








Niveau 12

Uitgangspositie: midden voor de balk

Tel		
	- Ophurken, ¼ draai in hurkzit, komen tot rijzit	
1-2 3-4 5-6	- Handen plaatsen op de balk - Spreidhoeksteun - Zitten op de balk; benen zijn gespreid en boven de balk	
1-2 3 4 5 6	- Ruglig; armen langs de oren, balk vastpakken mag - Passé uitgedraaid rechts - Streck rechterbeen - Passé uitgedraaid links - Streck linkerbeen	
1-2 3-4 5-6	- Komen tot hoekzit; benen minimaal 45° boven de balk; handen achter aan de balk - Hou vast, met handen aan de balk - Via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken ; armen laag	
1 2 3 4 5 6	- Borst in - Borst uit - Schouders hoog (opgetrokken) - Schouders laag - Armen: 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar laag - Kurbet met armen horizontaal voor, handpalmen naar binnen	

<p>1-2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hoge (lig)steun. Schouders zijn lang, borst en schouders zijn helemaal uitgeduwd - Voeten plat plaatsen in 5^e positie; handen staan plat op de balk - Inhurken tot hurkzit; armen voor - Opkomen tot stand; armen langs de oren 5^e positie - Armen zijwaarts neer tot langs het lichaam (basishouding) 	
	<ul style="list-style-type: none"> - In één tel klaarstaan voor zweefstand met armen zij - Zweefstand, terug tot stand 	
<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rechterbeen tillen naar arabesque; links is het standbeen; armen 2^e positie; handpalmen wijzen naar beneden, hou vast - Beenzwaai voorwaarts met rechts; armen 2^e positie, handpalmen wijzen naar beneden - Komen tot knie'zit'links, waarbij de achterste knie de balk toucheert: voorste been is 90^o gebogen; armen 2^e positie, handpalmen wijzen naar beneden - Opstrekken tot stand; armen 2^e positie - Beenzwaai voor met links (zwaaibeen); het rechterbeen is standbeen; armen 2^e positie, handpalmen naar beneden 	
<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - In één tel komen via relevé tot passé parallel; links is het standbeen; rechts is het passébeen; armen 2^e positie; handpalmen wijzen naar beneden - Armen: zijwaarts naar laag brengen - Passé uitgedraaid; rechts is passébeen, links is standbeen - Terug naar passé parallel; armen blijven laag - Voet voor plaatsen en komen tot relevé - ½ draai op 2 benen; armen laag 	

	<ul style="list-style-type: none"> - In één tel klaar staan voor kattesprong; armen 2^e positie - Kattesprong, been attitude aanhouden; armen 2^e positie; handpalmen wijzen naar beneden - Been neerzetten en assemblé voor; landen in squat - Streksprong met squat landing 	
	<ul style="list-style-type: none"> - 2 pasjes voorwaarts in relevé, armen 2^e positie, komen tot hurkzit, armen voor - Klemrol tot ruglig, via rijzit en achter ophurken tot stand 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Afsprong: assemblé streksprong 	