor met rechts</li> <li>- Rechterbeen voor in relevé en demi plié</li> <li>- Komen in relevé met rechts voor</li> <li>- Komen in demi plié op relevé</li> <li>- Komen tot tendu rechts voor met welbeweging</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vluchtige (spagaat)handstand (&lt;math&gt;&lt; 180^{\circ}&lt;/math&gt;)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- In één tel klaar staan voor:  <ul style="list-style-type: none"> <li><math>\frac{1}{2}</math> draai op 1 been, vrije been voor plaatsen tot relevé op 2 voeten en direct <math>\frac{1}{2}</math> draai op 2 voeten.</li> </ul> </li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Afsprong: arabier of overslag</li> </ul>	