

Niveau 11

**Uitgangspositie: midden voor de balk**

Tel		
	- Doorhurken tot zit, linkerbeen overheffen tot rijzit	
1	- Handen plaatsen op de balk	
2-3	- Komen tot spreidhoeksteun	
4	- Achter ophurken tot hurkzit	
5-6	- Komen tot stand. Armen 2 <sup>e</sup> positie	
1-2	- Rechterbeen opzwaaien tot arabesque; beenzwaai voorwaarts; armen 2 <sup>e</sup> positie, handpalmen naar beneden	
3	- Passé uitgedraaid rechts	
4	- Armen laag	
5-6	- ½ pirouette door het sluiten van de passé van uitgedraaid naar parallel	
1	- Armen opzwaaien tot horizontaal voor; handpalmen naar binnen gedraaid	
2	- Handpalmen draaien naar boven, developpé voorwaarts op links, armen openen naar 2 <sup>e</sup> positie	
3	- Handpalmen draaien naar beneden	
4	- Houding vasthouden	
5	- Armen: 2 <sup>e</sup> positie, piqué voorwaarts op rechts, linkerbeenzwaai naar arabesque	
6	- Armen: 5 <sup>e</sup> positie, komen tot relevé, linkervoet achter in 5 <sup>e</sup> positie	
	- ½ draai en komen tot hurkzit en rol voorover tot rijzit, achteropzwaai tot hurkzit, ½ draai in hurkzit en komen tot stand	
	- In één tel komen tot tendu rechts of links voor, gevolgd door	

	<p>kattesprong-streksprong Landing in arabesque 30° geheven</p>	
1	- Armen 2 <sup>e</sup> positie, handpalmen wijzen omlaag; vrij been stapt voorwaarts in squat in 4 <sup>e</sup> positie achterste voet op relevé	
2	- Voorsten been optillen tot horizontaal, achterste been strekken tot relevé, armen 2 <sup>e</sup> positie, handpalmen naar beneden	
3	- Voorste been sluiten in 5 <sup>e</sup> positie	
4	- Staan op platte voet, 5 <sup>e</sup> positie links voor, armen laag	
5	- Komen tot relevé in 5 <sup>e</sup> positie links voor, armen laag	
6	- Komen tot achterste voet (rechts) in tendu, linker voet plat	
	- Ronde de jambe op links, doorstappen in relevé, gevolgd door ronde de jambe op rechts (beenzwaai van achter via zijwaarts tot 90° geheven voor)	
	- Vluchtige handstand (<math><150^{\circ}</math>)	
1-3	- Assemblé vanaf links (zwaaibeen rechts), landing in squat, opstrekken tot relevé; armen 5 <sup>e</sup> positie, vervolgens ¼ draai linksom tot parallelstand in relevé en nogmaals ¼ draai linksom	
4-6	- In één tel klaarstaan voor: ½ pirouette tot passé, direct gevolgd door vrije voet voor plaatsen en komen tot relevé in 5 <sup>e</sup> positie, ½ draai in relevé op 2 voeten, relevé na de 2 <sup>e</sup> ½ draai 1 sec aanhouden	

1	- Armen 2 <sup>e</sup> positie, handpalmen naar beneden, squathouding in 5 <sup>e</sup> positie	
2	- Armen 2 <sup>e</sup> positie, handpalmen naar beneden, relevé in 5 <sup>e</sup> positie	
3	- Buiging van lichaam achterwaarts met hoofd achterover (cambré van de bovenrug); handpalmen draaien naar boven	
4	- Armen 2 <sup>e</sup> positie, handpalmen naar beneden, relevé in 5 <sup>e</sup> positie	
5	- Armen 2 <sup>e</sup> positie, handpalmen naar beneden, squathouding in 5 <sup>e</sup> positie	
6	- Basishouding (5 <sup>e</sup> positie platte voeten)	
1-3	- (3 stappen voorwaarts of achterwaarts, recht-links-rechts, armen met welbeweging via voor terug naar 2 <sup>e</sup> positie)	
4	- In één tel klaar staan voor afsprong	
	- Afsprong: vanuit 1 stap: arabier	