



Niveau 2 Bal

De oefening is gebaseerd op niveau 3 met aangepaste elementen. De tekst is voornamelijk als ondersteuning bij het aanleren. Voor sommige complexe bewegingen of danspassen zijn niet uitgelegd in de tekst en zal de video moeten gevolgd worden.

(zie: <https://www.special-olympics.be/nl/gymnastiek/>)

Music: Rolex

Start positie: In hoek 4, gezicht naar zijde 1, zittend op de rechterknie, met het linkse been zijwaarts uitgestrekt. Houd de bal met 2 handen vast, armen zijn uitgestrekt naar rechts.

Counts

- 1-8 Buig en strek de armen terwijl je met de bal een cirkel naar links maakt. Breng de bal naar voor, kniel op 2 knieën en strek opnieuw de heupen uit.
- 1-8 Buig de armen om de bal tegen de borstkas te brengen. Strek de armen uit en laat de bal erover rollen. Ga zitten op de linker heup. Zijwaartse gestrekte rol, houdt de bal met gestrekte armen boven het hoofd. Eindig zittend op twee knieën, met de bal ervoor op de vloer.
- 1-8 Rol de bal over de vloer naar rechts met de linkerhand. Herhaal in de andere richting.
- 1-8 Sta recht met de linkervoet, Wandel 6 stappen naar voor (R-L-R-L-R-L) terwijl je een grote cirkel in wijzerzin maakt met je rechterarm en de bal in de rechterhand, langs de rechterkant van je lichaam. Sluit de voeten. **Chainé draai op platte voeten** naar rechts, richting zijde 7. Eindig met het gezicht richting zijde 7 met de bal in twee handen.
- 1-4 **Streksprong met bots**, vang de bal tussen het lichaam en gebogen armen.
- 5-8 Dansstapjes: Buig de rechterknie, terwijl je de rechterarm uitstrekt. Eindig zoals de bal werd opgevangen. Buig de linkerknie, terwijl je de linkerarm uitstrekt. Eindig opnieuw in strekstand met de armen gebogen.
- 1-4 Plié. Strek de armen, rol de bal over de armen. Relevé.
- 5-8 Houdt de bal in de rechterhand, stap met de rechervoet naar hoek 8. Bots in gebogen positie de bal twee keer op de grond. Sluit de voeten en relevé, houdt de bal in de rechterhand.
- 1-6 Voorbereiding pirouette. **Passé evenwicht** op tenen terwijl de bal verpakt wordt van rechts naar links boven het hoofd. Stap uit en breng de voeten samen.
- 7-8 Tik de bal met twee handen op de linkerschouder. Strek de linkerarm uit terwijl de bal met rechts wordt tegengehouden.
- 1-4 Passéstapjes ter plaatse (R-L-R). Op de derde stap, buig de linkerarm om de bal met twee handen tegen de borstkas te houden.



- 5-8 Strek de rechterarm uit en rol de bal erover, vang in de rechterhand.
- 1-8 Stap voorwaarts uit richting zijde 2, gevolgd door het heffen van het been tot **arabesque op platte voet**. Houd de bal op de rechterhand, met uitgestrekte arm. Sluit de voeten.
- 1-8 Maak een uitvalspas naar voor met rechts. Buig beide armen om de bal met twee handen bovenaan in de nek te leggen. **Rol de bal langs de rug naar beneden**, vang met beide handen. Terwijl de bal in de linkerhand wordt gehouden, maak een stap voorwaarts met links en sluit de voeten in relevé. Plié.
- 1-6 Eén kleine worp boven het hoofd (links naar rechts) en de bal verpakken van rechts naar links boven het hoofd. Plié telkens de bal wordt gevangen.
- 7-8 Relevé, terwijl de arm met de bal wordt uitgestrekt naar zijde 1.
- 1-8 Terwijl de bal wordt doorgegeven naar de rechtse hand, worden acht tot twaalf stappen gelopen in en grote cirkel naar rechts. Eindigend naar zijde 1, met de voeten samen.
- 1-4 Relevé, **gooi met de rechts hand en vang met twee handen**. Relevé. Terwijl men in een grapevinstap naar rechts naar hoek 2 gaat, buig de armen in een cirkel rond het lichaam en strek weer zijwaarts uit.
- 5-8 Tendu voor met de rechts voet, terwijl de bal over de rechtse arm rolt om te vangen met de linkse hand op de borstkast. Maak een achterwaartse cirkel met de rechtse arm, gevolgd door een uitvalspas op de rechtervoet.
- 1-4 **180° passé pirouette** naar rechts, met de bal op de borstkast gehouden met de linkerhand, rechtse arm voorwaarts uitgestrekt.
- 5-8 Bal loslaten om te botsen, vangen met twee handen zittend op linkerknie. Sluit de rechterknie aan tot zit op twee knieën.
- 1-end Plaats de borstkast op de bal. Strek de benen uit om over de bal te rollen naar de eindpose.

ERKENDE ELEMENTEN

- Chainé draai op platte voeten
- Streksprong met bots
- Passé evenwicht
- Arabesque op platte voet
- Bal over rug rollen
- Gooien één hand en vangen twee handen
- 180° passé pirouette

**RITMIEK OPGELEGDE OEFENING JURYBLAD****GY Ritmiek Bal Niveau 2**

Naam _____ Nummer _____ Divisie _____

Erkende elementen	Waarde	Score
1. Chainé draai op platte voeten	1.0	
2. Streksprong met bots	1.0	
3. Passé evenwicht in relevé	1.0	
4. Arabesque op platte voeten	1.0	
5. Bal over rug rollen	1.0	
6. Gooien één hand en vangen twee handen	1.0	
7. 180° passé pirouette	1.0	

Correctheid	Waarde	Score
Erkende elementen	7.0	
Verbinding	2.0	
Gebruik vloer	0.5	
Muziek	0.5	
Totale score	max 10.0	

Handtekening jury _____