

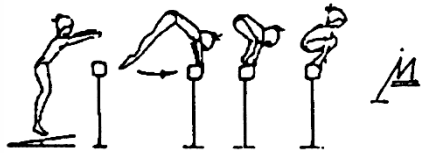


# **EVENWICHTSBALK TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN**

## TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 1.000 – OPSPRONGEN

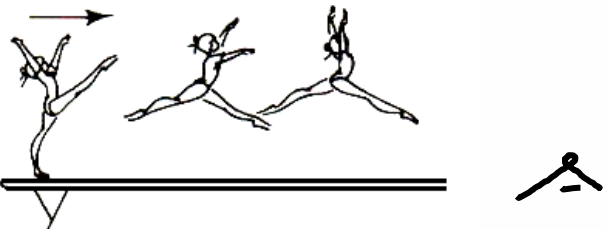
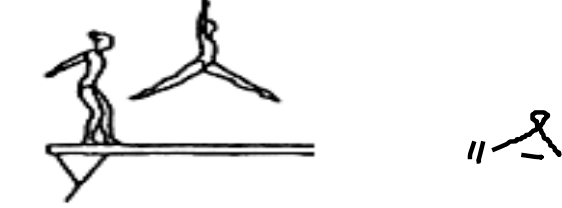
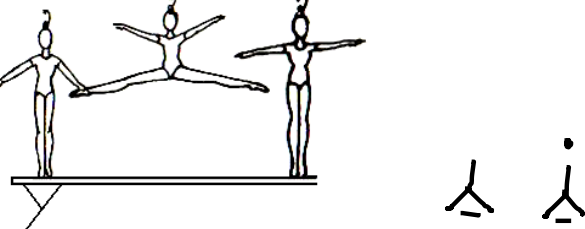

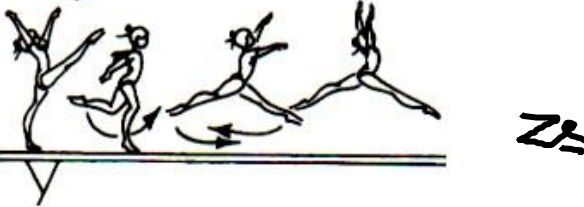
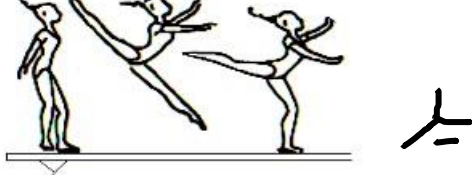

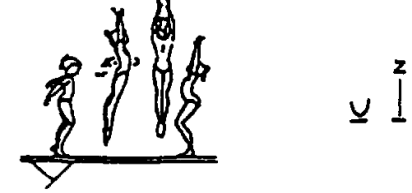
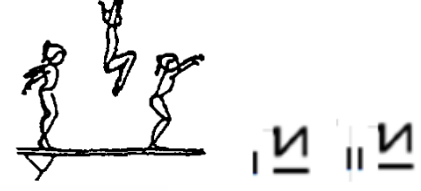
1.006

Vanuit parallelstand voorlings of aanloop 90° ten opzichte van de balk - sprong tot hurkstand (ophurken)



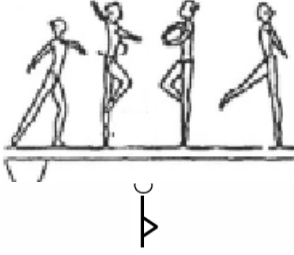
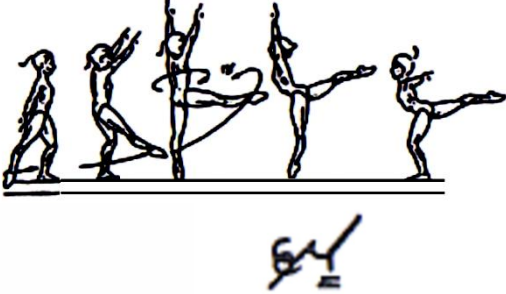
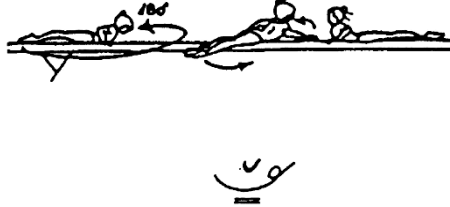
Balk – TA - Groep 1 – 1

TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 2.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

<p>2.001 Loopsprong voorwaarts (beenspreiding 135°), dwars of parallel</p> 	<p>2.002 Loopsprong op de plaats (afzet van beide benen, beenspreiding 135°), dwars of parallel</p> 	<p>2.003 Spreidsprong met gestrekte heupen dwars of parallel op de balk (beenspreiding 135°)</p> 
<p>2.004 Sprong met het vrije been boven horizontaal - afzet van 1 been</p> 	<p>2.005 Wisselloopsprong (beenspreiding 135°)</p> 	<p>2.008 Sisonne (beenspreiding 135°)</p> 
<p>2.009 Streksprong</p>  <p>Streksprong met ½ draai (180°)- idem met beenwissel</p> 	<p>2.011 Hurksprong - afzet van een of beide benen</p> 	

Balk – TA - Groep 2 – 1

**TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 3.000 – GYMNASTISCHE DRAAIEN**

<p>3.001 1/2 draai (180°) op 1 been - vrije been in passé <b>Geldt alleen voor supplement 3 t/m 7</b></p> 	<p>3.002 Fouetendraai voorwaarts of achterwaarts (werkbeen voor en na de draai 45° geheven)</p> 	<p>3.008 ½ draai (180°) in buiklig - handen steunen na elkaar</p> 
---	--	---

Balk – TA - Groep 3 – 1

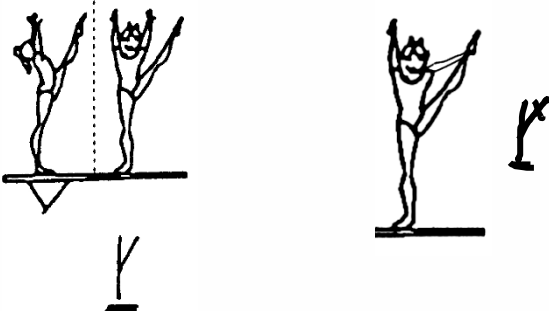
TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 4.000 – HOUDINGEN EN ACROBATISCHE ELEMENTEN ZONDER VLUCHT

4.002 (D)

Zweefstand voorover, standbeen gestrekt (beenspreiding 135°) – 2 seconden



Stand op 1 been (hele voet) - vrije been voor- of zijwaarts houden boven 90° - 2 seconden



4.002

Hoge hoeksteun gesloten of gespreid, 1 seconde vast houden



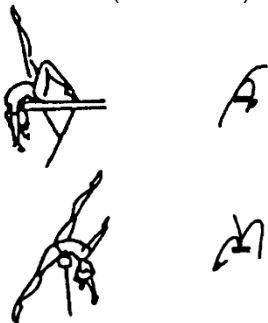
4.002

Vrije spreidhoeksteun, vrije hoeksteun, 1 seconde vast houden



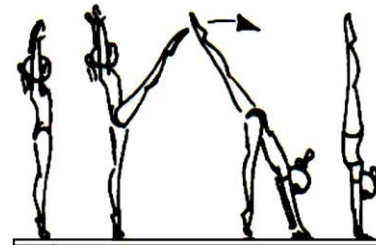
4.003 (D)

Liggen zonder steun van de handen met grote beenspreiding en sterke romp-buiging aan einde van de balk of parallel aan de balk (2 seconden)



4.003

Vluchtige handstand of handstand 1 seconde (180°)



Balk – TA - Groep 4 – 1

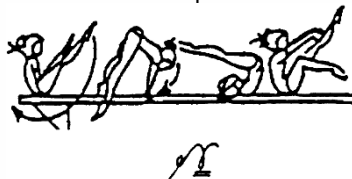
**TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 4.000 – HOUDINGEN EN ACROBATISCHE ELEMENTEN ZONDER VLUCHT**

4.005

Rol voorover met steun van de handen tot hurkzit of tot rijzit

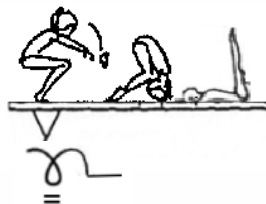


Idem rol voorover vanuit achteropzwaai

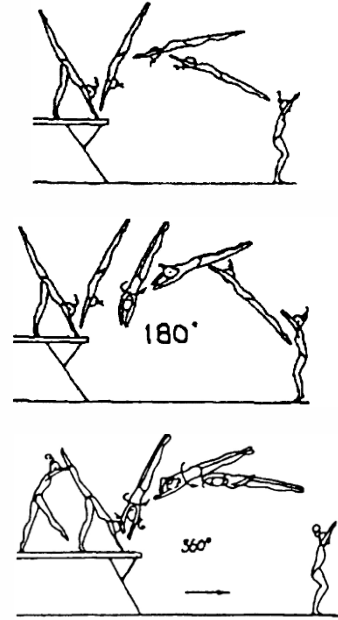
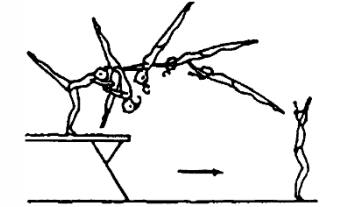
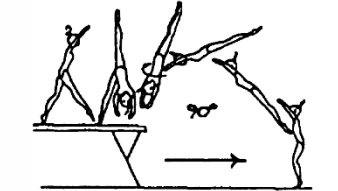
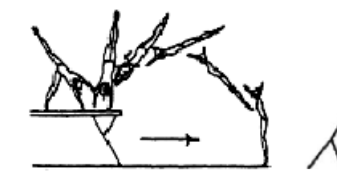
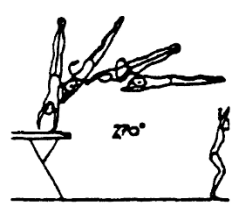



Klemrol

**Geldt alleen voor supplement 6 & 7**



**TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 6.000 – AFSPRONGEN**

<p>6.001 Overslag voorover - ook met ½ draai (180°) of 1/1 draai (360°) na de steun van de handen</p>  <p>Handwritten notes: <i>?</i>, <i>180°</i>, <i>360°</i>, <i>Ne</i></p>	<p>6.001 Vrije overslag voorover</p>  <p>Handwritten note: <i>Ne</i></p> <p>Vrije arabier</p>  <p>Handwritten note: <i>Ne</i></p>	<p>6.001 Arabier af</p>  <p>Handwritten note: <i>X</i></p> <p>Idem met ¾ draai (270°)</p>  <p>Handwritten note: <i>XW</i></p>
<p>6.001 Streksprong af <b>Geldt alleen voor supplement 6 &amp; 7</b></p>  <p>Handwritten note: <i>!</i></p>		