

Instap - District 1

choreografie

Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 80 seconden

Maat	1	2-3	4	5	6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17
+ 0.30						!					
						vluchtig		135°			
Basis D = 4.50						!			squat landing		
						< 180°		135°			
- 0.30						!					
						< 150°					

Pupil 1 - District 1

choreografie

Uitgangspositie: parallelstand borstlings rechts aan de punt van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 70 seconden

Maat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
+ 0.30							!								X	
							2 sec			135°						
Basis D = 4.50							!				squat landing					
							vluchtig			135°						
- 0.30							!									
							< 180°									

Pupil 2 - District 1

choreografie

Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 70 seconden

Maat	1	2-4	5	6	7-8	9	10	11	12	13	14
+ 0.30			X ₂	 135° - 135°			T of ! 2 sec				X ₁
Basis D = 4.50			X	 135° - 135°			T of ! vluchtig				
- 0.30							T of ! < 180°				

Jeugd 1 - District 1

choreografie

Uitgangspositie: is vrij vanwege opsprong naar keuze

Balkhoogte: 125 cm

Tijd: 80 seconden

Maat	1	2-3	4	5-6	7	8-9	10-11	12	13
+ 0.30			geen stops	X ₂			T of ! 2 sec		
Basis D = 4.50	Opsprong A-waarde of hoger		1 stop 135° - 135°	X			T of ! vluchtig		Afsprong A-Waarde
- 0.30	Opsprong TA-waarde		2 stops				T of ! < 180°		Afsprong TA-Waarde

Instap - District 2

choreografie

Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 80 seconden

Maat	1	2-3	4	5	6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17
+ 0.30						! > 150°					
Basis D = 4.50						! of < 150°					
- 0.30											

Pupil 1 - District 2

choreografie

Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 70 seconden

Maat	1	2	3-4	5	6	7	8-9	10	11	12	13
+ 0.30						! vluchtig					
Basis D = 4.60						! < 180°					
- 0.30						! < 150°					

Pupil 2 - District 2

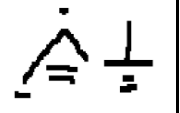
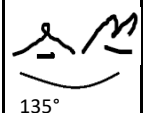

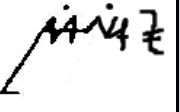

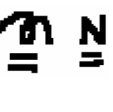



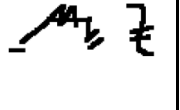
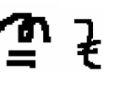


choreografie

Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 70 sec.

Maat	1	2	3	5	6	7-8	9	10	11	12	13
------	---	---	---	---	---	-----	---	----	----	----	----

+ 0.30				X	 135°		T ! of vluchtig			
Basis D = 4.50					 135°		T ! of < 180°			
- 0.30							T ! of < 150°			


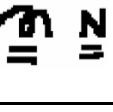



Jeugd 1 - District 2

choreografie

Uitgangspositie: is vrij vanwege opsprong naar keuze

Balkhoogte: 125 cm

Tijd: 70 seconden

Maat	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11	12	13
+ 0.30				X	geen stops		T ! of 1 sec.				Afsprong A-Waarde
Basis D = 4.50	Opsprong A-waarde of hoger				 135°		T ! of vluchtig				Afsprong TA-Waarde
- 0.30	Opsprong TA-waarde				2 stops		T ! of < 180°				

Instap - District 3

choreografie

Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm Tijd: 80 sec.

Maat	1	2-4	5	6	7	8-9	10	11	12-13
+ 0.30							 assemblé		
Basis D = 4.50				 rechts	 links				
- 0.30									 zonder assemblé

Pupil 1 - District 3

choreografie

Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm Tijd: 70 seconden

Maat	1	2	3-4	5	6	7	8-9	10	11	12	13
+ 0.30											
Basis D = 4.50									 squat landing		
- 0.30											

Pupil 2 - District 3

choreografie

Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 70 sec.

Maat	1	2-4	5	6	7	8	10	11	12	13
+ 0.30										
Basis D = 4.50										
- 0.30										

Jeugd 1 - District 3

choreografie

Uitgangspositie: is vrij vanwege opsprong naar keuze

Balkhoogte: 125 cm

Tijd: 70 seconden

Maat	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11	12	13
+ 0.30					geen stops						
Basis D = 4.50	Opsprong TA- of A-waarde				1 stop 						Afsprong TA- of A-Waarde
- 0.30					2 stops						