
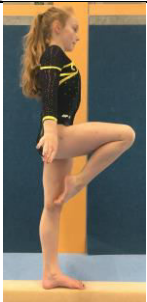


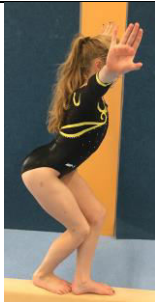






Overzicht oefenstof:

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap N1	2
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap N2	7
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap N3	11
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 N1	15
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 N2	19
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 N3	22
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 N1	25
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 N2	28
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 N3	31
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 N1	34
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 N2	38
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 N3	41
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 N4	44

Woordenlijst en afbeeldingen:

				
Tendu	Passé	Arabesque	Kurbet	Squathouding
				
Relevé	Hoge (lig)steun	Kommetje; armen: 5e positie	Hoekzit; armen: 2e positie	

Choreografielijnen algemeen:

Het is toegestaan een extra $\frac{1}{4}$ of $\frac{1}{2}$ draai toe te voegen of pasjes voorwaarts / achterwaarts te maken om in de richting van de oefening te komen of te blijven.

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap N1

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1^e positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Uitzondering is de inzet van de pirouette. Deze begint met ronde arm in de preparatie en kan gebruikt worden bij de inzet van de pirouette: van 1^e positie gebogen arm naar 2^e positie gestrekte arm.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag het voorkeursbeen worden gekozen, tenzij anders staat aangegeven.

Woordenlijst:

Assemblé: sprong met een afzet van 1 been vanuit demi-plié met het opzwaaien van het andere been 45° voor, landen op 2 benen in demi-plié (sluitsprong).

Passé: één been gebogen optrekken waarbij de teen in de knieholte zit.

Arabesque: één been gestrekt achter omhoog houden.

Squathouding: voeten 5^e positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: 2^e positie; handpalmen: wijzen omlaag.

Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

1. rechte armen
2. hoge (aangehouden) relevés
3. rechtop lopen/bewegen

Choreografielijnen:

Maat 1 t/m 10

Maat 11

Maat 12

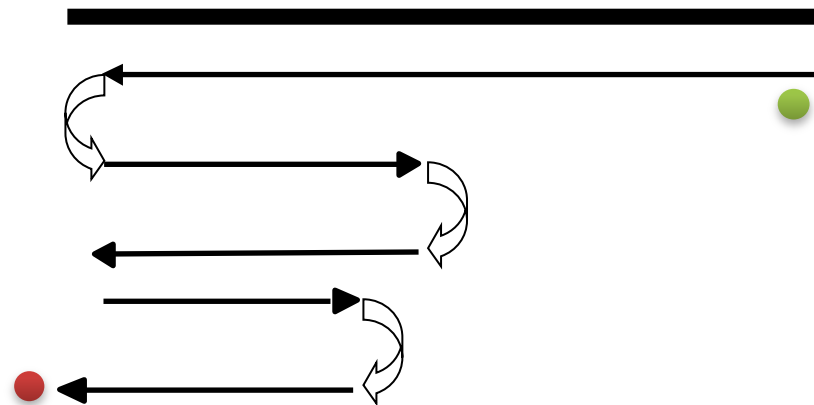
Maat 13

Maat 14 t/m 19

Maat 20

Maat 21

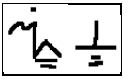
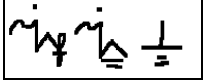
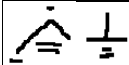



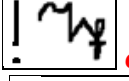
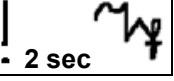
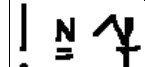
Maat 22, 23


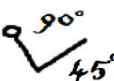








Uitgangspositie: parallelstand borstlings rechts aan de punt van de balk




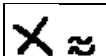

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 80 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		<p>Opspreiden vanuit heffen (heupen minimaal tot boven de horizontale lijn vanuit de schouders), uitschuiven tot split met buik op de balk (1.005) (basis) <i>of</i> Overspreiden vanuit heffen (heupen minimaal tot boven de horizontale lijn vanuit de schouders) tot spreidhoeksteun (1.006), terugheffen (heupen minimaal tot boven de horizontale lijn vanuit de schouders) en opspreiden, uitschuiven tot split met buik op de balk (+0,30) <i>of</i> Opspreiden en uitschuiven tot split met buik op de balk (1.005) (-0,30)</p>		 <i>of</i>  <i>of</i> 
2	1-2	Handen plaatsen op de balk		
	3-4	(¼ draai linksom) spreidhoeksteun		
	5-6	Komen tot kniezit met de billen op de hakken (knie-hiel-zit); armen: laag		
3	1	Borst in		
	2	Borst uit		
	3	Schouders hoog (opgetrokken)		
	4	Schouders laag		
	5	Armen: 2 ^e positie; handpalmen: wijzen naar beneden		
	6	Kurbet met armen horizontaal voor (borstbeen naar achteren en bekken achterover gekanteld); handpalmen: wijzen naar binnen		
4	1-2	Hoge (lig)steun met de heuphoek (<90°) zo ver mogelijk gesloten. Schouders zijn lang, borst en schouders zijn helemaal uitgeduwd		
	3	Voeten plat plaatsen in 5 ^e positie rechtervoet voor; handen staan plat op de balk		
	4	Romp blijft zo laag mogelijk, rug gestrekt; armen: optillen tot langs de oren		
	5	Opkomen tot stand met een rechte rug; armen: blijven langs de oren 5 ^e positie		
	6	Armen: zijwaarts neer tot langs het lichaam (basishouding)		
5	1	Borst in		
	2	Borst uit		
	3	Schouders hoog (opgetrokken)		
	4	Schouders laag		
	5	Armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden		
	6	Kurbet met armen horizontaal voor (borstbeen naar achteren en bekken achterover gekanteld); handpalmen: naar binnen gericht		
6		In één tel komen tot tendu rechts of links voor en klaarstaan voor handstand met armen en schouders langs de oren, uitgeduwd en lang		 <i>of</i>  <i>of</i> 2 sec <i>of</i> 
7		Vluchtige handstand, via neerwaarts heffen terug tot vrije spreidhoeksteun (4.003) (basis) <i>of</i> Handstand (2 sec.), via neerwaarts heffen terug tot vrije spreidhoeksteun (4.103) (+0,30) <i>of</i> Vluchtige handstand, terug tot stand (4.003) en via hurkzit komen tot vrije spreidhoeksteun (-0,30)		

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
8	1 2 3 4 5 6	Zitten op de balk; benen zijn gespreid en boven de balk Ruglig in een kommetje (voeten vrij van de balk); armen langs de oren (5° positie) Passé uitgedraaid rechts Strek rechterbeen Passé uitgedraaid links Strek linkerbeen	
9	1 2 3 4 5-6 7-8	Komen tot hoekzit ; benen minimaal 45° boven de balk; armen: 2° positie ; handpalmen: wijzen naar beneden Hou vast Armen: 5° positie; handpalmen: wijzen naar binnen Armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar beneden Linkerbeen gebogen op de balk plaatsen en opkomen tot stand op het linkerbeen; rechterbeen wordt niet op de balk geplaatst Armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar beneden	
		<i>Het bij maat 10 gekozen voorkeursbeen mag tot en met maat 12 niet meer gewisseld worden.</i>	
10	1 2 3 4 5 6	Rechterbeen doortillen naar arabesque (minimaal 45° geheven); links is het standbeen (gebogen of gestrekt); armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar beneden Hou vast Beenzwaai voorwaarts met rechts; armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar beneden Komen tot knie'zit' links, waarbij de achterste knie de balk toucheert: voorste been is 90° gebogen in knie en t.o.v. de heup; achterste knie is 90° gebogen; armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar beneden Chassé voorwaarts met rechts voor (vanuit de knie'zit') Beenzwaai voor met links (zwaaibeen); het rechterbeen is standbeen; armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar beneden	
11	1 2 3 4-5 6	In één tel komen via relevé tot passé parallel; links is het standbeen; rechts is het passébeen; Armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar beneden Armen: zijwaarts naar laag brengen Passé uitgedraaid; rechts is passébeen, links is standbeen ½ Pirouette door het sluiten van de passé van uitgedraaid naar parallel ; eindigen in passé parallel; armen: blijven laag Sluit rechts in 5° positie, rechterbeen is voor	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
12	1 2 3 4 5 6	<p><i>Herhaal 10 en 11: choreografie op het andere been:</i></p> <p>Linkerbeen doortillen naar arabesque (minimaal 45° geheven); rechts is het standbeen (gebogen of gestrekt); armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar beneden</p> <p>Hou vast</p> <p>Beenzwaai voorwaarts met links; armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar beneden</p> <p>Komen tot knie'zit' rechts, waarbij de achterste knie de balk toucheert; voorste been is 90° gebogen in knie en t.o.v. de heup; achterste rechterknie is 90° gebogen; armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar beneden</p> <p>Chassé voorwaarts met links voor (vanuit de knie'zit')</p> <p>Beenzwaai voor met rechts (zwaaibeen); het linkerbeen is standbeen; armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar beneden</p>	
13	1 2 3 4-5 6	<p>In één tel komen via relevé tot passé parallel; rechts is het standbeen; links is het passébeen; armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar beneden</p> <p>Armen: Zijwaarts naar laag brengen</p> <p>Passé uitgedraaid; links is passébeen, rechts is standbeen</p> <p>½ Pirouette door het sluiten van de passé van uitgedraaid naar parallel; eindigen in passé parallel; armen: blijven laag</p> <p>Sluit links in 5° positie, linkerbeen is voor</p>	
14		<p>In één tel klaarstaan voor loopsprong met rechts of links in tendu voor; armen: 2° positie</p> <p><i>Het bij maat 14 gekozen voorkeursbeen mag tot en met maat 19 niet meer gewisseld worden. Bij maat 14 mag je dus beginnen met rechts óf met links. Wij kiezen hier voor loopsprong met rechts voor.</i></p> <p>Loopsprong (135°) (rechts voor) (2.001), landen in plié; zwaaibeen (links) blijft achter boven de balk, direct gevolgd door beenzwaai links voor met een doorgestrekt standbeen; armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar beneden</p>	
15 16		<p>Linkerbeen neerzetten en assemblé met rechts voor (rechts is zwaaibeen); landen in squat 5° positie rechterbeen voor</p> <p>3 Gestrekte kaatssprongen:</p> <p>1° 'steksprong' - zet af uit de squat rechterbeen is voor; armen vrij</p> <p>2° 'steksprong' - zet af uit kaats; armen vrij</p> <p>3° 'steksprong' - zet af uit kaats; armen vrij</p> <p>Landing in squat 5° positie rechterbeen is voor; armen: 2° positie; handpalmen: naar beneden</p> <p>3 gestrekte kaatssprongen (basis) of</p> <p>3 gehurkte kaatssprongen (+0,30) of</p> <p>De 3 sprongen (gestrekt of gehurkt) niet kaatsend gesprongen (-0,30)</p>	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
17		Vanuit squat 5e positie rechterbeen is voor. Komen tot relevé en ¼ draai tot parallel op de balk naar squat 1 ^e positie parallel; armen: voor of zijwaarts horizontaal	
18		<u>Streksprong vanuit parallel positie landen in squat 1^e positie parallel (2.009)</u> ; armen: voor of zijwaarts horizontaal in de landing	
19		Stap links met ¼ draai; sluit met rechterbeen in 5 ^e positie, linkerbeen is voor	
20		<i>Het bij maat 20 gekozen voorkeursbeen mag bij maat 21 niet meer gewisseld worden.</i> <i>Preparatie voor Pirouette (rechts of links); wij kiezen hier voor rechts</i>	
	1	Tendu voor, rechts is tendu been, standbeen is links; armen: rechterarm rond voor (1 ^e positie), linkerarm 2e positie; handpalm: wijst naar beneden	
	2	Komen via platte voet tot passé relevé (rechts is standbeen); armen: 5 ^e positie; handpalmen: naar binnen	
	3-4	Hou vast	
	5	Zet rechervoet vanuit relevé plat neer; linkerbeen blijft in passé; armen: naar 2 ^e positie; handpalmen: wijzen naar beneden	
	6	Been sluiten in 5 ^e positie links voor; basishouding; armen: laag	
21	1	Komen tot relevé links voor 5 ^e positie; armen laag	
	2	<u>½ draai op 2 benen rechts om in relevé</u>	
	3	Houdt de relevé na de ½ draai vast	
	4	Komen tot 5 ^e positie platte voet rechts voor	
	5	Komen tot tendu links of rechts voor; armen langs de oren	
	6	Hou vast	
22		<u>Radslag (4.107) tot platte voet (basis) of Radslag (4.107) tot tenenstand (+0,30)</u> ½ draai op 2 benen in relevé	 of 
23		Afsprong: <u>assemblé - streksprong (2.009)</u>	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap N2

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1^e positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Uitzondering is de inzet van de pirouette. Deze begint met ronde arm in de preparatie en kan gebruikt worden bij de inzet van de pirouette: van 1^e positie gebogen arm naar 2^e positie gestrekte arm.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag het voorkeursbeen worden gekozen, tenzij anders staat aangegeven.

Woordenlijst:

Assemblé: sprong met een afzet van 1 been vanuit demi-plié met het opzwaaien van het andere been 45° voor, landen op 2 benen in demi-plié (sluitsprong).

Passé: één been gebogen optrekken waarbij de teen in de knieholte zit.

Arabesque: één been gestrekt achter omhoog houden.

Squathouding: voeten 5^e positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: 2^e positie; handpalmen: wijzen omlaag.

Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

1. rechte armen
2. hoge (aangehouden) relevés
3. rechtop lopen/bewegen

Choreografielijnen:

Maat 1 t/m 9

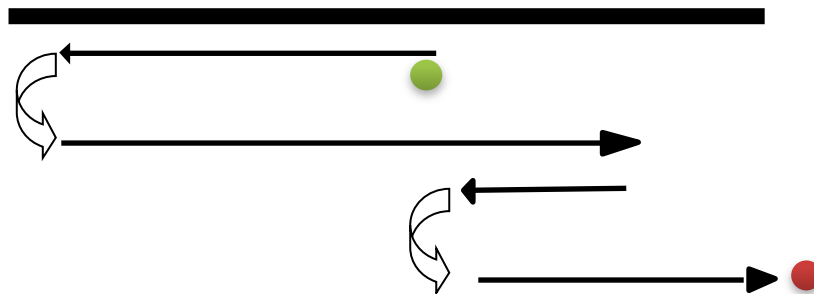
Maat 10

Maat 11 t/m 17

Maat 18

Maat 19

Maat 20, 21














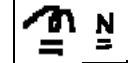



Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 80 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		Opspreiden en uitschuiven tot split met buik op de balk (1.005) (basis) of Opspreiden vanuit heffen (heupen minimaal tot boven de horizontale lijn vanuit de schouders), uitschuiven tot split met buik op de balk (1.005) (+0,30) of Doorhurken tot zit (1.106), 1 been overheffen tot rijzit (-0,30)		
2	1-2 3-4 5-6	Handen plaatsen op de balk (¼ draai linksom) spreidhoeksteun Zitten op de balk; benen zijn gespreid en boven de balk		
3	1-2 3 4 5 6	Ruglig in een kommetje (voeten vrij van de balk); armen langs de oren (5° positie) Passé uitgedraaid rechts Streck rechterbeen Passé uitgedraaid links Streck linkerbeen		
4	1-2 3-4 5-6	Komen tot hoekzit met armen in 2° positie (basis); benen minimaal 45° boven de balk of Komen tot hoekzit met handen aan de balk (-0,30); benen minimaal 45° boven de balk Hou vast Via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken (knie-hiel-zit); armen: laag		
5	1 2 3 4 5 6	Borst in Borst uit Schouders hoog (opgetrokken) Schouders laag Armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar beneden Kurbet met armen horizontaal voor (borstbeen naar achteren en bekken achterover gekanteld); handpalmen: wijzen naar binnen		
6	1-2 3 4 5 6	Hoge (lig)steun met de heuphoek (<90°) zo ver mogelijk gesloten. Schouders zijn lang, borst en schouders zijn helemaal uitgeduwd Voeten plat plaatsen in 5° positie; handen staan plat op de balk Romp blijft zo laag mogelijk, rug gestrekt; armen: optillen tot langs de oren Opkomen tot stand met een rechte rug; armen: blijven langs de oren 5° positie Armen: zijwaarts neer tot langs het lichaam (basishouding)		

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
7		In één tel komen tot tendu rechts of links voor en klaarstaan voor handstand met armen en schouders langs de oren, uitgeduwd en lang	
8		Handstand gesloten (1 sec.), terug tot stand (4.003) (basis) of Handstand gesloten (2 sec.), terug tot stand (4.103) (+0,30) of Vluchtige handstand gesloten, terug tot stand (4.003) (-0,30)	 1 sec <i>of</i>  2 sec <i>of</i>  vl
9	1	<i>Het bij maat 9 gekozen voorkeursbeen mag bij maat 10 niet meer gewisseld worden</i> Rechterbeen tillen naar arabesque (minimaal 45° geheven); links is het standbeen (gebogen of gestrekt); armen: 2 ^e positie; handpalmen: wijzen naar beneden	
	2	Hou vast	
	3	Beenzwaai voorwaarts met rechts; armen: 2 ^e positie; handpalmen: wijzen naar beneden	
	4	Komen tot knie'zit' links, waarbij de achterste knie de balk toucheert: voorste been is 90° gebogen in knie en t.o.v. de heup; achterste knie is 90° gebogen; armen: 2 ^e positie; handpalmen: wijzen naar beneden	
	5	Chassé voorwaarts met rechts voor (vanuit de knie'zit')	
	6	Beenzwaai voor met links (zwaaibeen); het rechterbeen is standbeen; armen: 2 ^e positie; handpalmen: wijzen naar beneden	
10	1	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	
	2	Armen: zijwaarts naar laag brengen	
	3	Passé uitgedraaid; rechts is passébeen, links is standbeen	
	4-5	½ Pirouette door het sluiten van de passé van uitgedraaid naar parallel; eindigen in passé parallel; armen: blijven laag	
	6	Sluit rechts in 5 ^e positie, rechterbeen is voor	
11		In één tel klaar staan voor sissone, loopsprong of kattesprong; armen: 2 ^e positie	 <i>of</i>  <i>of</i> 
12		<i>Het bij maat 12 gekozen voorkeursbeen mag tot en met maat 17 niet meer gewisseld worden. Wij kiezen hier voor sprongen met rechts voor.</i> Sissone (135°) (rechts voor) (2.008) (basis) landen in plié; zwaaibeen (links) blijft achter boven de balk, direct gevolgd door beenzwaai links voor met een doorgestrekt standbeen; armen: 2 ^e positie; handpalmen: wijzen naar beneden <i>of</i>	
		Loopsprong (135°) (rechts voor) (2.001) (+0,30) landen in plié; zwaaibeen (links) blijft achter boven de balk, direct gevolgd door beenzwaai links voor met een doorgestrekt standbeen; armen: 2 ^e positie; handpalmen: wijzen naar beneden <i>of</i>	
		Schaarsprong met gebogen benen (kattesprong) (rechts voor) (2.110) (-0,30) landen op rechterbeen, linkerbeen attitude aanhouden; direct gevolgd door opstrekken linkerbeen met een doorgestrekt standbeen; armen: 2 ^e positie; handpalmen: wijzen naar beneden	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
13 14		Linkerbeen neerzetten en assemblé met rechts voor (rechts is zwaaibeen); landen in squat 5 ^e positie rechterbeen voor <u>Streksprong met squat landing (2.009)</u>	
15 16 17		Vanuit squat 5e positie rechterbeen is voor. Komen tot relevé en ¼ draai tot parallel op de balk naar squat 1 ^e positie parallel; armen: voor of zijwaarts horizontaal <u>Strekstand in relevé parallel, komen tot squat 1^e positie parallel</u> ; armen: hoog in de strekstand, voor of zijwaarts horizontaal in de squat 1 ^e positie parallel Stap links met ¼ draai; sluit met rechterbeen in 5 ^e positie, linkerbeen is voor	
18 19	1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5-6 5-6*	<i>Het bij maat 18 gekozen voorkeursbeen mag bij maat 19 niet meer gewisseld worden</i> <i>Preparatie voor Pirouette (rechts of links); wij kiezen hier voor rechts</i> Tendu voor, rechts is tendu been, standbeen is links; armen: rechterarm rond voor (1 ^e positie), linkerarm 2e positie; handpalm: wijst naar beneden Komen via platte voet tot passé op platte voet (rechts is standbeen); armen: 5 ^e positie; handpalmen: naar binnen Hou vast Hou vast; linkerbeen blijft in passé; armen: naar 2 ^e positie; handpalmen: wijzen naar beneden Been sluiten in 5 ^e positie links voor; basishouding; armen: laag Komen tot relevé links voor 5 ^e positie; armen laag <u>½ draai op 2 benen rechts om in relevé</u> Hou de relevé na de ½ draai vast Komen tot 5 ^e positie platte voet rechts voor Komen tot tendu links of rechts voor; armen langs de oren Hou vast * indien bij maat 20 rol , dan bij 19, tel 5-6: 'komen tot hurkzit'	
20		<u>Rol voorover (4.005) tot hurkzit en komen tot stand (basis) of Radslag (4.107) (+0,30)</u>	  of 
21		(Indien nodig ½ draai in relevé) <u>Afsprong: assemblé - streksprong (2.009)</u>	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap N3

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1^e positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Uitzondering is de inzet van de pirouette. Deze begint met ronde arm in de preparatie en kan gebruikt worden bij de inzet van de pirouette: van 1^e positie gebogen arm naar 2^e positie gestrekte arm.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag het voorkeursbeen worden gekozen, tenzij anders staat aangegeven.

Woordenlijst:

Assemblé: sprong met een afzet van 1 been vanuit demi-plié met het opzwaaien van het andere been 45° voor, landen op 2 benen in demi-plié (sluitsprong).

Passé: één been gebogen optrekken waarbij de teen in de knieholte zit.

Arabesque: één been gestrekt achter omhoog houden.

Squathouding: voeten 5^e positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: 2^e positie; handpalmen: wijzen omlaag.

Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

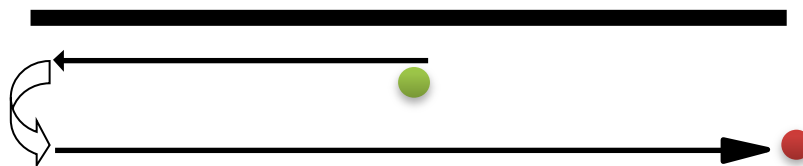
1. rechte armen
2. hoge (aangehouden) relevés
3. rechtop lopen/bewegen

Choreografielijnen:

Maat 1 t/m 9

Maat 10

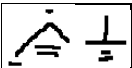
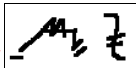

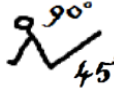
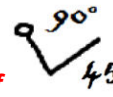


Maat 11 t/m 17















Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 80 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		Opspreiden en uitschuiven tot split met buik op de balk (1.005) (basis) of Doorhurken tot zit (1.106), 1 been overheffen tot rijzit (-0,30)		 of 
2	1-2 3-4 5-6	Handen plaatsen op de balk (¼ draai linksom) spreidhoeksteun Zitten op de balk; benen zijn gespreid en boven de balk		
3	1-2 3 4 5 6	Ruglig in een kommetje (voeten vrij van de balk); armen langs de oren (5° positie) Passé uitgedraaid rechts Strek rechterbeen Passé uitgedraaid links Strek linkerbeen		
4	1-2 3-4 5-6	Komen tot hoekzit met armen in 2° positie (basis); benen minimaal 45° boven de balk of Komen tot hoekzit met handen aan de balk (-0,30); benen minimaal 45° boven de balk Hou vast Via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken (knie-hiel-zit); armen: laag		 of 
5	1 2 3 4 5 6	Borst in Borst uit Schouders hoog (opgetrokken) Schouders laag Armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar beneden Kurbet met armen horizontaal voor (borstbeen naar achteren en bekken achterover gekanteld); handpalmen: wijzen naar binnen		
6	1-2 3 4 5 6	Hoge (lig)steun met de heuphoek (<90°) zo ver mogelijk gesloten. Schouders zijn lang, borst en schouders zijn helemaal uitgeduwd Voeten plat plaatsen in 5° positie; handen staan plat op de balk Romp blijft zo laag mogelijk, rug gestrekt; armen: optillen tot langs de oren. Opkomen tot stand met een rechte rug; armen: blijven langs de oren 5° positie. Armen: zijwaarts neer tot langs het lichaam (basishouding).		

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
7		In één tel komen tot tendu rechts of links voor en klaarstaan voor handstand met armen en schouders langs de oren, uitgeduwd en lang	 of  1 sec of  <180°
8		Vluchtige handstand gesloten, terug tot stand (4.003) (basis) of Handstand gesloten (1 sec.), terug tot stand (4.003) (+0,30) of Vluchtige handstand gesloten <180°, terug tot stand (4.004) (-0,30)	
9	1 2 3 4 5 6	<i>Het bij maat 9 gekozen voorkeursbeen mag bij maat 10 niet meer gewisseld worden</i> Rechterbeen tillen naar arabesque (minimaal 45° geheven); links is het standbeen (gebogen of gestrekt); armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar beneden Hou vast Beenzwaai voorwaarts met rechts; armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar beneden Komen tot knie'zit' links, waarbij de achterste knie de balk toucheert: voorste been is 90° gebogen in knie en t.o.v. de heup; achterste knie is 90° gebogen; armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar beneden Chassé voorwaarts met rechts voor (vanuit de knie'zit') Beenzwaai voor met links (zwaaibeen); het rechterbeen is standbeen; armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar beneden	
10	1 2 3 4-5-6	In één tel komen via relevé tot passé parallel; links is het standbeen; rechts is het passébeen; Armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar beneden Armen: zijwaarts naar laag brengen Passé uitgedraaid; rechts is passébeen, links is standbeen ½ Pirouette door het sluiten van de passé van uitgedraaid naar parallel (basis); eindigen in passé parallel; armen: blijven laag, sluit rechts in 5° positie, rechterbeen voor of Terug naar passé parallel, voet voorplaatsen, ½ draai in relevé op 2 benen (-0,30); armen: blijven laag	 of 
11		In één tel klaar staan voor sissone, loopsprong of kattesprong; armen: 2° positie <i>Het bij maat 12 gekozen voorkeursbeen mag tot en met maat 17 niet meer gewisseld worden. Wij kiezen hier voor sprongen met rechts voor.</i>	
12		Sissone (135°) (rechts voor) (2.008) (basis) landen in plié; zwaaibeen (links) blijft achter boven de balk, direct gevolgd door beenzwaai links voor met een doorgestrekt standbeen; armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar beneden of Loopsprong (135°) (rechts voor) (2.001) (+0,30) landen in plié; zwaaibeen (links) blijft achter boven de balk, direct gevolgd door beenzwaai links voor met een doorgestrekt standbeen; armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar beneden of Schaarsprong met gebogen benen (kattesprong) (rechts voor) (2.110) (-0,30) landen op rechterbeen, linkerbeen attitude aanhouden; direct gevolgd door opstrekken linkerbeen met een doorgestrekt standbeen; armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar beneden	 of  of  of

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
13 14		Linkerbeen neerzetten en assemblé met rechts voor (rechts is zwaaibeen); landen in squat 5 ^e positie rechterbeen voor Streksprong met squat landing (2.009)	
15	1 2 3 4 5 6	<i>Preparatie voor Pirouette (rechts of links); wij kiezen hier voor rechts</i> Tendu voor, rechts is tendu been, standbeen is links; armen: rechterarm rond voor (1 ^e positie), linkerarm 2e positie; handpalm: wijst naar beneden Komen via platte voet tot passé op platte voet (rechts is standbeen); armen: 5 ^e positie; handpalmen: naar binnen Hou vast Hou vast; linkerbeen blijft in passé; armen: naar 2 ^e positie; handpalmen: wijzen naar beneden Been sluiten in 5 ^e positie links voor; basishouding; armen: laag Komen tot relevé links voor 5 ^e positie; armen laag	
		Enkele pasjes voorwaarts of achterwaarts in relevé; armen: 2e positie * Indien bij maat 16 wordt gekozen voor rol, dan komen tot hurkzit; armen: voor	
16		Rol voorover (4.005) tot hurkzit en komen tot stand (basis) of Radslag (4.107) (+0,30) of Rol voorover (4.005) tot rijzit, via achter ophurken komen tot stand (-0,30)	
17		(Indien nodig ½ draai in relevé) Afsprong: assemblé - streksprong (2.009)	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 N1

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1^e positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Uitzondering is de inzet van de pirouette. Deze begint met ronde arm in de preparatie en kan gebruikt worden bij de inzet van de pirouette: van 1^e positie gebogen arm naar 2^e positie gestrekte arm.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag het voorkeursbeen worden gekozen, tenzij anders staat aangegeven.

Woordenlijst:

Pique: vanuit tendu of jeté op gestrekt been en relevé stappen tot een balans positie.

Rond de jambe: cirkel van gestrekt been met 1 voet los van de grond.

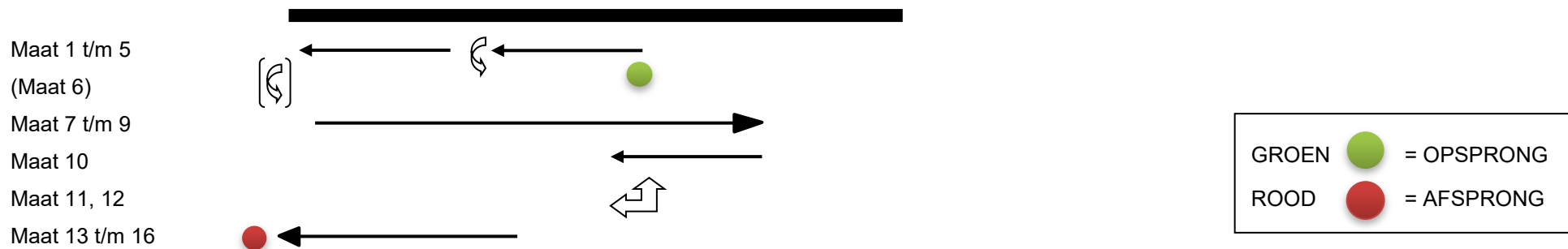
Squathouding: voeten 1^e positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts; handpalmen: wijzen naar beneden

Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

1. rechte armen
2. hoge (aangehouden) relevés
3. rechtop lopen/bewegen
4. inzet van pirouette is altijd met gestrekt standbeen

Choreografielijnen:









Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100cm

Tijd: 90 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		<p><u>Overspreiden vanuit heffen (heupen minimaal boven schouderhoogte) tot spreidhoeksteun (1.006), vervolgens terug heffen (heupen minimaal boven schouderhoogte) tot opspreiden en uitschuiven tot split met buik op de balk (basis) of</u></p> <p><u>Handstand heffen tot parallelhandstand (1.210) terug tot spreidstand en uitschuiven tot split met buik op de balk (+0,30) of</u></p> <p><u>Opspreiden vanuit heffen (heupen minimaal op schouderhoogte), uitschuiven tot split met de buik op de balk (-0,30)</u></p>	
2	1 2-3 4 5-6	<p>Handen plaatsen op de balk</p> <p>¼ draai (90°) linksom tot spreidhoeksteun</p> <p>Linkervoet in hurkzit op de balk plaatsen</p> <p>Vrije been gestrekt opzwaaien tot standspagaat en opkomen</p>	
3	1-2 3 4 5-6	<p>Rechterbeen opzwaaien tot arabesque; armen: 2^e positie; handpalmen: naar beneden; beenzwaai voorwaarts</p> <p>Passé uitgedraaid rechts</p> <p>Armen: laag</p> <p>½ Pirouette (180°) door het sluiten van de passé van uitgedraaid naar parallel</p>	
4	1 2 3 4 5 6	<p>Armen opzwaaien tot horizontaal voor; handpalmen naar binnen gedraaid</p> <p>Handpalmendraaien naar boven, developpé voorwaarts op links, armen: openen naar 2^e positie</p> <p>Handpalmen: draaien naar beneden</p> <p>Houding vasthouden</p> <p>Pique voorwaarts op rechts, linkerbeenzwaai naar arabesque; armen: 2^e positie</p> <p>Komen tot relevé, linkervoet achter in 5^e positie; armen: 5^e positie</p>	
5		<p>In één tel rechterbeen voorwaarts heffen tot horizontaal, komen tot platte voet</p> <p><u>Langzame overslag achterover direct of indirect (met tussenstap) gevolgd door radslag tot tenenstand (4.110-5.102) (basis) of</u></p> <p><u>Langzame overslag achterover direct of indirect (met tussenstap) gevolgd door radslag, direct gevolgd door radslag tot tenenstand (4.110-5.102-5.102) (+0,30) of</u></p> <p><u>Langzame overslag achterover direct of indirect (met tussenstap) gevolgd door radslag (4.110-5.102) (-0,30)</u></p>	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
6	1-3	<i>Overgangschoreografie voor basis of de -0,30 variant, indien in maat 5 voor +0,30 gekozen is, direct verder gaan met maat 7.</i> Rechterbeen voor Stap voorwaarts in plié, gevolgd door 2 stappen in relevé; armen bewegen van laag naar voor naar 2 ^e positie; handpalmen van binnen naar boven naar beneden.	
	4	Armen: laag	
	5	½ draai linksom op 2 benen in relevé; armen: laag	
	6	Armen: 5 ^e positie; blijven staan in relevé	
7		In één tel komen tot tendu rechts of links voor, gevolgd door <u>Loopsprong (135°) – spagaatsprong (135°) – sissone (135°) (2.001-2.002-2.008)</u> Landing in arabesque 45° geheven <u>Gymnastische serie met 1 stop (basis) of</u> <u>Gymnastische serie zonder stop (+0,30) of</u> <u>Gymnastische serie met 2 of meer stoppen (-0,30)</u>	
8	1	Vrij been stapt voorwaarts in squat in 4 ^e positie achterste voet op relevé; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden	
	2	Voorste been optillen tot horizontaal, achterste been strekken tot relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden	
	3	Voorste been sluiten in 5 ^e positie	
	4	Staan op platte voet, 5 ^e positie; armen: laag	
	5	Komen tot relevé in 5 ^e positie; armen: laag	
	6	Komen tot voorste voet (rechts) in tendu, linker voet plat.	
9		<u>Fouetté draai voorwaarts op links</u> , gevolgd door <u>fouetté draai achterwaarts op links</u> doorstappen op rechts (links in tendu) <u>Fouetté draai voorwaarts op rechts</u> , gevolgd door <u>fouetté draai achterwaarts op rechts (3.001)</u>	
10		<u>Loopflick-flack tot tenenstand (5.204) (basis) of</u> <u>Gesloten flick-flack (5.202) (+0,30) of</u> <u>Loopflick-flack tot platte voet (5.204) (-0,30)</u>	
11		Assemblé met ¼ draai op links (zwaaibeen rechts)	
12		Streksprong parallel, gevolgd door streksprong ¼ draai linksom	
13		In één tel klaarstaan voor <u>1/1 draai op 1 been in passé (360°) (3.101) tot 5^e positie (basis) of</u> <u>1/1 draai op 1 been in passé (360°) (3.101) met vasthouden eindpositie in passé (2 sec.) (+0,30)</u>	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
14	1 2 3 4 5 6	<p><i>In maat 14 blijven de armen in 2^e positie</i></p> <p>Squat houding in 5^e positie; handpalmen: naar beneden</p> <p>Relevé in 5^e positie; handpalmen: naar beneden;</p> <p>Buiging van lichaam achterwaarts met hoofd achterover (cambré van de bovenrug); handpalmen: draaien naar boven.</p> <p>Relevé in 5^e positie; handpalmen: naar beneden</p> <p>Squat houding in 5^e positie; handpalmen: naar beneden</p> <p>Basishouding (5^e positie platte voeten)</p>	
15		<p>In één tel klaarstaan met armen en schouders langs de oren uitgeduwd en lang voor</p> <p><u>Handstand spagaat (2 sec.) doorgaan tot tik-tak (4.108) (basis) of</u></p> <p><u>Handstand spagaat (2 sec.) doorgaan tot tik-tak (4.108) terugkomen met 2x actieve beenwissel (+0,30)</u></p>	
16		<p>Afsprong: vanuit 1 stap</p> <p><u>Arabier – streksprong (5.208-2.009) (basis) of</u></p> <p><u>Arabier – hurksalto achterover (5.208-6.104) (+0,30) of</u></p> <p><u>Radslag – hurksalto achterover (4.107-6.104) (-0,30)</u></p>	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 N2

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1^e positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Uitzondering is de inzet van de pirouette. Deze begint met ronde arm in de preparatie en kan gebruikt worden bij de inzet van de pirouette: van 1^e positie gebogen arm naar 2^e positie gestrekte arm.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag het voorkeursbeen worden gekozen, tenzij anders staat aangegeven.

Woordenlijst:

Pique: vanuit tendu of jeté op gestrekt been en relevé stappen tot een balans positie.

Rond de jambe: cirkel van gestrekt been met 1 voet los van de grond.

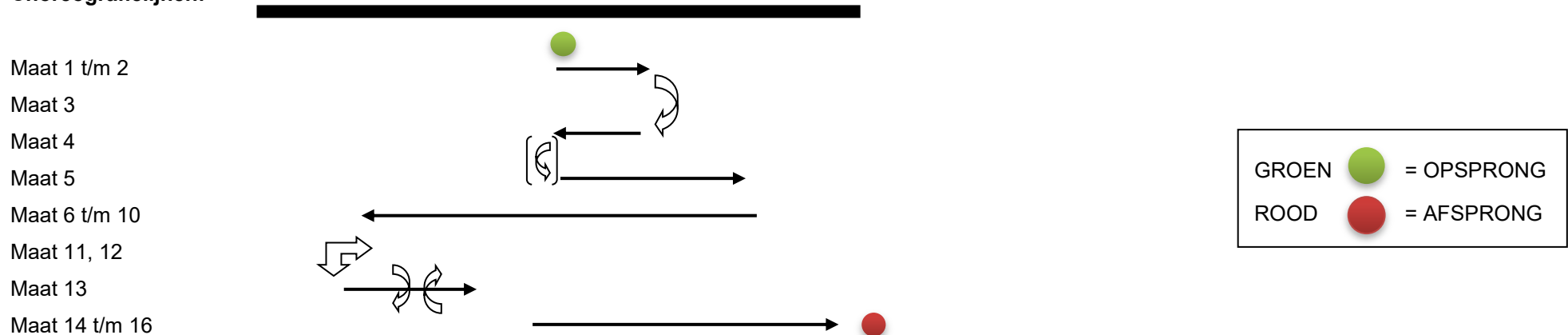
Squathouding: voeten 1^e positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts; handpalmen: wijzen naar beneden

Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

1. rechte armen
2. hoge (aangehouden) relevés
3. rechtop lopen/bewegen
4. inzet van pirouette is altijd met gestrekt standbeen





Choreografielijnen:



Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk **Balkhoogte:** 100cm

Tijd: 80 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		<p>Opspreiden vanuit heffen (heupen minimaal op schouderhoogte), uitschuiven tot split met de buik op de balk (1.005) (basis) of</p> <p>Overspreiden vanuit heffen (heupen minimaal boven schouderhoogte) tot spreidhoeksteun (1.006), vervolgens terug heffen (heupen minimaal boven schouderhoogte) tot opspreiden en uitschuiven tot split met buik op de balk (+0,30) of</p> <p>Opspreiden en uitschuiven tot split met de buik op de balk (1.005) (-0,30)</p>	
2	1 2-3 4 5-6	<p>Handen plaatsen op de balk</p> <p>¼ draai (90°) linksom tot spreidhoeksteun</p> <p>Linkervoet in hurkzit op de balk plaatsen</p> <p>Vrije been gestrekt opzwaaien tot standspagaat en opkomen</p>	
3	1-2 3 4 5-6	<p>Rechterbeen opzwaaien tot arabesque; armen: 2^e positie; handpalmen: naar beneden; beenzwaai voorwaarts</p> <p>Passé uitgedraaid rechts</p> <p>Armen: laag</p> <p>½ Pirouette (180°) door het sluiten van de passé van uitgedraaid naar parallel</p>	
4	1 2 3 4 5 6	<p>Armen opzwaaien tot horizontaal voor; handpalmen naar binnen gedraaid</p> <p>Handpalmendraaien naar boven, developpé voorwaarts op links, armen: openen naar 2^e positie</p> <p>Handpalmen: draaien naar beneden</p> <p>Houding vasthouden</p> <p>Pique voorwaarts op rechts, linkerbeenzwaai naar arabesque; armen: 2^e positie</p> <p>Komen tot relevé, linkervoet achter in 5^e positie; armen: 5^e positie</p>	
5		<p>½ draai en klaar staan voor radslag tot tenenstand (4.107) (basis) of</p> <p>Rechter- of linkerbeen voorwaarts heffen tot horizontaal, komen tot platte voet gevolgd door langzame overslag achterover (4.109) (+0,30) of</p> <p>½ draai en klaar staan voor radslag (4.107) (-0,30)</p>	
6		<p>In één tel komen tot tendu rechts of links voor, gevolgd door Spagaatsprong (135°) - sissone (135°) (2.002-2.008) (basis) of</p> <p>Loopsprong (135°) - sissone (135°) (2.001-2.008) (+0,30)</p> <p>Landing in arabesque 30° geheven</p>	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
7	1	Vrij been stapt voorwaarts in squat in 4 ^e positie achterste voet op relevé; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden	
	2	Voorste been optillen tot horizontaal, achterste been strekken tot relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden	
	3	Voorste been sluiten in 5 ^e positie	
	4	Staan op platte voet, 5 ^e positie; armen: laag	
	5	Komen tot relevé in 5 ^e positie; armen: laag	
	6	Komen tot voorste voet (rechts) in tendu, linker voet plat.	
8		<i>Het bij maat 8 gekozen voorkeursbeen mag bij maat 9 niet meer gewisseld worden; wij kiezen hier voor links.</i> Fouetté draai voorwaarts op links , gevolgd door fouetté draai achterwaarts op links (3.001)	
9		Ronde de jambe op links (beenzwaai van achter via zijwaarts tot 90° geheven voor), doorstappen in relevé, gevolgd door ronde de jambe op rechts (beenzwaai van achter via zijwaarts tot 90° geheven voor).	
10		Spagaathandstand (2 sec.) (4.103) (basis) of Langzame overslag voorover-achterover (tiktak) (4.108) (+0,30) of Vluchtige spagaathandstand (<180°) (4.003) (-0,30)	
11		Assemblé met ¼ draai op links (zwaaibeen rechts)	
12		Streksprong parallel, gevolgd door ¼ draai linksom	
13		In één tel klaarstaan voor ½ pirouette tot passé , gevolgd door vrije voet voor plaatsen en komen tot relevé in 5 ^e positie, ½ draai in relevé op 2 benen , relevé na ½ draai 1 seconde aanhouden	
14	1	<i>In de gehele maat (maat 14) armen in 2^e positie</i> Squat houding in 5 ^e positie; handpalmen: naar beneden	
	2	Relevé in 5 ^e positie; handpalmen: naar beneden	
	3	Buiging van lichaam achterwaarts met hoofd achterover (cambré van de bovenrug); handpalmen: draaien naar boven.	
	4	Relevé in 5 ^e positie; handpalmen: naar beneden	
	5	Squat houding in 5 ^e positie; handpalmen: naar beneden	
	6	Basishouding (5 ^e positie platte voeten)	
15		In één tel klaarstaan voor afsprong	
16		Afsprong : vanuit 1 stap Radslag – streksprong (4.107-2.009) (basis) of Salto voorover gehurkt (6.102) (basis) of Radslag – salto achterover gehurkt (4.107-6.104) (+0,30)	

N.B. 2x basis-element

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 N3

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1^e positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Uitzondering is de inzet van de pirouette. Deze begint met ronde arm in de preparatie en kan gebruikt worden bij de inzet van de pirouette: van 1^e positie gebogen arm naar 2^e positie gestrekte arm.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag het voorkeursbeen worden gekozen, tenzij anders staat aangegeven.

Woordenlijst:

Pique: vanuit tendu of jeté op gestrekt been en relevé stappen tot een balans positie.

Rond de jambe: cirkel van gestrekt been met 1 voet los van de grond.

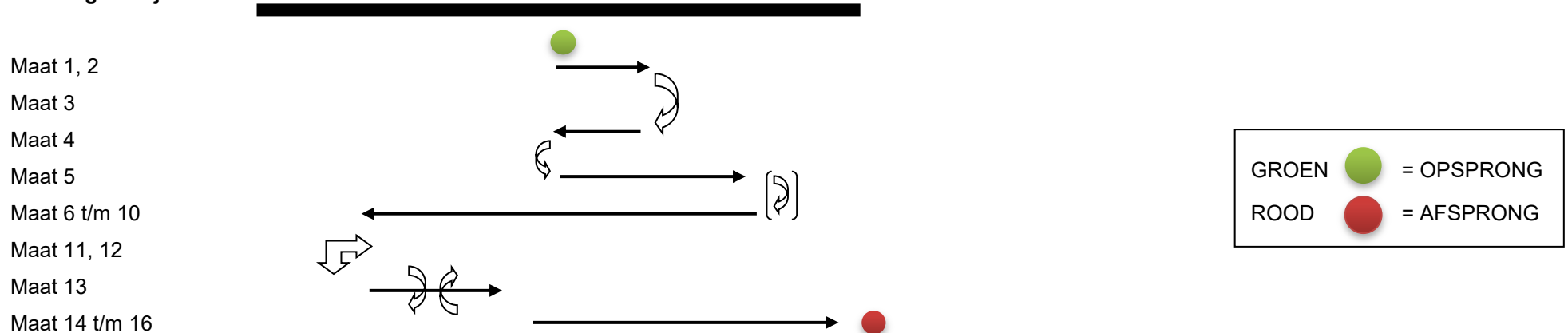
Squathouding: voeten 1^e positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts; handpalmen: wijzen naar beneden

Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

1. rechte armen
2. hoge (aangehouden) relevés
3. rechtop lopen/bewegen
4. inzet van pirouette is altijd met gestrekt standbeen

Choreografielijnen:


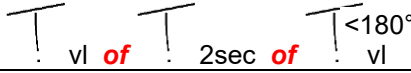

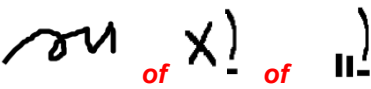


Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100cm

Tijd: 70 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		<p>Opspreiden en uitschuiven tot split met de buik op de balk (1.005) (basis) of</p> <p>Opspreiden vanuit heffen (heupen minimaal op schouderhoogte), uitschuiven tot split met de buik op de balk (1.005) (+0,30) of</p> <p>Doorhurken tot hoeksteun, via zit linkerbeen overheffen tot rijzit (1.006) (-0,30)</p>	
2	1 2-3 4 5-6	<p>Handen plaatsen op de balk (met ¼ draai (90°) linksom) komen tot spreidhoeksteun Linkervoet in hurkzit op de balk plaatsen Vrije been gestrekt opzwaaien tot standspagaat en opkomen</p>	
3	1-2 3 4 5-6	<p>Rechterbeen opzwaaien tot arabesque; armen: 2^e positie; handpalmen: naar beneden; beenzwaai voorwaarts Passé uitgedraaid rechts Armen: laag ½ Pirouette (180°) door het sluiten van de passé van uitgedraaid naar parallel</p>	
4	1 2 3 4 5 6	<p>Armen opzwaaien tot horizontaal voor; handpalmen naar binnen gedraaid Handpalmendraaien naar boven, développée voorwaarts op links, armen: openen naar 2^e positie Handpalmen: draaien naar beneden Houding vasthouden Pique voorwaarts op rechts, linkerbeenzwaai naar arabesque; armen: 2^e positie Komen tot relevé, linkervoet achter in 5^e positie; armen: 5^e positie</p>	
5		<p>½ draai en klaar staan voor radslag (4.107) (basis) of ½ draai en klaar staan voor radslag tot tenenstand (4.107) (+0,30) of ½ draai en komen tot hurkzit, rol voorover tot hurkzit (4.004), ½ draai in hurkzit, komen tot stand (-0,30)</p>	
6		<p>In één tel komen tot tendu rechts of links voor, gevolgd door Spagaatsprong (135°) – sissone (135°) (2.002-2.008) (basis) of Loopsprong (135°) – sissone (135°) (2.001-2.008) (+0,30) Landing in arabesque 30° geheven.</p>	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
7	1 2 3 4 5 6	Vrij been stapt voorwaarts in squat in 4 ^e positie, achterste voet op relevé; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden Voorste been optillen tot horizontaal, achterste been strekken tot relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden Voorste been sluiten in 5 ^e positie Staan op platte voet, 5 ^e positie; armen: laag Komen tot relevé in 5 ^e positie; armen: laag Komen tot voorste voet (rechts) in tendu, linker voet plat. <i>Het bij maat 8 gekozen voorkeursbeen mag bij maat 9 niet meer gewisseld worden; wij kiezen hier voor links.</i>	
8		Fouetté draai voorwaarts op links , gevolgd door fouetté draai achterwaarts op links (3.001)	
9		Ronde de jambe op links (beenzwaai van achter via zijwaarts tot 90° geheven voor), doorstappen in relevé, gevolgd door ronde de jambe op rechts (beenzwaai van achter via zijwaarts tot 90° geheven voor).	
10		Vluchtige spagaathandstand (4.003) (basis) of Spagaathandstand (2 sec.) (4.103) (+0,30) of Vluchtige spagaathandstand (<180°) (4.003) (-0,30)	
11 12		Assemblé met ¼ draai op links (zwaaibeen rechts) Streksprong parallel, gevolgd door ¼ draai linksom	
13		In één tel klaarstaan voor ½ pirouette tot passé , gevolgd door vrije voet voor plaatsen en komen tot relevé in 5 ^e positie, ½ draai in relevé op 2 benen , relevé na ½ draai 1 seconde aanhouden	
14	1 2 3 4 5 6	<i>In de gehele maat (maat 14) armen in 2^e positie</i> Squat houding in 5 ^e positie; handpalmen: naar beneden Relevé in 5 ^e positie; handpalmen: naar beneden Buiging van lichaam achterwaarts met hoofd achterover (cambé van de bovenrug); handpalmen: draaien naar boven. Relevé in 5 ^e positie; handpalmen: naar beneden Squat houding in 5 ^e positie; handpalmen: naar beneden Basishouding (5 ^e positie platte voeten)	
15 16		In één tel klaarstaan voor afsprong Afsprong : vanuit 1 stap: Salto voorover gehurkt (6.102) (basis) of Radslag – streksprong (4.107-2.009) (+0,30) of Assemblé – streksprong (2.009) (-0,30)	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 N1

Thema: Introduceren van ronde armen en wel- en rompbewegingen.

Opmerking:

- Er wordt steeds gewerkt in 8 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen, hoofd en de focus worden apart omschreven.
- De turnster mag vaak haar voorkeursbeen bepalen. Indien een voorkeursbeen wordt gekozen dient het gehele blok met hetzelfde voorkeursbeen geturnd te worden. Tussen de 'blokken' mag wel gewisseld worden van voorkeursbeen.

Woordenlijst

Port de bras: "dragen van de armen" (arm-houdingen), samen met hoofd- en bovenlichaam

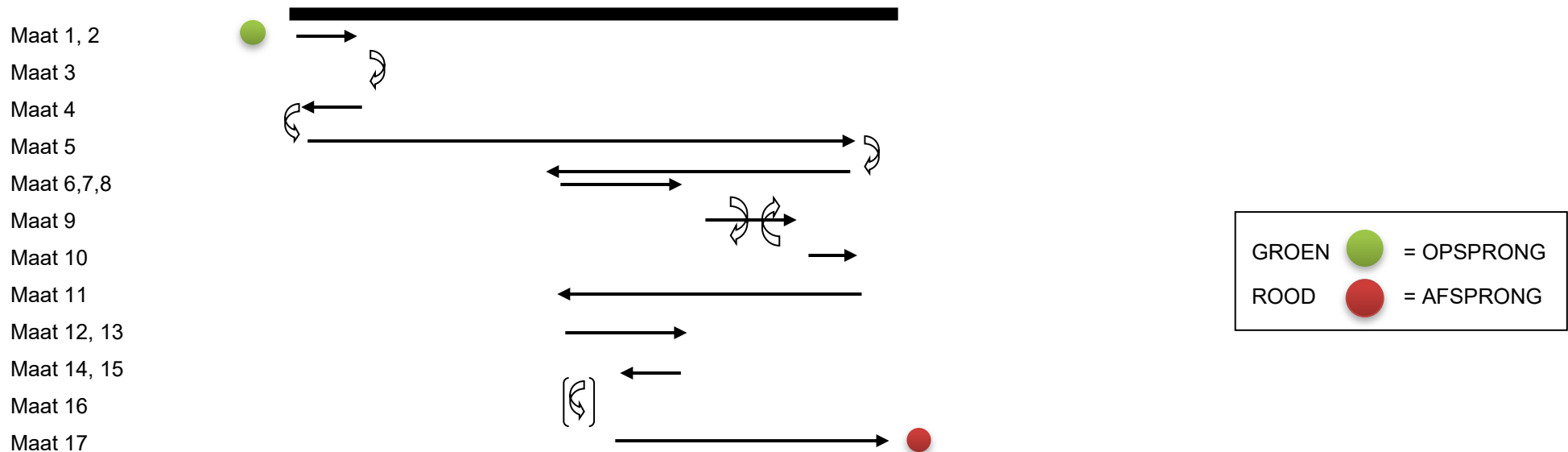
Squathouding: voeten 1° positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts; handpalmen: wijzen naar beneden

Juryaccenten:

Er wordt gelet op:

1. hoge (aangehouden) relevés
2. rechtop lopen/bewegen
3. inzet van pirouette is altijd met gestrekt standbeen

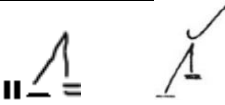
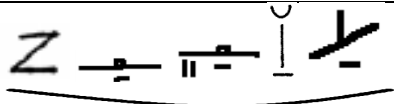
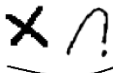
Choreografielijnen:






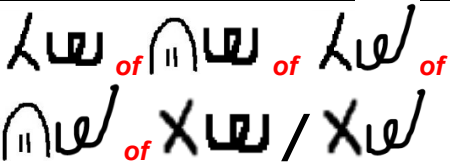


Uitgangspositie: dwarsstand ca. 4m voor de punt van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 90 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		Met tweeënige afzet vrij opspringen tot stand, landing op 2 benen (1.001) (basis) of Met eenbenige afzet vrij opspringen tot stand op 1 been met het vrije been tot in arabesque (1.101) (+0,30)	
2	1 2-4 5-6 7-8	Uitgangspositie: 5° positie; armen: laag, rechter been voor Stap voorwaarts tot hurkzit Opkomen via welbeweging voorwaarts Komen tot standspagaat op rechts; armen: 5° positie; schouderhoek blijft volledig geopend Opkomen tot 5° positie in relevé; armen: 5° positie; schouderhoek blijft volledig geopend <i>Herhaling van maat 2 met andere been</i>	
3	1-2 3-4 5-6 7 8	Rechterbeen voor, ½ draai op 2 benen in relevé Komen tot standspagaat op links; armen 5° positie; schouderhoek blijft volledig geopend Opkomen tot 5° positie in relevé; armen: 5° positie; schouderhoek blijft volledig geopend Armen via welbeweging zijwaarts brengen; hoofd buigt achterwaarts Komen tot basishouding: 5° positie op platte voeten; armen: laag	
4	1 2 3 4-5 6 7-8	Voorste been (vrij voorkeursbeen) via relevé stappen op platte voet, vrije been uitdraaien naar passé; armen: 5° positie. Armen: naar 2° positie brengen; handpalmen: naar beneden Passé sluiten naar passé parallel ½ pirouette rugwaarts; armen blijven in 2° positie Been vanuit passé brengen naar tendu achterwaarts, links voor in demi plié; armen: via voorwaarts/zijwaarts brengen tot diagonaal hoog; handpalmen: naar boven Achterwaarts stappen via demi plié tot tendu voorwaarts; armen: getrokken via laag naar 2° positie; handpalmen: naar boven; romp: welbeweging, borstbeen in en uit	
5		Wisselspagaatsprong – loopspagaatsprong – spagaatsprong – streksprong ½ draai - sissone (2.305-2.201-2.202-2.009-2.108) Gymnastische serie met 1 stop (basis) of Gymnastische serie zonder stop (+0,30) of Gymnastische serie met 2 of meer stoppen (-0,30)	
6		Landing met vrije been in arabesque (45° geheven). Vrije been voor of achter plaatsen tot 5° positie; armen naar laag.	
7	1 2 3 4	Kleine port de bras, uitgangspositie: armen laag Vanuit 1° positie; hoofd: licht getilt naar links, kijken naar rechterhand Armen: openen naar 2° positie; handpalmen: naar boven; hoofd: kijken naar rechts Handpalmen: draaien naar beneden; hoofd: draait naar links. Armen: naar laag; hoofd: naar neutraal	
8		Radslag - langzame overslag voorover (4.107-4.108)	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
9		<p>Stap voorwaarts met rechts, linkerbeen opzwaaien tot 45° voor, fouettédraai (3.001); armzwaai-ondersteuning via laag naar 5^e positie, komen tot 2^e positie (basis) of Fouettésprong voorwaarts (2.204) (+0,30) of Fouettédraai voorwaarts (3.001) zonder armzwaai-ondersteuning (-0,30) Stap voorwaarts met links, rechterbeen opzwaaien tot 45° voor, direct gevolgd door zwaai achterwaarts, fouettédraai; armzwaai-ondersteuning van 5^e positie naar 2^e positie (basis) of Fouettésprong achterwaarts (+0,30) of Fouettédraai achterwaarts zonder armzwaai-ondersteuning (-0,30)</p>	
10	1-2	<p>Developpé zijwaarts met links, standbeen rechts; armen: van 1^e naar 2^e positie brengen; handpalmen: van binnen naar beneden gericht</p>	
	3-4	Developpé aanhouden	
	5	Stap voorwaarts met vrije been naar 4 ^e positie in plié, achterste been in relevé; armen: 2 ^e positie	
	6	Rechterbeen zwaait achterwaarts tot ringhouding, standbeen strekken; armen: 2 ^e positie	
	7	Zwaai-been aansluiten en komen tot 5 ^e positie in demi plié; armen 2 ^e positie	
11	8	Komen tot basishouding: 5 ^e positie op platte voeten; armen: laag	
		<p>Langzame overslag achterover - flick-flack (loop of gesloten) (4.109-5.204/5.202) (basis) of Flick-flack - flick-flack (loop of gesloten) (5.204/5.202-5.204/5.202)-kaats (+0,30) Geen verbinding acrosérie bij 'basis' én 'plus' variant (-0,30)</p>	
12	1	Rechterbeen stap voorwaarts in 4 ^e positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: 1 ^e positie	
	2	Rechterbeen strekken en komen tot platte voet, linkerbeen in relevé en demi plié; armen: 5 ^e positie	
	3	Komen tot rechterbeen voor in 4 ^e positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: 2 ^e positie	
	4	Beenzwaai voorwaarts met rechts, links op platte voet; armen: 2 ^e positie	
	5	Komen tot rechterbeen voor in 4 ^e positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: 2 ^e positie	
	6	Komen tot 4 ^e positie in relevé met rechts voor; armen: 2 ^e positie	
	7	Komen tot 4 ^e positie in demi plié op relevé; armen: 2 ^e positie	
	8	Komen tot tendu rechts voor met armen gestrekt in 5 ^e positie; armen: via welbeweging op horizontaal voor brengen; borst in	
13		<p>Arabier (5.208), direct gevolgd door kaats (basis) of Radslag - streksprong (4.107-2.009) (-0,30)</p>	
14		In één tel klaarstaan voor	
15		<p>1/1 draai op 1 been in passé (360°), eindpositie vasthouden in passé (3.101) (basis) of 1/1 draai op 1 been (360°) met vrije been 45° voor geheven (3.101) (+0,30) of 1/1 draai op 1 been in passé (360°) tot 5^e positie (3.101) (-0,30)</p>	
16		Uitgangspositie is vrij. Indien nodig: ½ draai op 2 benen in relevé en klaar staan voor afsprong	
17		<p>Afsprong: Vanuit 1 stap arabier - salto achterover gehurkt (5.208-6.104) (basis) of Gesloten flick-flack - salto achterover gehurkt (5.202-6.104) (basis) of Vanuit 1 stap arabier - salto achterover gestrekt (5.208-6.104) (+0,30) of Gesloten flick-flack - salto achterover gestrekt (5.202-6.104) (+0,30) of Vanuit 1 stap radslag - salto achterover gehurkt/gestrekt (4.107-6.104) (-0,30)</p>	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 N2

Thema: Introduceren van ronde armen en wel- en rompbewegingen.

Opmerking:

- Er wordt steeds gewerkt in 8 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen, hoofd en de focus worden apart omschreven.
- De turnster mag vaak haar voorkeursbeen bepalen. Indien een voorkeursbeen wordt gekozen dient het gehele blok met hetzelfde voorkeursbeen geturnd te worden. Tussen de 'blokken' mag wel gewisseld worden van voorkeursbeen.

Woordenlijst:

Port de bras: "dragen van de armen" (arm-houdingen), samen met hoofd- en bovenlichaam

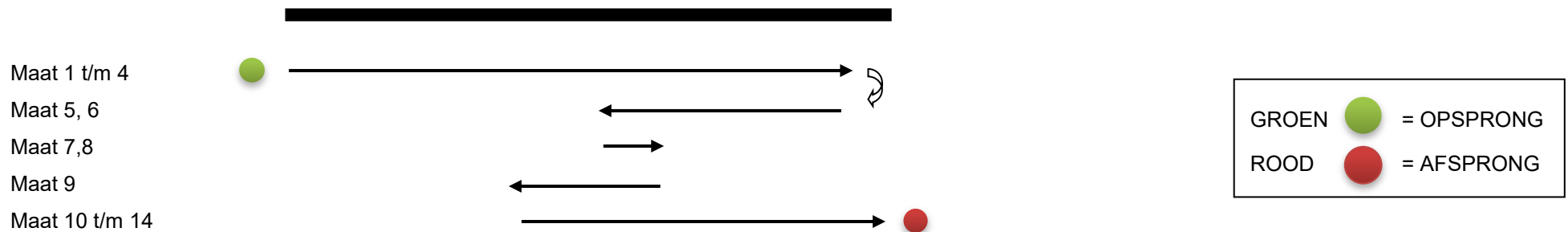
Squathouding: voeten 1^e positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts; handpalmen: wijzen naar beneden

Juryaccenten:

Er wordt gelet op:

1. hoge (aangehouden) relevés
2. rechtop lopen/bewegen
3. inzet van pirouette is altijd met gestrekt standbeen










Choreografielijnen:


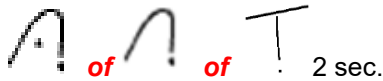

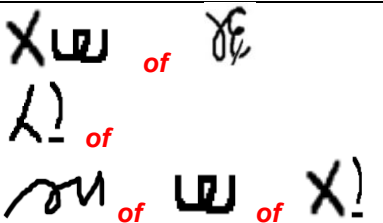


Uitgangspositie: dwarsstand (ca. 4m) voor de punt van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 90 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		Met tweeënige afzet: ophurken aan de punt (1.006) (basis) of Met tweeënige afzet vrij opspringen tot stand, landing op 2 benen (1.001) (+0,30)	 of 
2	1-3 4-6 7 8	Uitgangspositie: 5 ^e positie; armen: laag, rechter been voor Stap voorwaarts tot hurkzit Opkomen via welbeweging voorwaarts Komen tot standspagaat op rechts; armen: 5 ^e positie; schouderhoek blijft volledig geopend Opkomen tot 5 ^e positie in relevé; armen: 5 ^e positie; schouderhoek blijft volledig geopend	
3	1 2 3 4 5-6 7-8	Komen tot standspagaat op links; armen 5 ^e positie; schouderhoek blijft volledig geopend Opkomen tot 5 ^e positie in relevé; armen: 5 ^e positie; schouderhoek blijft volledig geopend Armen via welbeweging zijwaarts brengen; hoofd buigt achterwaarts Komen tot basishouding: 5 ^e positie op platte voeten; armen: laag Rechter been naar tendu achterwaarts brengen, links voor in demi plié; armen: via voorwaarts/zijwaarts brengen tot diagonaal hoog; handpalmen: naar boven Achterwaarts stappen via demi plié tot tendu voorwaarts; armen: getrokken via laag naar 2 ^e positie; handpalmen: naar boven; romp: welbeweging, borstbeen in en uit.	
4		Loopsagaatsprong – spagaatsprong (135°) - sissone (135°) (2.101 / 2.201-2.002-2.008) Gymnastische serie met 1 stop (basis), of Gymnastische serie zonder stop (+0,30) of Gymnastische serie met 2 of meer stoppen (-0,30) ½ draai in relevé op 2 benen	 of 
5	1 2 3 4	Kleine port de bras, uitgangspositie: armen laag Vanuit 1 ^e positie; hoofd: licht getild naar links, kijken naar rechterhand Armen: openen naar 2 ^e positie; handpalmen: naar boven; hoofd: kijken naar rechts Handpalmen: draaien naar beneden; hoofd: draait naar links Armen: naar laag; hoofd: naar neutraal	
6		Radslag tot tenenstand (4.107) (basis) of Arabier (5.208) (+0,30) of Radslag (4.107) (-0,30)	 of  of 
7		<i>Maat 7 mag met het andere been uitgevoerd worden; wij kiezen hier voor links.</i> (Komen tot relevé in 5 ^e positie en) komen tot voorste voet (rechts) in tendu Fouetté draai voorwaarts op links, gevolgd door fouetté draai achterwaarts op links (3.001)	 

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
8	1-2 3-4 5 6 7 8	<p>Developpé zijwaarts met links, standbeen rechts; armen: van 1^e naar 2^e positie brengen; handpalmen: van binnen naar beneden gericht</p> <p>Developpé aanhouden</p> <p>Stap voorwaarts met vrije been naar 4^e positie in plié, achterste been in relevé; armen: 2^e positie</p> <p>Rechterbeen zwaait achterwaarts tot ringhouding, standbeen strekken; armen: 2^e positie</p> <p>Zwaaibeen aansluiten en komen tot 5^e positie in demi plié; armen 2^e positie</p> <p>Komen tot basishouding: 5^e positie op platte voeten; armen: laag</p>	
9		<p>Langzame overslag achterover (4.109) (basis) of</p> <p>Gesloten flick-flack (5.202) (+0,30) of</p> <p>Loopflick-flack (5.204) (+0,30)</p>	 <p>N.B. 2x plusvariant</p>
10	1 2 3 4 5 6 7 8	<p>Rechterbeen stap voorwaarts in 4^e positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: 1^e positie</p> <p>Rechterbeen strekken en komen tot platte voet, linkerbeen in relevé en demi plié; armen: 5^e positie</p> <p>Komen tot rechterbeen voor in 4^e positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: 2^e positie</p> <p>Beenzwaai voorwaarts met rechts, links op platte voet; armen: 2^e positie</p> <p>Komen tot rechterbeen voor in 4^e positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: 2^e positie</p> <p>Komen tot 4^e positie in relevé met rechts voor; armen: 2^e positie</p> <p>Komen tot 4^e positie in demi plié op relevé; armen: 2^e positie</p> <p>Komen tot tendu rechts voor met armen gestrekt in 5^e positie; armen: via welbeweging op horizontaal voor brengen; borst in</p>	
11		<p>Langzame overslag voorover-achterover (tik-tak) (4.108) (basis) of</p> <p>Langzame overslag voorover (4.108) (+0,30) of</p> <p>Spagaathandstand (2 sec.) (4.103) (-0,30)</p>	 <p>2 sec.</p>
12		<p>In één tel klaarstaan voor</p> <p>1/1 draai op 1 been in passé (360°) (3.101)</p> <p>Uitgangspositie is vrij.</p>	
13 14		<p>Indien nodig: ½ draai op 2 benen in relevé en klaar staan voor afsprong</p> <p>Afsprong:</p> <p>Radslag – salto achterover gehurkt (4.107-6.104) (basis) of</p> <p>Salto voorover met ½ draai (180°) (6.102) (basis) of</p> <p>Arabier – streksprong (5.208-2.009) (+0,30) of</p> <p>Salto voorover gehurkt (6.102) (-0,30) of</p> <p>Salto achterover gehurkt (6.104) (-0,30) of</p> <p>Radslag – streksprong (4.107-2.009) (-0,30)</p>	 <p>N.B. 2x basis- & 3x min-variant</p>

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 N3

Thema: Introduceren van ronde armen en wel- en rompbewegingen.

Opmerking:

- Er wordt steeds gewerkt in 8 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen, hoofd en de focus worden apart omschreven.
- De turnster mag vaak haar voorkeursbeen bepalen. Indien een voorkeursbeen wordt gekozen dient het gehele blok met hetzelfde voorkeursbeen geturnd te worden. Tussen de 'blokken' mag wel gewisseld worden van voorkeursbeen.

Woordenlijst:

Port de bras: "dragen van de armen" (arm-houdingen), samen met hoofd- en bovenlichaam

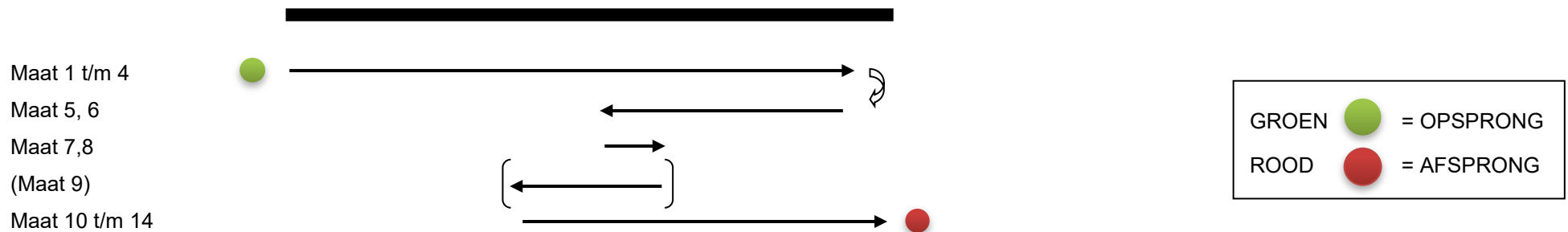
Squathouding: voeten 1^e positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts; handpalmen: wijzen naar beneden

Juryaccenten:

Er wordt gelet op:

1. hoge (aangehouden) relevés
2. rechtop lopen/bewegen
3. inzet van pirouette is altijd met gestrekt standbeen



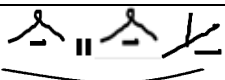




Choreografielijnen:
















Uitgangspositie: dwarsstand (ca. 4m) voor de punt van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 80 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		Met tweeënige afzet: ophurken aan de punt (1.006) (basis) of Met tweeënige afzet vrij opspringen tot stand, landing op 2 benen (1.001) (+0,30)		 of 
2	1-3 4-6 7 8	Uitgangspositie: 5 ^e positie; armen: laag, rechter been voor Stap voorwaarts tot hurkzit Opkomen via welbeweging voorwaarts Komen tot standspagaat op rechts; armen: 5 ^e positie; schouderhoek blijft volledig geopend Opkomen tot 5 ^e positie in relevé; armen: 5 ^e positie; schouderhoek blijft volledig geopend		
3	1 2 3 4 5-6 7-8	Komen tot standspagaat op links; armen 5 ^e positie; schouderhoek blijft volledig geopend Opkomen tot 5 ^e positie in relevé; armen: 5 ^e positie; schouderhoek blijft volledig geopend Armen via welbeweging zijwaarts brengen; hoofd buigt achterwaarts Komen tot basishouding: 5 ^e positie op platte voeten; armen: laag Rechter been naar tendu achterwaarts brengen, links voor in demi plié; armen: via voorwaarts/zijwaarts brengen tot diagonaal hoog; handpalmen: naar boven Achterwaarts stappen via demi plié tot tendu voorwaarts; armen: getrokken via laag naar 2 ^e positie; handpalmen: naar boven; romp: welbeweging, borstbeen in en uit.		
4		Loopsprong (135°) - spagaatsprong (135°) - sissone (135°) (2.001-2.002-2.008) Gymnastische serie met 1 stop (basis), of Gymnastische serie zonder stop (+0,30) of Gymnastische serie met 2 of meer stoppen (-0,30) ½ draai in relevé op 2 benen		
5	1 2 3 4	Kleine port de bras, uitgangspositie: armen laag Vanuit 1 ^e positie; hoofd: licht getild naar links, kijken naar rechterhand Armen: openen naar 2 ^e positie; handpalmen: naar boven; hoofd: kijken naar rechts Handpalmen: draaien naar beneden; hoofd: draait naar links Armen: naar laag; hoofd: naar neutraal		
6		Radslag (4.107) (basis) of Radslag tot tenenstand (4.107) (+0,30)		 of 
7		<i>Maat 7 mag met het andere been uitgevoerd worden; wij kiezen hier voor links.</i> (Komen tot relevé in 5 ^e positie en) komen tot voorste voet (rechts) in tendu Fouetté draai voorwaarts op links, gevolgd door fouetté draai achterwaarts op links (3.001)		 

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
8	1-2 3-4 5 6 7 8	Developpé zijwaarts met links, standbeen rechts; armen: van 1 ^e naar 2 ^e positie brengen; handpalmen: van binnen naar beneden gericht Developpé aanhouden Stap voorwaarts met vrije been naar 4 ^e positie in plié, achterste been in relevé; armen: 2 ^e positie. Rechterbeen zwaait achterwaarts tot ringhouding, standbeen strekken; armen: 2 ^e positie Zwaaibeen aansluiten en komen tot 5 ^e positie in demi plié; armen 2 ^e positie. Komen tot basishouding: 5 ^e positie op platte voeten; armen: laag	 <i>of</i> 
9		<u>Langzame overslag achterover (4.109) (+0,30) of</u> <u>Langzame overslag achterover weglaten (-0,30)</u>	
10	1 2 3 4 5 6 7 8	Rechterbeen stap voorwaarts in 4 ^e positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: 1 ^e positie Rechterbeen strekken en komen tot platte voet, linkerbeen in relevé en demi plié; armen: 5 ^e positie Komen tot rechterbeen voor in 4 ^e positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: 2 ^e positie Beenzwaai voorwaarts met rechts, links op platte voet; armen: 2 ^e positie Komen tot rechterbeen voor in 4 ^e positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: 2 ^e positie Komen tot 4 ^e positie in relevé met rechts voor; armen: 2 ^e positie Komen tot 4 ^e positie in demi plié op relevé; armen: 2 ^e positie Komen tot tendu rechts voor met armen gestrekt in 5 ^e positie; armen: via welbeweging op horizontaal voor brengen; borst in	
11		<u>Spagaathandstand (2 sec.) (4.103) (basis) of</u> <u>Langzame overslag voorover-achterover (tik-tak) (4.108) (+0,30) of</u> <u>Vluchtige spagaathandstand (4.003) (-0,30)</u>	 2 sec. <i>of</i>  <i>of</i>  vl
12		In één tel klaarstaan voor <u>½ pirouette tot passé</u> , gevolgd door vrije voet voor plaatsen en komen tot relevé in 5 ^e positie, <u>½ draai in relevé op 2 benen</u> , relevé na ½ draai 1 seconde aanhouden	 
13 14		Indien nodig: ½ draai op 2 benen in relevé en klaar staan voor afsprong : <u>Salto voorover gehurkt (6.102) (basis) of</u> <u>Salto achterover gehurkt (6.104) (basis) of</u> <u>Radslag – streksprong (4.107-2.009) (basis) of</u> <u>Radslag – salto achterover gehurkt (4.107-6.104) (+0,30) of</u> <u>Salto voorover met ½ draai (180°) (6.102) (+0,30)</u>	  <i>of</i>    <i>of</i>  N.B. 3x basis- & 2x plus-variant

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 N1

Thema: Wel- en rompbewegingen en zuiver voetenwerk

Opmerking:

- Werken in tellen (het werken met telling is niet verplicht). Niet elk blokje heeft zelfde aantal tellen. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Echter het is een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle bewegingen worden uitgevoerd met zeer scherpe accenten.
- De turnster mag vaak haar voorkeursbeen bepalen. Indien een voorkeursbeen wordt gekozen, dient het gehele blok met hetzelfde voorkeursbeen geturnd te worden. Tussen de 'blokjes' mag wel gewisseld worden van voorkeursbeen

Woordenlijst:

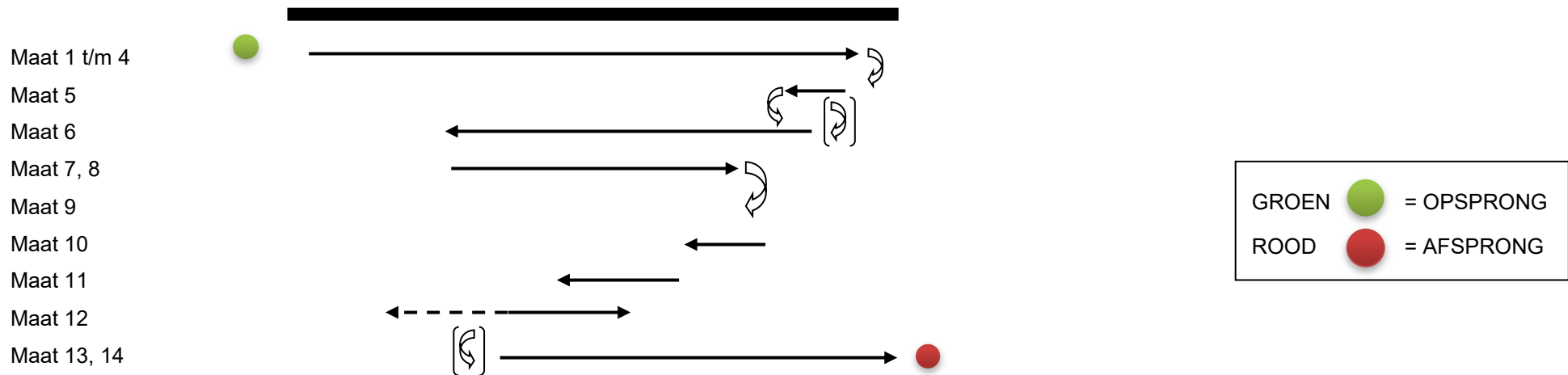
Coup de pied: één voet laag optrekken tegen andere voet, om enkel heen

Squathouding: voeten 1^e positie parallel; armen: zijwaarts; handpalmen: wijzen naar beneden

Juryaccenten:

Er wordt gelet op: **1. inzet van pirouette is altijd met gestrekt standbeen**

Choreografielijnen:




Extra ¼ of ½ draai is toegestaan om weer in de richting van de oefening uit te komen.


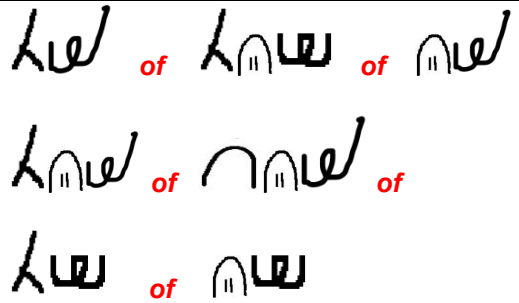
Uitgangspositie: dwarsstand ca. 4m voor de balk

Balkhoogte: 125 cm

Tijd: 90 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		<p>Met eenbenige afzet oplopen tot stand op 1 been met vrije been tot in arabesque (1.101) (basis) <i>of</i> Met eenbenige afzet loopspagaatsprong op tot stand op 1 been (1.201) (+0,30)</p>	
2	1-2 3 4 5 6 7-8	<p>Uitgangspositie: 5^e positie; armen: laag, rechterbeen voor Komen tot standspagaat op rechts; armen: 5^e positie; schouderhoek blijft volledig geopend Armen: blijven laag op de balk; linkerbeen achter plaatsen in tendu, rechterbeen gestrekt 3 Linkerbeen opzwaaien tot horizontaal en armen en romp optillen tot horizontaal; schouderhoek blijft volledig geopend 4 Armen: terugplaatsen op de balk; schouderhoek blijft volledig geopend; linkerbeen achter plaatsen in tendu, rechterbeen gestrekt 5 Komen tot standspagaat op rechts 6 Opkomen tot 5^e positie in relevé; schouderhoek blijft volledig geopend 7-8 Welbeweging achterwaarts van romp en armen; van gestrekte benen, via demi plié komen tot gestrekte benen in 5^e positie uitgevoerd in relevé; armen: eindigen in 5^e positie</p>	
3	1-4 5-6 7 8	<p>Buiging van lichaam achterwaarts met hoofd achterover (cambré van de bovenrug); armen: via welbeweging naar 2^e positie brengen; handpalmen: naar beneden Hoofd terug naar neutraal; armen: 2^e positie; handpalmen: naar beneden 5-6 Komen tot basishouding: 5^e positie; armen: laag 7 Links uitdraaien naar cou de pied (links gepunt aan de enkel); armen: 1^e positie 8 Tendu voorwaarts met links; armen: via welbeweging komen tot 2^e positie</p>	
4		<p><i>Maat 4 mag in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i> Loopspagaatsprong rechts stap stap loopsprong (135°) links – sissone - streksprong ½ draai (2.101-2.101-2.108-2.009)</p>	
5	1 2 3 4 5 6 7 8	<p>1 Stap voorwaarts met rechts: armen tegengesteld opzwaaien tot 45° onder horizontaal 2 ½ pirouette rugwaarts op rechts in passé parallel; armen: tijdens draai tot 2^e positie brengen. 3 Armen: naar 1^e positie. Vrije been vasthouden in passé parallel. 4 Links uitdraaien in passé; armen: openen naar 2^e positie; hoofd: kijk naar rechts 5 Links opzwaaien naar zweefstand; armen: 2^e positie 6 Opkomen uit zweefstand, 7 Linkerbeen voor plaatsen in squathouding in 4^e positie op platte voet, rechts in relevé; armen: 2^e positie 8 Met links komen tot relevé</p>	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
6	1-2 3 4	<p>Rechterbeen opzwaaien tot arabesque (45° geheven) met links in relevé; armen: 2^e positie</p> <p>Stap voorwaarts op rechts; armen: 2^e positie</p> <p>Komen tot basishouding: 5^e positie; armen: laag</p> <p>Loopflick-flack - loopflick-flack (5.204-5.204) (basis) of</p> <p>Loopflick-flack - loopflick-flack - loopflick-flack (5.204-5.204-5.204) (+0,30) of</p> <p>Loopflick-flack - salto achterover gehurkt (5.204-5.312) (+0,30) of</p> <p>Loopflick-flack - salto achterover gestrekt, gespreid (5.204-5.312) (+0,30) of</p> <p>Arabier - salto achterover gehurkt (5.208-5.312) (+0,30) of</p> <p>Gesloten flick-flack - gesloten flick-flack (5.202-5.202) - kaats (+0,30) of</p> <p>Arabier – gesloten flick-flack (5.208-5.202) - kaats (+0,30) of</p> <p>Arabier – streksalto (5.208-5.512) (+0,30) of</p> <p>Langzame overslag achterover - loopflick-flack (4.109-5.204) (-0,30)</p>	 <p>N.B. 7x plus-variant</p>
7	1 2 3 4 5 6 7 8	<p>5^e positie rechts voor; armen: 1^e positie; kijk in rechter handpalm, hoofd en romp licht naar links getilt</p> <p>Armen: openen naar 2^e positie; handpalmen: naar boven; hoofd: kijken naar rechts, romp lichte beweging naar rechts</p> <p>Handpalmen: draaien naar beneden; armen: naar 5^e positie brengen; hoofd: draait naar links met lichte rompbeweging naar links</p> <p>Handpalmen: draaien naar binnen</p> <p>Armen: openen tot rechterarm horizontaal voor en links naar diagonaal hoog achter; handpalmen: naar boven</p> <p>Rechts op demi plié in relevé; handpalmen: draaien naar beneden met welbeweging van de armen</p> <p>Stap voorwaarts met rechts, links uitdraaien naar cou de pied; armen: 1^e positie met borst in</p> <p>Tendu voorwaarts met links; armen: via welbeweging naar 2^e positie; handpalmen: tijdens welbeweging van de armen naar buiten tot naar beneden in 2^e positie.</p>	
8		<p>Mixserie van</p> <p>Gymnastisch element minimaal A-waarde in verbinding met een acrobatisch B-element (basis) of</p> <p>Gymnastisch element minimaal A-waarde in verbinding met een acrobatisch C/D-element (+0,30) of</p> <p>Gymnastisch element minimaal A-waarde in verbinding met een acrobatisch A-element (-0,30)</p> <p>N.B. Mixserie mag ook andersom uitgevoerd worden, dus acrobatisch element in verbinding met gymnastisch element</p> <p>N.B. Elementen mogen geen herhaald element zijn</p>	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
9		Stap voorwaarts met rechts, fouettedraai achterwaarts op rechts, klaarstaan voor	
10		Pirouette B-waarde (basis) <i>of</i> Pirouette C-waarde (+0,30) <i>of</i> Pirouette A-waarde (-0,30) <i>N.B. Element mag geen herhaald element zijn</i>	
11		In één tel klaarstaan voor Gymnastische sprong met 180° beenspreiding van C-waarde (basis) <i>of</i> Gymnastische sprong met 180° beenspreiding van D-waarde (+0,30) <i>of</i> Gymnastische sprong met 180° beenspreiding van B-waarde (-0,30) <i>N.B. Element mag geen herhaald element zijn</i>	
12		Aerial (acrobatisch element met afzet vanaf 1 been) of salto met minimaal D-waarde (basis) <i>of</i> Aerial (acrobatisch element met afzet vanaf 1 been) of salto met C-waarde (-0,30) <i>N.B. Element mag geen herhaald element zijn</i>	
13	1-3 4	(3 stappen voorwaarts of achterwaarts, rechts-links-rechts; armen: met welbeweging via voor terug naar 2 ^e positie) In één tel klaarstaan voor de afsprong <i>of</i> ½ draai op 2 benen in relevé; armen: laag, in één tel klaarstaan voor afsprong	
14		Afsprong: Vanuit 1 stap arabier - salto achterover gestrekt (5.208-6.104) (basis) <i>of</i> Vanuit 1 stap arabier - gesloten flick-flack - salto achterover gehurkt (5.208-5.202-6.104) (basis) <i>of</i> Gesloten flick-flack – salto achterover gestrekt (5.202-6.104) (basis) <i>of</i> Arabier – gesloten flick-flack – salto achterover gestrekt (5.208-5.202-6.104) (+0,30) <i>of</i> Loopflick-flack – gesloten flick-flack – salto achterover gestrekt (5.204-5.202-6.104) (+0,30) Vanuit 1 stap arabier – salto achterover gehurkt (5.208-6.104) (-0,30) <i>of</i> Gesloten flick-flack – salto achterover gehurkt (5.202-6.104) (-0,30)	 <i>N.B. 3x basis-, 2x plus- & 2x min-variant</i>

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 N2

Thema: Wel- en rompbewegingen en zuiver voetenwerk

Opmerking:

- Werken in tellen (het werken met telling is niet verplicht). Niet elk blokje heeft zelfde aantal tellen. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Echter het is een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle bewegingen worden uitgevoerd met zeer scherpe accenten.
- De turnster mag vaak haar voorkeursbeen bepalen. Indien een voorkeursbeen wordt gekozen, dient het gehele blok met hetzelfde voorkeursbeen geturnd te worden. Tussen de 'blokjes' mag wel gewisseld worden van voorkeursbeen

Woordenlijst:

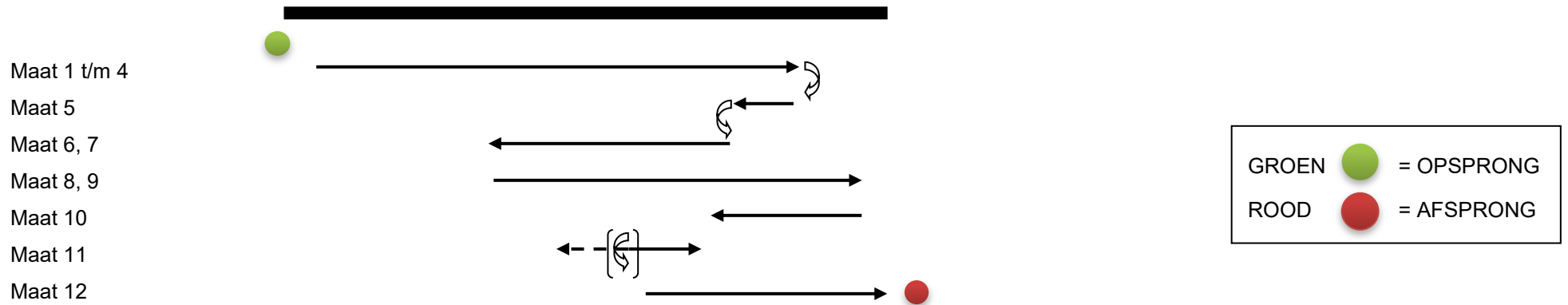
Coup de pied: één voet laag optrekken tegen andere voet, om enkel heen

Squathouding: voeten 1^e positie parallel; armen: zijwaarts; handpalmen: wijzen naar beneden

Juryaccenten:

Er wordt gelet op: **1. inzet van pirouette is altijd met gestrekt standbeen**

Choreografielijnen:

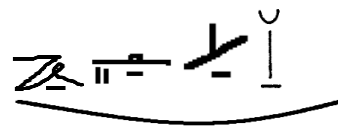



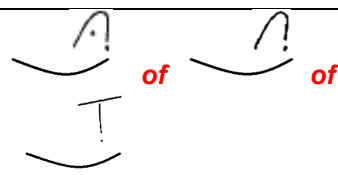
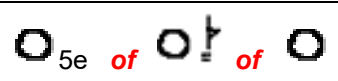
Extra ¼ of ½ draai is toegestaan om weer in de richting van de oefening uit te komen.

Uitgangspositie: vrij vanwege opsprong naar keuze

Balkhoogte: 125 cm

Tijd: 90 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		Opsprong A-waarde (basis) of Opsprong B-waarde (+0,30)	
2	1-2 3 4 5 6 7-8	Uitgangspositie: 5 ^e positie; armen: laag, rechterbeen voor Komen tot standspagaat op rechts; armen: 5 ^e positie; schouderhoek blijft volledig geopend Armen: blijven laag op de balk; linkerbeen achter plaatsen in tendu, rechterbeen gestrekt Linkerbeen opzwaaien tot horizontaal en armen en romp optillen tot horizontaal; schouderhoek blijft volledig geopend Armen: terugplaatsen op de balk; schouderhoek blijft volledig geopend; linkerbeen achter plaatsen in tendu, rechterbeen gestrekt Komen tot standspagaat op rechts Opkomen tot 5 ^e positie in relevé; schouderhoek blijft volledig geopend Welbeweging achterwaarts van romp en armen; van gestrekte benen, via demi plié komen tot gestrekte benen in 5 ^e positie uitgevoerd in relevé; armen: eindigen in 5 ^e positie	
3	1-4 5-6 7 8	Buiging van lichaam achterwaarts met hoofd achterover (cambré van de bovenrug); armen: via welbeweging naar 2 ^e positie brengen; handpalmen: naar beneden Hoofd terug naar neutraal; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden Komen tot basishouding: 5 ^e positie; armen: laag Links uitdraaien naar cou de pied (links gepunt aan de enkel); armen: 1 ^e positie Tendu voorwaarts met links; armen: via welbeweging komen tot 2 ^e positie	
4		Wisselloopsprong (135°) - spagaatsprong - sissone – streksprong ½ draai (2.005-2.202-2.108-2.009) Gymnastische serie met 1 stop (basis) of Gymnastische serie zonder stop (+0,30) of Gymnastische serie met 2 of meer stoppen (-0,30)	
5	1 2 3 4 5 6 7 8	Stap voorwaarts met rechts: armen tegengesteld opzwaaien tot 45° onder horizontaal ½ pirouette rugwaarts op rechts in passé parallel; armen: tijdens draai tot 2 ^e positie brengen. Armen: naar 1 ^e positie. Vrije been vasthouden in passé parallel. Links uitdraaien in passé; armen: openen naar 2 ^e positie; hoofd: kijk naar rechts Links opzwaaien naar zweefstand; armen: 2 ^e positie Opkomen uit zweefstand, Linkerbeen voor plaatsen in squathouding in 4 ^e positie op platte voet, rechts in relevé; armen: 2 ^e positie Met links komen tot relevé	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
6	1-2 3 4	Rechterbeen opzwaaien tot arabesque (45° geheven) met links in relevé; armen: 2° positie Stap voorwaarts op rechts; armen: 2° positie Komen tot basishouding: 5° positie; armen: laag Loopflick-flack (5.204) (basis) of Gesloten flick-flack (5.202) (+0,30) of Langzame overslag achterover (4.109) (-0,30)	
7	1 2 3 4 5 6 7 8	5° positie rechts voor; armen: 1° positie; kijk in rechter handpalm, hoofd en romp licht naar links getild Armen: openen naar 2° positie; handpalmen: naar boven; hoofd: kijken naar rechts, romp lichte beweging naar rechts Handpalmen: draaien naar beneden; armen: naar 5° positie brengen; hoofd: draait naar links met lichte rompbeweging naar links Handpalmen: draaien naar binnen Armen: openen tot rechterarm horizontaal voor en links naar diagonaal hoog achter; handpalmen: naar boven Rechts op demi plié in relevé; handpalmen: draaien naar beneden met welbeweging van de armen Stap voorwaarts of achterwaarts met rechts, links uitdraaien naar cou de pied; armen: 1° positie met borst in Tendu voorwaarts met links; armen: via welbeweging naar 2° positie; handpalmen: tijdens welbeweging van de armen naar buiten tot naar beneden in 2° positie.	
8		Mixserie: Gymnastische sprong minimaal A-waarde in verbinding met langzame overslag voorover-achterover (tiktak) (...-4.109) (basis) of Gymnastische sprong minimaal A-waarde in verbinding met langzame overslag voorover (...-4.109) (+0,30) of Gymnastische sprong minimaal A-waarde in verbinding met spagaathandstand (2 sec.) (...-4.104) (-0,30) <i>N.B. Mixserie mag ook andersom uitgevoerd worden, dus acrobatisch element in verbinding met gymnastische sprong</i> <i>N.B. Element mag geen herhaald element zijn</i>	
9		1/1 draai op 1 been in passé (360°) tot 5° positie (3.101) (basis) of 1/1 draai op 1 been in passé (360°) tot passé parallel (3.101) (+0,30) of 1/1 draai op 1 been in passé (360°) met uitstappen (3.101) (-0,30)	
10		Acrobatisch element naar keuze B-waarde (basis) of C- of D-waarde (+0,30) of A-waarde (-0,30) <i>N.B. Element mag geen herhaald element zijn en mag niet in combinatie met de afsprong.</i>	
11	1-3	(3 stappen voorwaarts of achterwaarts, rechts-links-rechts; armen: met welbeweging via voor terug naar 2° positie) In één tel klaarstaan voor de afsprong of	
12	4	½ draai op 2 benen in relevé; armen: laag, in één tel klaarstaan voor afsprong Afsprong A-waarde (basis) of Afsprong B-waarde (+0,30) <i>N.B. De afsprong mag gecombineerd worden met een (herhaald) acro element.</i>	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 N3

Thema: Wel- en rompbewegingen en zuiver voetenwerk

Opmerking:

- Werken in tellen (het werken met telling is niet verplicht). Niet elk blokje heeft zelfde aantal tellen. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Echter het is een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle bewegingen worden uitgevoerd met zeer scherpe accenten.
- De turnster mag vaak haar voorkeursbeen bepalen. Indien een voorkeursbeen wordt gekozen, dient het gehele blok met hetzelfde voorkeursbeen geturnd te worden. Tussen de 'blokjes' mag wel gewisseld worden van voorkeursbeen

Woordenlijst:

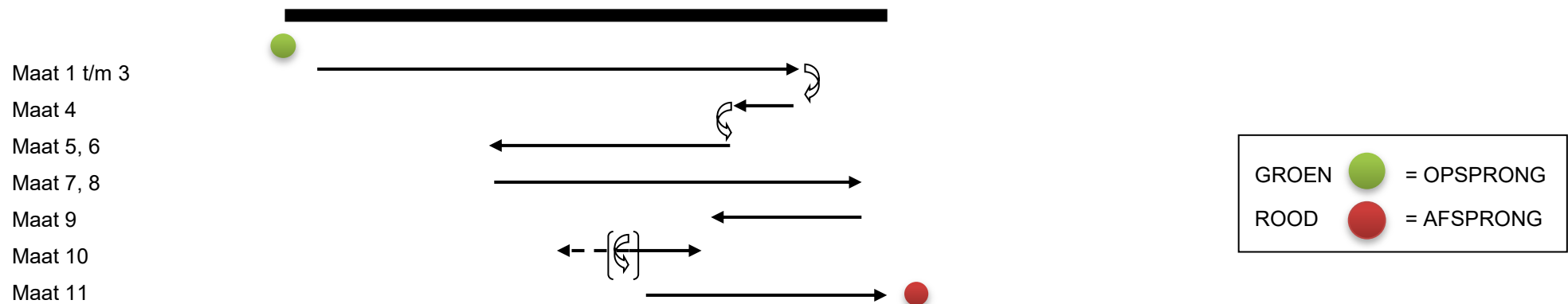
Coup de pied: één voet laag optrekken tegen andere voet, om enkel heen

Squathouding: voeten 1^e positie parallel; armen: zijwaarts; handpalmen: wijzen naar beneden

Juryaccenten:

Er wordt gelet op: **1. inzet van pirouette is altijd met gestrekt standbeen**

Choreografielijnen:














Extra ¼ of ½ draai is toegestaan om weer in de richting van de oefening uit te komen.

Uitgangspositie: vrij vanwege opsprong naar keuze

Balkhoogte: 125 cm

Tijd: 90 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		<u>Opsprong A-waarde</u> (basis) of <u>Opsprong B-waarde</u> (+0,30)		
2	1-2 3 4 5 6 7-8	Uitgangspositie: 5 ^e positie; armen: laag, rechterbeen voor Komen tot standspagaat op rechts; armen: 5 ^e positie; schouderhoek blijft volledig geopend Armen: blijven laag op de balk; linkerbeen achter plaatsen in tendu, rechterbeen gestrekt Linkerbeen opzwaaien tot horizontaal en armen en romp optillen tot horizontaal; schouderhoek blijft volledig geopend Armen: terugplaatsen op de balk; schouderhoek blijft volledig geopend; linkerbeen achter plaatsen in tendu, rechterbeen gestrekt Komen tot standspagaat op rechts Opkomen tot 5 ^e positie in relevé; schouderhoek blijft volledig geopend 7-8 Welbeweging achterwaarts van romp en armen; van gestrekte benen, via demi plié komen tot gestrekte benen in 5 ^e positie uitgevoerd in relevé; armen: eindigen in 5 ^e positie		
3	1-4 5-6 7 8	Buiging van lichaam achterwaarts met hoofd achterover (cambré van de bovenrug); armen: via welbeweging naar 2 ^e positie brengen; handpalmen: naar beneden Hoofd terug naar neutraal; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden Komen tot basishouding: 5 ^e positie; armen: laag 7 Links uitdraaien naar cou de pied (links gepunt aan de enkel); armen: 1 ^e positie 8 Tendu voorwaarts met links; armen: via welbeweging komen tot 2 ^e positie		
4		<u>Loopspagaatsprong - spagaatsprong - sissone - streksprong ½ draai</u> (2.101-2.102-2.108-2.009) <u>Gymnastische serie met 1 stop</u> (basis) of <u>Gymnastische serie zonder stop</u> (+ 0,30) of <u>Gymnastische serie met 2 of meer stoppen</u> (- 0,30)		
5	1 2 3 4 5 6 7 8	1 Stap voorwaarts met rechts: armen tegengesteld opzwaaien tot 45° onder horizontaal 2 ½ pirouette rugwaarts op rechts in passé parallel; armen: tijdens draai tot 2 ^e positie brengen. 3 Armen: naar 1 ^e positie. Vrije been vasthouden in passé parallel. 4 Links uitdraaien in passé; armen: openen naar 2 ^e positie; hoofd: kijk naar rechts 5 Links opzwaaien naar zweefstand; armen: 2 ^e positie 6 Opkomen uit zweefstand, 7 Linkerbeen voor plaatsen in squathouding in 4 ^e positie op platte voet, rechts in relevé; armen: 2 ^e positie Met links komen tot relevé 8 Rechterbeen opzwaaien tot arabesque (45° geheven) met links in relevé;		

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
6	1-2 3 4	Armen: 2 ^e positie Stap voorwaarts op rechts; armen: 2 ^e positie Komen tot basishouding: 5 ^e positie; armen: laag Langzame overslag achterover (4.109) (basis) of (Loop)flick-flack (5.204/5.202) (+0,30) of Langzame overslag achterover weglaten (-0,30)	 of  of  of 
7	1 2 3 4 5 6 7 8	5 ^e positie rechts voor; armen: 1 ^e positie; kijk in rechter handpalm, hoofd en romp licht naar links getild Armen: openen naar 2 ^e positie; handpalmen: naar boven; hoofd: kijken naar rechts, romp lichte beweging naar rechts Handpalmen: draaien naar beneden; armen: naar 5 ^e positie brengen; hoofd: draait naar links met lichte rompbeweging naar links Handpalmen: draaien naar binnen Armen: openen tot rechterarm horizontaal voor en links naar diagonaal hoog achter; handpalmen: naar boven Rechts op demi plié in relevé; Handpalmen: draaien naar beneden met welbeweging van de armen Stap voorwaarts of achterwaarts met rechts, links uitdraaien naar cou de pied; armen: 1 ^e positie met borst in Tendu voorwaarts met links; armen: via welbeweging naar 2 ^e positie; handpalmen: tijdens welbeweging van de armen naar buiten tot naar beneden in 2 ^e positie.	
8		Mixserie: Schaarsprong met gebogen benen in verbinding met spagaathandstand (2 sec.) (2.110-4.103) (basis) of of Schaarsprong met gebogen benen in verbinding met langzame overslag voorover-achterover (tiktak) (2.110-4.108) (+0,30) of Schaarsprong met gebogen benen in verbinding met vluchtige spagaathandstand (2.110-4.003) (-0,30) <i>N.B. Mixserie mag ook andersom uitgevoerd worden, dus acrobatisch element in verbinding met schaarsprong met gebogen benen</i>	 of  of  of 
9		1/1 draai op 1 been in passé (360�) tot 5^e positie (3.101) (basis) of 1/1 draai op 1 been in passé (360�) tot passé parallel (3.101) (+0,30) of 1/1 draai op 1 been in passé (360�) met uitstappen (3.101) (-0,30)	 5e of  of 
10		Acrobatisch element naar keuze Zonder vluchtfase (basis) of Met vluchtfase (+0,30) <i>N.B. Element mag geen herhaald element zijn en mag niet in combinatie met de afsprong.</i>	
11	1-3 4	(3 stappen voorwaarts of achterwaarts, rechts-links-rechts; armen: met welbeweging via voor terug naar 2 ^e positie) In één tel klaarstaan voor de afsprong of � draai op 2 benen in relevé; armen: laag, in één tel klaarstaan voor afsprong	
12		Afsprong A-waarde (basis) of Afsprong B-waarde (+0,30) <i>N.B. De afsprong mag gecombineerd worden met een (herhaald) acro element.</i>	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 N4

Thema: Introduceren van ronde armen en wel- en rompbewegingen.

Opmerking:

- Er wordt steeds gewerkt in 8 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen, hoofd en de focus worden apart omschreven.
- De turnster mag vaak haar voorkeursbeen bepalen. Indien een voorkeursbeen wordt gekozen dient het gehele blok met hetzelfde voorkeursbeen geturnd te worden. Tussen de 'blokken' mag wel gewisseld worden van voorkeursbeen.

Woordenlijst

Port de bras: "dragen van de armen" (arm-houdingen), samen met hoofd- en bovenlichaam

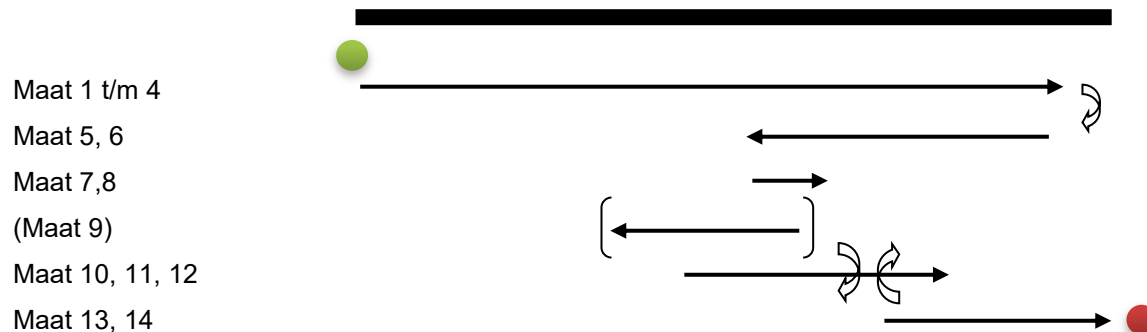
Squathouding: voeten 1° positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts; handpalmen: wijzen naar beneden

Juryaccenten:

Er wordt gelet op:

1. hoge (aangehouden) relevés
2. rechtop lopen/bewegen
3. inzet van pirouette is altijd met gestrekt standbeen




Choreografielijnen:



Uitgangspositie: vrij vanwege opsprong naar keuze

Balkhoogte: 125 cm

Tijd: 80 seconden


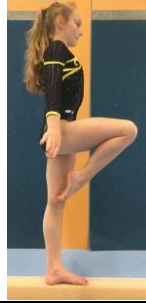


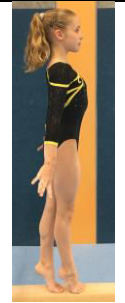


Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		Opsprong A-waarde (basis) of Opsprong B-waarde (+0,30) of Opsprong TA-waarde (-0,30)	
2	1-3 4-6 7 8	Uitgangspositie: 5° positie; armen: laag, rechter been voor Stap voorwaarts tot hurkzit Opkomen via welbeweging voorwaarts Komen tot standspagaat op rechts; armen: 5° positie; schouderhoek blijft volledig geopend Opkomen tot 5° positie in relevé; armen: 5° positie; schouderhoek blijft volledig geopend	
3	1 2 3 4 5-6 7-8	Komen tot standspagaat op links; armen 5° positie; schouderhoek blijft volledig geopend Opkomen tot 5° positie in relevé; armen: 5° positie; schouderhoek blijft volledig geopend Armen via welbeweging zijwaarts brengen; hoofd buigt achterwaarts Komen tot basishouding: 5° positie op platte voeten; armen: laag Rechter been naar tendu achterwaarts brengen, links voor in demi plié; armen: via voorwaarts/zijwaarts brengen tot diagonaal hoog; handpalmen: naar boven Achterwaarts stappen via demi plié tot tendu voorwaarts; armen: getrokken via laag naar 2° positie; handpalmen: naar boven; romp: welbeweging, borstbeen in en uit.	
4		Loopsprong (135°) - spagaatsprong (135°) - sissone (135°) – streksprong ½ draai (2.001-2.002-2.008-2.009) Gymnastische serie met 1 stop (basis) of Gymnastische serie zonder stop (+0,30) of Gymnastische serie met 2 of meer stoppen (-0,30)	
5	1 2 3 4	Kleine port de bras, uitgangspositie: armen laag Vanuit 1° positie; hoofd: licht getild naar links, kijken naar rechterhand Armen: openen naar 2° positie; handpalmen: naar boven; hoofd: kijken naar rechts Handpalmen: draaien naar beneden; hoofd: draait naar links Armen: naar laag; hoofd: naar neutraal	
6		Radslag (4.107) (basis) of Radslag tot tenenstand (4.107) (+0,30)	
7		Stap voorwaarts met rechts, Linkerbeen opzwaaien tot 45° voor, fouettédraai (3.001); armzwaaiondersteuning via laag naar 5° positie, komen tot 2° positie ½ draai op in relevé 2 benen	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
8	1-2 3-4 5 6 7 8	<p>Developpé zijwaarts met links, standbeen rechts; armen: van 1^e naar 2^e positie brengen; handpalmen: van binnen naar beneden gericht</p> <p>Developpé aanhouden</p> <p>Stap voorwaarts met vrije been naar 4^e positie in plié, achterste been in relevé; armen: 2^e positie</p> <p>Rechterbeen zwaait achterwaarts tot ringhouding, standbeen strekken; armen: 2^e positie</p> <p>Zwaaibeen aansluiten en komen tot 5^e positie in demi plié; armen 2^e positie</p> <p>Komen tot basishouding: 5^e positie op platte voeten; armen: laag</p>	
9		<p><u>Langzame overslag achterover (4.109)</u> (+0,30) <i>of</i> <u>Langzame overslag achterover weglaten (4.110)</u> (-0,30)</p>	
10	1 2 3 4 5 6 7 8	<p>Rechterbeen stap voorwaarts in 4^e positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: 1^e positie</p> <p>Rechterbeen strekken en komen tot platte voet, linkerbeen in relevé en demi plié; armen: 5^e positie</p> <p>Komen tot rechterbeen voor in 4^e positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: 2^e positie</p> <p>Beenzwaai voorwaarts met rechts, links op platte voet; armen: 2^e positie</p> <p>Komen tot rechterbeen voor in 4^e positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: 2^e positie</p> <p>Komen tot 4^e positie in relevé met rechts voor; armen: 2^e positie</p> <p>Komen tot 4^e positie in demi plié op relevé; armen: 2^e positie</p> <p>Komen tot tendu rechts voor met armen gestrekt in 5^e positie; armen: via welbeweging op horizontaal voor brengen; borst in</p>	
11		<p><u>Spagaathandstand (2 sec.) (4.104)</u> (basis) <i>of</i> <u>Langzame overslag voorover-achterover (tik-tak) (4.109)</u> (+0,30) <i>of</i> <u>Vluchtige spagaathandstand (4.004)</u> (-0,30)</p>	
12		<p>In één tel klaarstaan voor <u>½ pirouette tot passé</u>, gevolgd door vrije voet voor plaatsen en komen tot relevé in 5^e positie, <u>½ draai in relevé op 2 benen</u>, relevé na ½ draai 1 seconde aanhouden</p>	
13 14		<p>Indien nodig: ½ draai op 2 benen in relevé en klaar staan voor afsprong <u>Afsprong A-waarde</u> <i>N.B. De afsprong mag gecombineerd worden met een (herhaald) acro element.</i></p>	

Overzicht oefenstof:

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap D1	48
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap D2	51
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap D3	54
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D1	57
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D2	61
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D3	64
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D1	67
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D2	70
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D3	73
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D1	76
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D2	79
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D3	82

Woordenlijst en afbeeldingen:

				
Tendu	Passé	Arabesque	Kurbet	Squathouding
				
Relevé	Hoge (lig)steun	Kommetje ; armen: langs de oren (5e positie)	Hoekzit ; armen: zijwaarts (2e positie)	

Choreografielijnen algemeen:

Het is toegestaan een extra $\frac{1}{4}$ of $\frac{1}{2}$ draai toe te voegen of pasjes voorwaarts / achterwaarts te maken om in de richting van de oefening te komen of te blijven.

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap D1

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1^e positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag het voorkeursbeen worden gekozen, tenzij anders staat aangegeven.

Woordenlijst:

Tendu: voet gestrekt / gepunt

Relevé: op de tenen

Passé: één been gebogen optrekken waarbij de teen in de knieholte zit

Arabesque: één been gestrekt achter omhoog houden

Assemblé: sluitsprong

Squathouding: voeten 5^e positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts (2^e positie); handpalmen: wijzen omlaag

Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

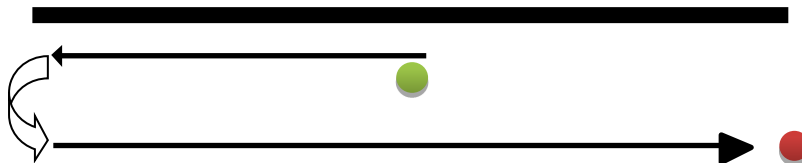
1. rechte armen
2. hoge (aangehouden) relevés
3. rechtop lopen/bewegen

Choreografielijnen:

Maat 1 t/m 9

Maat 10

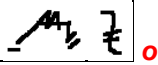
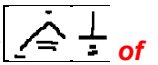

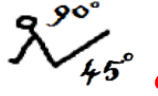
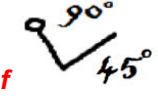


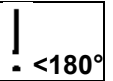
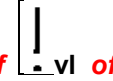
Maat 11 t/m 17








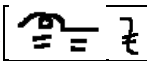



Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 80 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		<u>Doorhurken tot zit (1.106), 1 been overheffen tot rijzit (basis) of</u> <u>Opspreiden en uitschuiven tot split met buik op de balk (1.005) (+0,30) of</u> <u>Ophurken (1.006), ¼ draai in hurkzit, komen tot rijzit (1.006) (-0,30)</u>		 of  
2	1-2 3-4 5-6	Handen plaatsen op de balk (¼ draai linksom) spreidhoeksteun Zitten op de balk; benen zijn gespreid en boven de balk		
3	1-2 3 4 5 6	Ruglig; armen langs de oren (5 ^e positie), handen mogen de balk vasthouden Passé uitgedraaid rechts Streck rechterbeen Passé uitgedraaid links Streck linkerbeen		
4	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 (basis) of Hou vast, met armen zijwaarts (2^e positie) (+0,30) Via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken (knie-hiel-zit); armen: laag		 of 
5	1 2 3 4 5 6	Borst in Borst uit Schouders hoog (opgetrokken) Schouders laag Armen: zijwaarts (2 ^e positie). handpalmen: wijzen naar beneden Kurbet met armen horizontaal voor (borstbeen naar achteren en bekken achterover gekanteld); handpalmen: wijzen naar binnen		
6	1-2 3 4 5 6	Hoge (lig)steun met de heuphoek (<90°) zo ver mogelijk gesloten. Schouders zijn lang, borst en schouders zijn helemaal uitgeduwd Voeten plat plaatsen in 5 ^e positie; handen staan plat op de balk Romp blijft zo laag mogelijk, rug gestrekt; armen: optillen tot langs de oren. Opkomen tot stand met een rechte rug; armen: blijven langs de oren (5 ^e positie). Armen: zijwaarts neer tot langs het lichaam. (Basishouding)		
7		In één tel komen tot tendu rechts of links voor en klaarstaan voor handstand met armen en schouders langs de oren, uitgeduwd en lang		
8		<u>vluchtige handstand gesloten (<180°), terug tot stand (4.004) (basis) of</u> <u>vluchtige handstand gesloten, terug tot stand (4.004) (+0,30) of</u> <u>vluchtige handstand gesloten (<150°), terug tot stand (4.004) (-0,30)</u>		 <180° of  <150°

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
9	1 2 3 4 5 6	<i>Het bij maat 9 gekozen voorkeursbeen mag bij maat 10 niet meer gewisseld worden</i> <i>In de gehele maat 9 zijn de armen zijwaarts (2° positie). handpalmen: wijzen naar beneden</i> Rechterbeen tillen naar arabesque (minimaal 45° geheven); links is het standbeen (gebogen of estrekt) Hou vast Beenzwaai voorwaarts met rechts Komen tot knie'zit' links, waarbij de achterste knie de balk toucheert: voorste been is 90° gebogen in knie en t.o.v. de heup; achterste knie is 90° gebogen Opstrekken tot stand Beenzwaai voor met links (zwaaibeen); het rechterbeen is standbeen	
10	1 2 3 4 5 6	In één tel komen via relevé tot passé parallel; links is het standbeen; rechts is het passébeen; armen: zijwaarts (2° 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 plaats en komen tot relevé ½ draai op 2 benen; armen laag	
11 12		In één tel klaar staan voor sissone, loopsprong of kattesprong; armen: zijwaarts (2° positie) <i>Het bij maat 12 gekozen voorkeursbeen mag bij maat 13 niet meer gewisseld worden. Wij kiezen hier voor sprongen met rechts voor.</i> Sissone (135°) (rechts voor) (2.008) (basis) landen in plié; zwaaibeen (links) blijft achter boven de balk, armen: zijwaarts (2° positie); handpalmen: wijzen naar beneden of Loopsprong (135°) (rechts voor) (2.001) (+0,30) landen in plié; zwaaibeen (links) blijft achter boven de balk; armen: zijwaarts (2° positie); handpalmen: wijzen naar beneden of Schaarsprong voorwaarts met gebogen benen (kattesprong) (rechts voor) (2.010) (-0,30) landen op rechter been, linker been attitude aanhouden; armen: zijwaarts (2° positie); handpalmen: wijzen naar beneden	 of  of 
13 14		Linkerbeen neerzetten en assemblé met rechts voor (rechts is zwaaibeen); landen in squat 5° positie rechterbeen voor streksprong (2.009) met squat landing	
15		Enkele pasjes voorwaarts of achterwaarts in relevé; armen: zijwaarts (2° positie) Komen tot hurkzit; armen: voor	
16		Rol voorover (4.005) tot rijzit, via achter ophurken komen tot stand (basis) of Rol voorover (4.005) tot hurkzit en komen tot stand (+0,30) of Klemrol tot ruglig, via rijzit en achter ophurken komen tot stand (-0,30)	 of  of 
17		Afsprong: Assemblé – streksprong (2.009)	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap D2

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1^e positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag het voorkeursbeen worden gekozen, tenzij anders staat aangegeven.

Woordenlijst:

Tendu: voet gestrekt / gepunt

Relevé: op de tenen

Passé: één been gebogen optrekken waarbij de teen in de knieholte zit

Arabesque: één been gestrekt achter omhoog houden

Assemblé: sluitsprong

Squathouding: voeten 5^e positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts (2^e positie); handpalmen: wijzen omlaag

Juryaccenten:

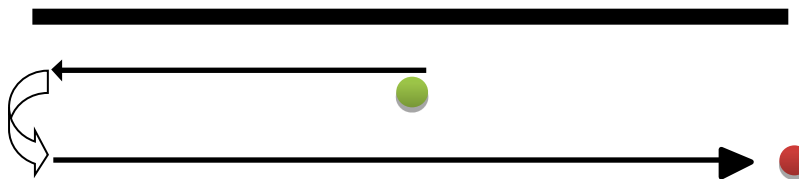
Er wordt gelet op 'strak werken' met: **1. rechte armen**
2. hoge (aangehouden) relevés
3. rechtop lopen/bewegen

Choreografielijnen:

Maat 1 t/m 9

Maat 10

Maat 11 t/m 17






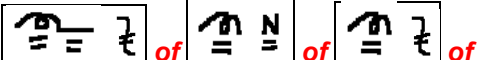


Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 80 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		Ophurken (1.006), ¼ draai in hurkzit, komen tot rijzit (basis) of Doorhurken tot zit (1.106), 1 been overheffen tot rijzit (+0,30) of Opspringen tot steun, 1 been overheffen tot rijzit (-0,30)		
2	1-2 3-4 5-6	Handen plaatsen op de balk (¼ draai linksom) spreidhoeksteun Zitten op de balk; benen zijn gespreid en boven de balk		
3	1-2 3 4 5 6	Ruglig; armen langs de oren (5 ^e positie), handen mogen de balk vasthouden Passé uitgedraaid rechts Streck rechterbeen Passé uitgedraaid links Streck linkerbeen		
4	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 (basis) of Hou vast, met armen zijwaarts (2^e positie) (+0,30) Via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken (knie-hiel-zit); armen: laag		
5	1 2 3 4 5 6	Borst in Borst uit Schouders hoog (opgetrokken) Schouders laag Armen: zijwaarts (2 ^e positie); handpalmen: wijzen naar laag Kurbet met armen horizontaal voor (borstbeen naar achteren en bekken achterover gekanteld); handpalmen: wijzen naar binnen		
6	1-2 3 4 5 6	Hoge (lig)steun met de heuphoek (<90°) zo ver mogelijk gesloten. 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)		
7		In één tel komen tot tendu rechts of links voor, klaarstaan voor handstand met armen en schouders langs de oren, uitgeduwd en lang of klaarstaan voor zweefstand met armen zijwaarts		
8		vluchtige handstand gesloten (<150°), terug tot stand (4.004) (basis) of zweefstand, terug tot stand (4.002) (basis) of vluchtige handstand gesloten (>150°), terug tot stand (4.004) (+0,30)		

N.B. 2x basis-variant

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
9	1 2 3 4 5 6	<i>In de gehele maat 9 zijn de armen zijwaarts (2^e positie);</i> handpalmen: wijzen naar beneden Rechterbeen tillen naar arabesque (minimaal 45° geheven); links is het standbeen (gebogen of gestrekt); Hou vast Beenzwaai voorwaarts met rechts Komen tot knie'zit' links, waarbij de achterste knie de balk toucheert: voorste been is 90° gebogen in knie en t.o.v. de heup; achterste knie is 90° gebogen Opstrekken tot stand Beenzwaai voor met links (zwaaibeen); het rechterbeen is standbeen	
10	1 2 3 4 5 6	In één tel komen via relevé tot passé parallel; links is het standbeen; rechts is het passébeen; armen: zijwaarts (2 ^e positie); handpalmen: wijzen naar laag 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	
11 12		In één tel komen tot tendu links voor; armen: zijwaarts (2 ^e positie); Schaarsprong voorwaarts met gebogen benen (kattesprong) (2.010) , landen op rechterbeen, linker been in attitude aanhouden; armen: zijwaarts (2 ^e positie); handpalmen: wijzen naar laag	
13 14		Linkerbeen neerzetten en assemblé met rechts voor (rechts is zwaaibeen); landen in squat 5 ^e positie rechterbeen voor Streksprong (2.009) met squat landing	
15		Enkele pasjes voorwaarts of achterwaarts in relevé; armen: zijwaarts (2 ^e positie) Komen tot hurkzit; armen voor	
16		Klemrol tot ruglig, via rijzit en achter ophurken komen tot stand (basis) of Rol voorover (4.005) tot hurkzit en komen tot stand (+0,30) of Rol voorover (4.005) tot rijzit, via achter ophurken komen tot stand (+0,30) of Geen rol voorover, komen tot stand (-0,30)	  N.B. 2x plus-variant
17		Afsprong: Assemblé – streksprong (2.009)	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap D3

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1^e positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag het voorkeursbeen worden gekozen, tenzij anders staat aangegeven.

Woordenlijst:

Tendu: voet gestrekt / gepunt

Relevé: op de tenen

Passé: één been gebogen optrekken waarbij de teen in de knieholte zit

Arabesque: één been gestrekt achter omhoog houden

Assemblé: sluitsprong

Squathouding: voeten 5^e positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts (2^e positie); handpalmen: wijzen omlaag

Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

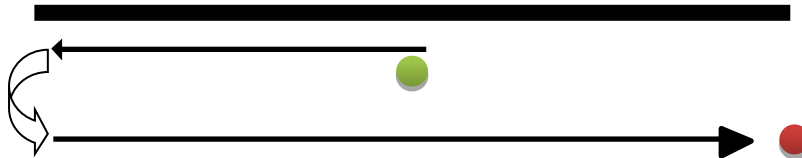
1. rechte armen
2. hoge (aangehouden) relevés
3. rechtop lopen/bewegen

Choreografielijnen:

Maat 1 t/m 8

Maat 9


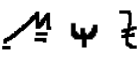




Maat 10 t/m 13






Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 80 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		Opspringen tot steun, 1 been overheffen tot rijzit (basis) of Ophurken (1.006), ¼ draai in hurkzit, komen tot rijzit (+0,30)		 
2	1-2 3-4 5-6	Handen plaatsen op de balk (¼ draai linksom) spreidhoeksteun Zitten op de balk; benen zijn gespreid en boven de balk Via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken (knie-hiel-zit); armen: laag		
3	1 2 3 4 5 6	Borst in Borst uit Schouders hoog (opgetrokken) Schouders laag Armen zijwaarts (2° positie) Kurbet met armen horizontaal voor (borstbeen naar achteren en bekken achterover gekanteld)		
4	1-2 3-4 5 6	Handen plaatsen op de balk Komen tot hurkzit; armen: voor Opkomen tot stand; armen: langs de oren 5° positie Armen: zijwaarts neer tot langs het lichaam (basishouding)		
5	1-6	Komen tot tendu rechts of links voor; armen: zijwaarts (2° positie) en klaarstaan voor: Passe parallel (2 sec.) (basis) of Passe parallel in relevé (1 sec.) (+0,30)		 
6	1 2 3 4 5-6	<i>In de gehele maat 6 en 7 zijn de armen zijwaarts (2° positie); handpalmen wijzen naar beneden</i> Rechterbeen tillen naar arabesque (minimaal 45° geheven); links is het standbeen (gebogen of gestrekt); Hou vast Beenzwaai voorwaarts met rechts Rechervoet neerzetten op de balk Aansluiten met de linkervoet		
7	1 2 3 4 5-6	<i>Herhaal maat 6 met tegengestelde been, dus:</i> Linkerbeen tillen naar arabesque (minimaal 45° geheven); rechts is het standbeen (gebogen of gestrekt); Hou vast Beenzwaai voorwaarts met links; Linkerbeen neerzetten op de balk Aansluiten met de rechterbeen		

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
8		Op de tenen (in relevé) gaan tot het einde van de balk: armen: zijwaarts (2 ^e positie)	
9	1 2 3 4 5 6	In één tel komen tot passé parallel op platte voet; links is het standbeen; rechts is het passébeen Armen van 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 en komen tot basishouding; armen: zijwaarts (2 ^e positie)	
10		2 pasjes voorwaarts op de tenen (in relevé); armen: zijwaarts (2 ^e positie) Streksprong (2.009) met squat landing (<i>basis</i>) of Assemblé gevolgd door streksprong (2.009) met squat landing (+0,30)	
11	1-2 3-4 5-6	<i>In maat 11 & 12 blijven de armen zijwaarts</i> 2 pasjes voorwaarts op de tenen (in relevé) Komen tot hurkzit Opkomen tot stand	
12		Op de tenen (in relevé) gaan tot het einde van de balk	
13		Afsprong: Assemblé direct gevolgd door streksprong (<i>basis</i>) of Streksprong zonder assemblé (-0,30)	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D1

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1^e positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag het voorkeursbeen worden gekozen, tenzij anders staat aangegeven.

Woordenlijst:

Tendu: voet gestrekt / gepunt

Relevé: op de tenen

Passé: één been gebogen optrekken waarbij de teen in de knieholte zit

Arabesque: één been gestrekt achter omhoog houden

Assemblé: sluitsprong

Squathouding: voeten 5^e positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts (2^e positie); handpalmen: wijzen omlaag

Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

1. rechte armen
2. hoge (aangehouden) relevés
3. rechtop lopen/bewegen

Choreografielijnen:

Maat 1 t/m 8

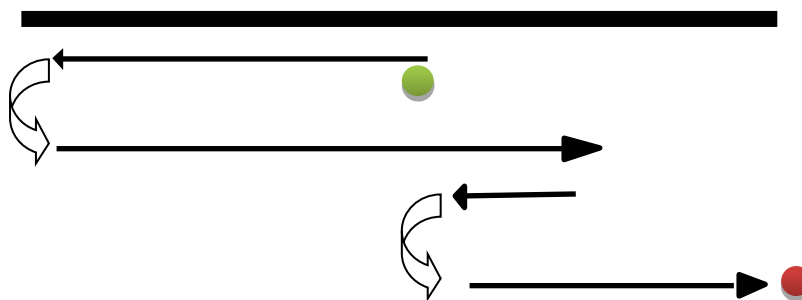
Maat 9

Maat 10, 11

Maat 12, 13

Maat 14

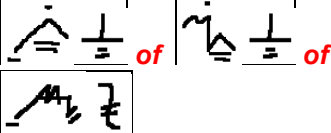

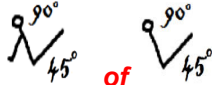


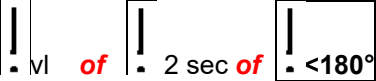
Maat 15, 16











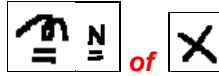

Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 70 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		Opspreiden en uitschuiven tot split met buik op de balk (1.005) (basis) of Opspreiden vanuit heffen (heupen minimaal tot boven de horizontale lijn vanuit de schouders), uitschuiven tot split met buik op de balk (1.005) (+0,30) of Doorhurken tot zit (1.106), 1 been overheffen tot rijzit (-0,30)	
2	1-2 3-4 5-6	Handen plaatsen op de balk (¼ draai linksom) spreidhoeksteun Zitten op de balk; benen zijn gespreid en boven de balk	
3	1-2 3 4 5 6	Ruglig in een kommetje (voeten vrij van de balk); armen langs de oren (5 ^e positie) Passé uitgedraaid rechts Strek rechterbeen Passé uitgedraaid links Strek linkerbeen	
4	1-2 3-4 5-6	Komen tot hoekzit met handen aan de balk (basis) ; benen minimaal 45° boven de balk of Komen tot hoekzit met armen zijwaarts (2^e positie) (+0,30) ; benen minimaal 45° boven de balk Aanhouden Via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken (knie-hiel-zit); armen: laag	
5	1 2 3 4 5 6	Borst in Borst uit Schouders hoog (opgetrokken) Schouders laag Armen: zijwaarts (2 ^e positie); handpalmen: wijzen naar beneden Kurbet met armen horizontaal voor (borstbeen naar achteren en bekken achterover gekanteld); handpalmen: wijzen naar binnen	
6	1-2 3 4 5 6	Hoge (lig)steun met de heuphoek (<90°) zo ver mogelijk gesloten. Schouders zijn lang, borst en schouders zijn helemaal uitgeduwd Voeten plat plaatsen in 5 ^e positie; handen staan plat op de balk Romp blijft zo laag mogelijk, rug gestrekt; armen: optillen tot langs de oren. Opkomen tot stand met een rechte rug; armen: blijven langs de oren (5 ^e positie) Armen: zijwaarts neer tot langs het lichaam. (Basishouding)	
7		In één tel komen tot tendu rechts of links voor en klaarstaan voor handstand met armen en schouders langs de oren, uitgeduwd en lang Vluchtige handstand gesloten, terug tot stand (4.004) (basis) of Handstand gesloten (2 sec.), terug tot stand (4.104) (+0,30) of Vluchtige handstand gesloten (<180°), terug tot stand (4.004) (-0,30)	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
8	1 2 3 4 5 6	<p><i>Het bij maat 8 gekozen voorkeursbeen mag bij maat 9 niet meer gewisseld worden. In de gehele maat 8 zijn de armen zijwaarts (2^e positie). handpalmen: wijzen naar beneden</i></p> <p>Rechterbeen tillen naar arabesque (minimaal 45° geheven); links is het standbeen (gebogen of gestrekt) Hou vast Beenzwaai voorwaarts met rechts Komen tot knie'zit' links, waarbij de achterste knie de balk toucheert: voorste been is 90° gebogen in knie en t.o.v. de heup; achterste knie is 90° gebogen Chassé voorwaarts met rechts voor (vanuit de knie'zit') Beenzwaai voor met links (zwaaibeen); het rechterbeen is standbeen</p>	
9	1 2 3 4-5 6	<p>In één tel komen via relevé tot passé parallel; links is het standbeen; rechts is het passébeen; Armen: zijwaarts (2^e positie); handpalmen: wijzen naar beneden Armen: zijwaarts naar laag brengen Passé uitgedraaid; rechts is passébeen, links is standbeen ½ Pirouette door het sluiten van de passé van uitgedraaid naar parallel; eindigen in passé parallel; armen: blijven laag Sluit rechts in 5^e positie, rechterbeen is voor</p>	
10		<p>In één tel klaar staan voor sissone, loopsprong of kattesprong; armen: zijwaarts (2^e positie)</p> <p><i>Het bij maat 10 gekozen voorkeursbeen mag tot en met maat 15 niet meer gewisseld worden. Wij kiezen hier voor sprongen met rechts voor.</i></p> <p>Sissone (135°) (rechts voor) (2.008) (basis) landen in plié; zwaaibeen (links) blijft achter boven de balk, direct gevolgd door beenzwaai links voor met een doorgestrekt standbeen; armen: zijwaarts (2^e positie); handpalmen: wijzen naar beneden of</p> <p>Loopsprong (135°) (rechts voor) (2.001) (+0,30) landen in plié; zwaaibeen (links) blijft achter boven de balk, direct gevolgd door beenzwaai links voor met een doorgestrekt standbeen; armen: zijwaarts (2^e positie); handpalmen: wijzen naar beneden of</p> <p>Schaarsprong voorwaarts met gebogen benen (kattesprong) (rechts voor) (2.010) (-0,30) landen op rechterbeen, linkerbeen attitude aanhouden; direct gevolgd door opstrekken linkerbeen met een doorgestrekt standbeen; armen: zijwaarts (2^e positie); handpalmen: wijzen naar beneden</p>	  
11		<p>Linkerbeen neerzetten en assemblé met rechts voor (rechts is zwaaibeen); landen in squat 5^e positie rechterbeen voor</p> <p>Streksprong met squat landing (2.009)</p>	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
12	1-2 3-4 5-6	Vanuit squat 5 ^e positie rechterbeen is voor. Komen tot relevé en ¼ draai tot parallel op de balk naar squat 1 ^e positie parallel; armen: voor of zijwaarts horizontaal <u>Strekstand in relevé parallel, komen tot squat 1^e positie parallel</u> ; armen: hoog in de strekstand, voor of zijwaarts horizontaal in de squat 1 ^e positie parallel Stap links met ¼ draai; sluit met rechterbeen in 5 ^e positie, linkerbeen is voor	
13	1 2 3 4 5 6	<i>Het bij maat 13 gekozen voorkeursbeen mag bij maat 14 niet meer gewisseld worden</i> <i>Preparatie voor Pirouette (rechts of links); wij kiezen hier voor rechts</i> Tendu rechts voor, standbeen is links; armen: rechterarm rond voor (1 ^e positie), linkerarm zijwaarts (2e positie); handpalm: wijst naar beneden Komen via platte voet tot passé op platte voet (rechts is standbeen); armen: hoog (5 ^e positie); handpalmen: naar binnen Hou vast Hou vast; linkerbeen blijft in passé; armen: naar zijwaarts (2 ^e positie); handpalmen: wijzen naar beneden Been sluiten in 5 ^e positie links voor; basishouding; armen: laag Komen tot relevé links voor 5 ^e positie; armen laag	
14	1 2 3 4 5-6 5-6*	<u>½ draai op 2 benen rechts om in relevé</u> Hou de relevé na de ½ draai vast Komen tot 5 ^e positie platte voet rechts voor Komen tot tendu links of rechts voor; armen langs de oren (5 ^e positie) Hou vast * indien bij maat 15 rol, dan bij 14, tel 5-6: 'komen tot hurkzit'	
15		<u>Rol voorover tot hurkzit en komen tot stand (4.005) (basis) of</u> <u>Radslag (4.108) (+0,30)</u> <i>Indien nodig ½ draai en/of enkele pasjes voorwaarts of achterwaarts in relevé</i>	
16		Afsprong: <u>Handstandoverslag (6.001) (basis) of</u> <u>Salto voorover gehurkt (6.102) (+0,30) of</u> <u>Assemblé - streksprong (2.009) (-0,30)</u>	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D2

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1^e positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag het voorkeursbeen worden gekozen, tenzij anders staat aangegeven.

Woordenlijst:

Tendu: voet gestrekt / gepunt

Relevé: op de tenen

Passé: één been gebogen optrekken waarbij de teen in de knieholte zit

Arabesque: één been gestrekt achter omhoog houden

Assemblé: sluitsprong

Squathouding: voeten 5^e positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts (2^e positie); handpalmen: wijzen omlaag

Juryaccenten:

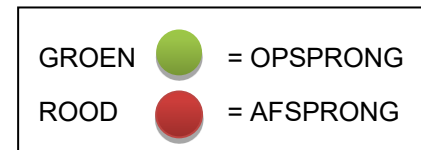
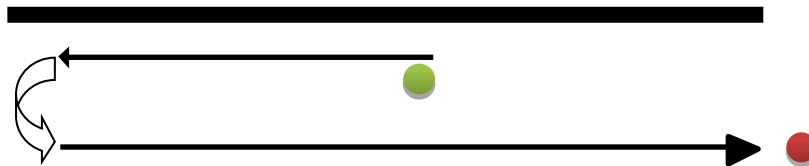
Er wordt gelet op 'strak werken' met: **1. rechte armen**
2. hoge (aangehouden) relevés
3. rechtop lopen/bewegen

Choreografielijnen:

Maat 1 t/m 8

Maat 9

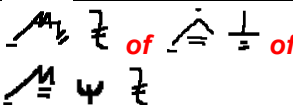
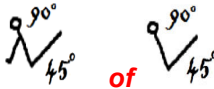


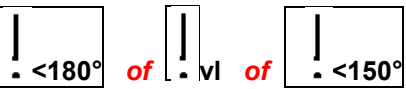
Maat 10 t/m 13














Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 70 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		Doorhurken tot zit (1.106), 1 been overheffen tot rijzit (basis) of Opspreiden en uitschuiven tot split met buik op de balk (1.005) (+0,30) of Ophurken (1.006), ¼ draai in hurkzit, komen tot rijzit (1.006) (-0,30)		
2	1-2 3-4 5-6	Handen plaatsen op de balk (¼ draai linksom) spreidhoeksteun Zitten op de balk; benen zijn gespreid en boven de balk		
3	1-2 3 4 5 6	Ruglig; armen langs de oren (5° positie), handen mogen de balk vasthouden Passé uitgedraaid rechts Streck rechterbeen Passé uitgedraaid links Streck linkerbeen		
4	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 (basis) of Hou vast, met armen zijwaarts (in 2° positie) (+0,30) Via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken (knie-hiel-zit); armen: laag		
5	1 2 3 4 5 6	Borst in Borst uit Schouders hoog (opgetrokken) Schouders laag Armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar beneden Kurbet met armen horizontaal voor (borstbeen naar achteren en bekken achterover gekanteld); handpalmen: wijzen naar binnen		
6	1-2 3 4 5 6	Hoge (lig)steun met de heuphoek (<90°) zo ver mogelijk gesloten. Schouders zijn lang, borst en schouders zijn helemaal uitgeduwd Voeten plat plaatsen in 5° positie; handen staan plat op de balk Romp blijft zo laag mogelijk, rug gestrekt; armen: optillen tot langs de oren. Opkomen tot stand met een rechte rug; armen: blijven langs de oren (5° positie). Armen: zijwaarts neer tot langs het lichaam. (Basishouding).		
7		In één tel komen tot tendu rechts of links voor en klaarstaan voor handstand met armen en schouders langs de oren, uitgeduwd en lang Vluchtige handstand gesloten (<180°, terug tot stand (4.004) (basis) of Vluchtige handstand gesloten, terug tot stand (4.004) (+0,30) of Vluchtige handstand gesloten (<150°), terug tot stand (4.004) (-0,30)		

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
8	1 2 3 4 5 6	<p><i>Het bij maat 8 gekozen voorkeursbeen mag bij maat 9 niet meer gewisseld worden</i> <i>In de gehele maat 8 zijn de armen zijwaarts (2° positie). handpalmen: wijzen naar beneden</i></p> <p>Rechterbeen tillen naar arabesque (minimaal 45° geheven); links is het standbeen (gebogen of gestrekt) Hou vast Beenzwaai voorwaarts met rechts Komen tot knie'zit' links, waarbij de achterste knie de balk toucheert: voorste been is 90° gebogen in knie en t.o.v. de heup; achterste knie is 90° gebogen Opstrekken tot stand Beenzwaai voor met links (zwaaibeen); het rechterbeen is standbeen</p>	
9	1 2 3 4 5 6	<p>In één tel komen via relevé tot passé parallel; links is het standbeen; rechts is het passébeen Armen: zijwaarts (2° 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</p>	
10		<p>In één tel klaar staan voor sissone, loopsprong of kattesprong; armen: zijwaarts (2° positie) <i>Het bij maat 10 gekozen voorkeursbeen mag bij maat 11 niet meer gewisseld worden. Wij kiezen hier voor sprongen met rechts voor.</i> Sissone (135°) (rechts voor) (2.008) (basis) landen in plié; zwaaibeen (links) blijft achter boven de balk, armen: zijwaarts (2° positie). handpalmen: wijzen naar beneden of Loopsprong (135°) (rechts voor) (2.001) (+0,30) landen in plié; zwaaibeen (links) blijft achter boven de balk; armen: zijwaarts (2° positie). handpalmen: wijzen naar beneden of Schaarsprong voorwaarts met gebogen benen (kattesprong) (rechts voor) (2.010) (-0,30) landen op rechter been, linker been attitude aanhouden; armen: zijwaarts (2° positie). handpalmen: wijzen naar beneden</p>	 of  of 
11		<p>Linkerbeen neerzetten en assemblé met rechts voor (rechts is zwaaibeen); landen in squat 5° positie rechterbeen voor Streksprong (2.009) met squat landing</p>	
12		<p>Enkele pasjes voorwaarts of achterwaarts in relevé; armen: zijwaarts (2° positie) Komen tot hurkzit; armen: voor Rol voorover (4.005) tot rijzit, via achter ophurken komen tot stand (basis) of Rol voorover (4.005) tot hurkzit en komen tot stand (+0,30) of Klemrol tot ruglig, via rijzit en achter ophurken komen tot stand (-0,30)</p>	 of  of 
13		<p>Afsprong: Arabier (6.001) (basis) of Handstandoverslag (6.001) (+0,30) of Assemblé - streksprong (2.009) (-0,30)</p>	 of  of 

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D3

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1^e positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag het voorkeursbeen worden gekozen, tenzij anders staat aangegeven.

Woordenlijst:

Tendu: voet gestrekt / gepunt

Relevé: op de tenen

Passé: één been gebogen optrekken waarbij de teen in de knieholte zit

Arabesque: één been gestrekt achter omhoog houden

Assemblé: sluitsprong

Squathouding: voeten 5^e positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts (2^e positie); handpalmen: wijzen omlaag

Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met: **1. rechte armen**

2. hoge (aangehouden) relevés

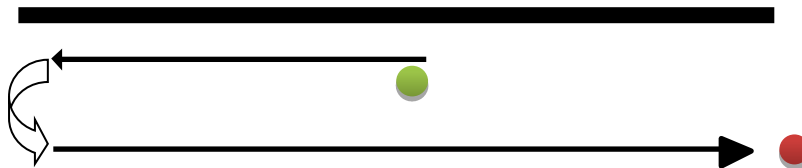
3. rechtop lopen/bewegen

Choreografielijnen:

Maat 1 t/m 8

Maat 9

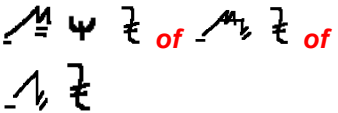
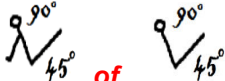



Maat 10 t/m 13




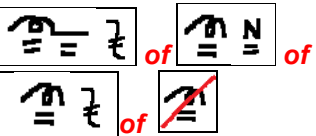



Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 70 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		Ophurken (1.006), ¼ draai in hurkzit, komen tot rijzit (basis) of Doorhurken tot zit (1.106), 1 been overheffen tot rijzit (+0,30) of Opspringen tot steun, 1 been overheffen tot rijzit (-0,30)		
2	1-2 3-4 5-6	Handen plaatsen op de balk (¼ draai linksom) spreidhoeksteun Zitten op de balk; benen zijn gespreid en boven de balk		
3	1-2 3 4 5 6	Ruglig; armen langs de oren (5 ^e positie), handen mogen de balk vasthouden Passé uitgedraaid rechts Streck rechterbeen Passé uitgedraaid links Streck linkerbeen		
4	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 (basis) of Hou vast, met armen zijwaarts (in 2^e positie) (+0,30) Via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken (knie-hiel-zit); armen: laag		
5	1 2 3 4 5 6	Borst in Borst uit Schouders hoog (opgetrokken) Schouders laag Armen: zijwaarts (in 2 ^e positie); handpalmen: wijzen naar beneden Kurbet met armen horizontaal voor (borstbeen naar achteren en bekken achterover gekanteld); handpalmen: wijzen naar binnen		
6	1-2 3 4 5 6	Hoge (lig)steun met de heuphoek (<90°) zo ver mogelijk gesloten. 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)		
7		In één tel komen tot tendu rechts of links voor en klaarstaan voor handstand met armen en schouders langs de oren, uitgeduwd en lang of klaarstaan voor zweefstand met armen zij Vluchtige handstand gesloten (<150°), terug tot stand (4.004) (basis) of Zweefstand, terug tot stand (4.002) (basis) of Vluchtige handstand gesloten (>150°), terug tot stand (4.004) (+0,30)		 <p>N.B.: 2x basis-variant</p>

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
8	1 2 3 4 5 6	<p>Het bij maat 8 gekozen voorkeursbeen mag bij maat 9 niet meer gewisseld worden In de gehele maat 8 zijn de armen zijwaarts (2^e positie); handpalmen: wijzen naar beneden</p> <p>Rechterbeen tillen naar arabesque (minimaal 45° geheven); links is het standbeen (gebogen of gestrekt) Hou vast Beenzwaai voorwaarts met rechts Komen tot knie'zit' links, waarbij de achterste knie de balk toucheert: voorste been is 90° gebogen in knie en t.o.v. de heup; achterste knie is 90° gebogen Opstrekken tot stand Beenzwaai voor met links (zwaaibeen); het rechterbeen is standbeen</p>	
9	1 2 3 4 5 6	<p>In één tel komen via relevé tot passé parallel; links is het standbeen; rechts is het passébeen; armen: zijwaarts (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</p>	
10		<p>In één tel komen tot tendu links voor; armen: zijwaarts (2^e positie);</p> <p>Schaarsprong voorwaarts met gebogen benen (kattesprong) (2.010), landen op rechterbeen, linkerbeen in attitude aanhouden; armen: zijwaarts (2^e positie); handpalmen: wijzen naar beneden</p>	
11		<p>Linkerbeen neerzetten en assemblé met rechts voor (rechts is zwaaibeen); landen in squat 5^e positie rechterbeen voor</p> <p>Streksprong (2.009) met squat landing</p>	
12		<p>Enkele pasjes voorwaarts of achterwaarts in relevé; armen: zijwaarts (2^e positie) Komen tot hurkzit; armen: voor</p> <p>Klemrol tot ruglig, via rijzit en achter ophurken komen tot stand (basis) of Rol voorover (4.005) tot hurkzit en komen tot stand (+0,30) of Rol voorover (4.005) tot rijzit, via achter ophurken komen tot stand (+0,30) of Geen rol voorover, komen tot stand (-0,30)</p>	
13		<p>Afsprong: Arabier (6.001) (basis) of Assemblé streksprong (-0,30)</p>	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D1

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1^e positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Uitzondering is de inzet van de pirouette. Deze begint met ronde arm in de preparatie en kan gebruikt worden bij de inzet van de pirouette: van 1^e positie gebogen arm naar 2^e positie gestrekte arm.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag de turnster haar voorkeursbeen bepalen.

Woordenlijst:

Squathouding: voeten 5^e positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts (2^e positie); handpalmen: wijzen omlaag

Developpé: vanuit gesloten stand glijdt het gebogen werkbeen met een gestrekte voet via het onderbeen van het standbeen tot aan de knie (passé parallel) en daarna strekt het werkbeen zich.

Piqué: Vanuit tendu op gestrekt been en relevé stappen tot een balans positie.

4^e positie: één voet voor de andere voet; de afstand tussen de voeten is de lengte van één voet.

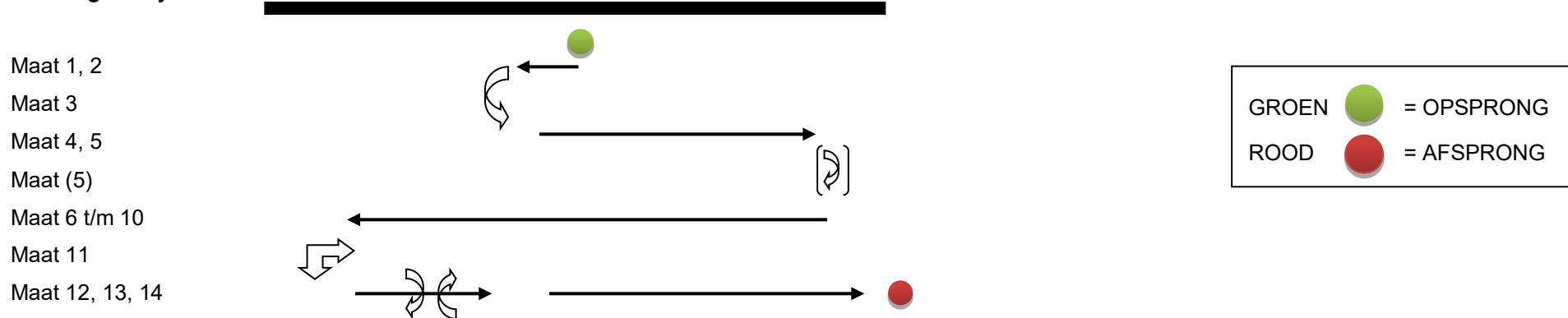


Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

1. rechte armen
2. hoge (aangehouden) relevés
3. rechtop lopen/bewegen

Choreografielijnen:


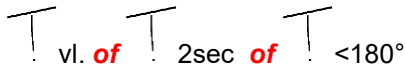
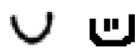
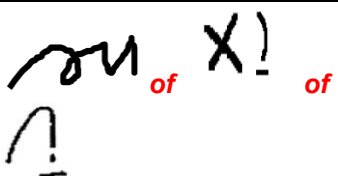


Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 70 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		<p>Opspreiden en uitschuiven tot split met de buik op de balk (1.005) (basis) of</p> <p>Opspreiden vanuit heffen (heupen minimaal op schouderhoogte), uitschuiven tot split met de buik op de balk (1.005) (+0,30) of</p> <p>Doorhurken tot hoeksteun, via zit linkerbeen overheffen tot rijzit (1.006) (-0,30)</p>	
2	1 2-3 4 5-6	<p>Handen plaatsen op de balk (met ¼ draai linksom) komen tot spreidhoeksteun</p> <p>Linkervoet in hurkzit op de balk plaatsen</p> <p>Vrije been gestrekt opzwaaien tot standspagaat en opkomen</p>	
3	1 2 3 4 5-6	<p>Rechterbeen opzwaaien tot arabesque; armen: zijwaarts (2^e positie); handpalmen: naar beneden</p> <p>Beenzwaai voorwaarts</p> <p>Passé uitgedraaid rechts</p> <p>Armen: laag</p> <p>½ Pirouette door het sluiten van de passé van uitgedraaid naar parallel</p>	
4	1 2 3 4 5 6	<p>Armen opzwaaien tot horizontaal voor; handpalmen naar binnen gedraaid</p> <p>Handpalmendraaien naar boven, développé voorwaarts op links, armen: openen naar zijwaarts (2^e positie)</p> <p>Handpalmen: draaien naar beneden</p> <p>Houding vasthouden</p> <p>Pique voorwaarts op rechts, linkerbeenzwaai naar arabesque; armen zijwaarts (2^e positie)</p> <p>Komen tot relevé, linkervoet achter in 5^e positie; armen: hoog (5^e positie)</p>	
5		<p>In 1 tel klaar staan:</p> <p>Radslag (4.108) (basis) of</p> <p>Radslag tot tenenstand (4.108) (+0,30) of</p> <p>Komen tot hurkzit en rol voorover tot hurkzit (4.005), ½ draai in hurkzit en komen tot stand (-0,30)</p>	
6		<p>In één tel komen tot tendu rechts of links voor, gevolgd door</p> <p>Spagaatsprong (135°) – sissone (135°) (2.002-2.008) (basis) of</p> <p>Loopsprong (135°) – sissone (135°) (2.001-2.008) (+0,30)</p> <p>Landing in arabesque 30° geheven</p>	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
7	1 2 3 4 5 6	Armen zijwaarts (2 ^e positie); handpalmen wijzen naar beneden; vrij been stapt voorwaarts in squat in 4 ^e positie achterste voet op relevé. Voorste been optillen tot horizontaal, achterste been strekken tot relevé; armen: zijwaarts (2 ^e positie) Voorste been sluiten in 5 ^e positie relevé: armen: zijwaarts (2 ^e positie) Staan op platte voet, 5 ^e positie; armen: laag Komen tot relevé in 5 ^e positie; armen: laag Komen tot tendu achter, voet van standbeen plat; armen: zijwaarts (2 ^e positie)	
8		Rechterbeen opzwaaien tot 45° achter, direct gevolgd door zwaai voorwaarts 45°, fouetté draai; armzwaai ondersteuning van hoog (5 ^e positie) naar zijwaarts (2 ^e positie) <i>N.B.: fouetté draai mag ook met andere been</i> Komen tot relevé in 5 ^e positie, armen: laag, ½ draai in relevé op 2 benen	
9		Armen: zijwaarts (2 ^e positie) Beenzwaai voorwaarts rechterbeen tot minimaal 90° geheven voor op platte voet, doorstappen in relevé, gevolgd door beenzwaai linkerbeen voorwaarts tot minimaal 90° geheven voor op platte voet, direct gevolgd door	
10		Vluchtige (spagaat)handstand (4.004) (basis) of (Spagaat)handstand (2 sec.) (4.104) (+0,30) of Vluchtige (spagaat)handstand (<180°) (4.004) (-0,30)	
11		Assemblé met ¼ draai linksom op links (zwaaibeen rechts) Streksprong parallel, gevolgd door ¼ draai linksom	
12		In één tel klaarstaan voor ½ pirouette tot passé, gevolgd door vrije voet voor plaatsen en komen tot relevé in 5 ^e positie, ½ draai in relevé op 2 benen, relevé na de ½ draai 1 seconde aanhouden	
13	1 2 3 4 5 6	<i>In maat 13 zijn de armen zijwaarts (2^e positie)</i> Squat houding in 5 ^e positie; handpalmen: naar beneden Relevé in 5 ^e positie; handpalmen: naar beneden Handpalmen: draaien naar boven Handpalmen: draaien naar beneden Squat houding in 5 ^e positie; handpalmen: naar beneden Basishouding (5 ^e positie platte voeten)	
14		(Enkele stappen voorwaarts of achterwaarts; armen: met welbeweging via voor terug naar zijwaarts (2 ^e positie)) In één tel klaarstaan voor afsprong: Salto voorover gehurkt (6.102) (basis) of Radslag - streksprong (4.108-2.009) (+0,30) of Handstandoverslag (6.001) (-0,30)	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D2

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1^e positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag de turnster haar voorkeursbeen bepalen.

Woordenlijst:

Squathouding: voeten 5^e positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts (2^e positie); handpalmen: wijzen omlaag

Developpé: vanuit gesloten stand glijdt het gebogen werkbeen met een gestrekte voet via het onderbeen van het standbeen tot aan de knie (passé parallel) en daarna strekt het werkbeen zich.

Piqué: Vanuit tendu op gestrekt been en relevé stappen tot een balans positie.

4^e positie: één voet voor de andere voet; de afstand tussen de voeten is de lengte van één voet.



Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

1. rechte armen
2. hoge (aangehouden) relevés
3. rechtop lopen/bewegen

Choreografielijnen:

Maat 1, 2

Maat 3

Maat 4, 5

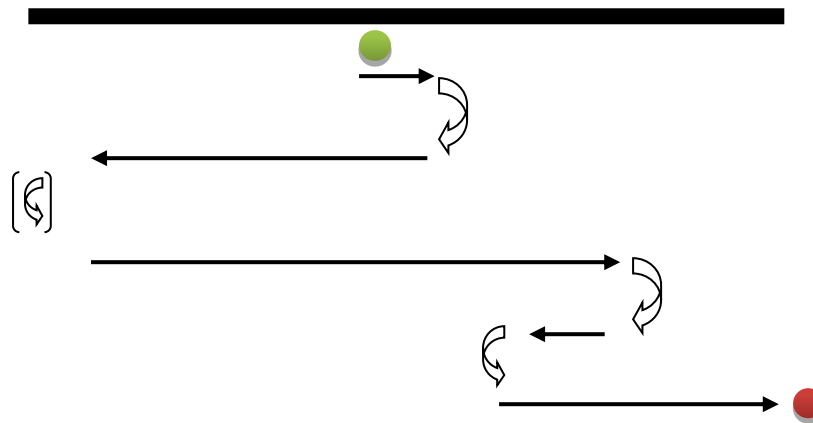
Maat (5)

Maat 6 t/m 9

Maat 10

Maat 11

Maat 12, 13






Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 70 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		<p><u>Doorhurken tot hoeksteun, via zit linkerbeen overheffen tot rijzit (1.006) (basis) of</u></p> <p><u>Opspreiden en uitschuiven tot split met de buik op de balk (1.005) (+0,30) of</u></p> <p><u>Doorhurken tot zit, linkerbeen overheffen tot rijzit (1.006) (-0,30)</u></p>	
2	1 2-3 4 5-6	<p>Handen plaatsen op de balk (met ¼ draai linksom) komen tot spreidhoeksteun</p> <p>Achter ophurken tot hurkzit</p> <p>Komen tot stand; armen: zijwaarts (2° positie); handpalmen: naar beneden</p>	
3	1 2 3 4 5-6	<p>Rechterbeen achter opzwaaien tot arabesque</p> <p>Beenzwaai voorwaarts</p> <p>Passé uitgedraaid rechts</p> <p>Armen van zijwaarts naar laag</p> <p>½ <u>pirouette</u> door sluiten van de passé van uitgedraaid naar parallel, komen tot 5e positie</p>	
4	1 2 3 4 5 6	<p>Terugkomen tot passé parallel rechts, armen opzwaaien tot horizontaal voor; handpalmen naar binnen gedraaid</p> <p>Handpalmen draaien naar boven, developpé voorwaarts op links, armen: openen naar zijwaarts (2° positie)</p> <p>Handpalmen: draaien naar beneden</p> <p>Houding vasthouden</p> <p>Pique voorwaarts op rechts, linkerbeenzwaai naar arabesque; armen: zijwaarts (2° positie)</p> <p>Komen tot relevé, linkervoet achter in 5° positie; armen: hoog (5° positie)</p>	
5		<p>Komen tot hurkzit en <u>rol voorover tot hurkzit (4.005)</u>, ½ draai in hurkzit en komen tot stand (basis) of</p> <p><u>Radslag (4.108) (+0,30) of</u></p> <p>Komen tot hurkzit en <u>rol voorover tot rijzit (4.005)</u>, achteropzwaai tot hurkzit, ½ draai in hurkzit en komen tot stand (-0,30)</p>	
6		<p>In één tel komen tot tendu rechts of links voor, gevolgd door</p> <p><u>Sissone (135°) - schaarsprong voorwaarts met gebogen benen (kattesprong) (2.008-2.010) (basis) of</u></p> <p><u>Loopsprong (135°) - schaarsprong voorwaarts met gebogen benen (kattesprong) (2.001-2.010) (+0,30) of</u></p> <p><u>Schaarsprong voorwaarts met gebogen benen (kattesprong) - streksprong (2.010-2.009) (-0,30)</u></p>	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
7	1 2 3 4 5 6	Armen zijwaarts (2 ^e positie); handpalmen wijzen naar beneden; vrij been stapt voorwaarts in squat in 4 ^e positie achterste voet op relevé. Voorste been optillen tot horizontaal, achterste been strekken tot relevé; armen: zijwaarts (2 ^e positie) Voorste been sluiten in 5 ^e positie relevé; armen: zijwaarts (2 ^e positie) Staan op platte voet, 5 ^e positie; armen: laag Komen tot relevé in 5 ^e positie; armen: laag Komen tot tendu achter, voet van standbeen plat; armen: zijwaarts (2 ^e positie)	
8		Beenzwaai voorwaarts rechterbeen tot minimaal 90° geheven voor op platte voet, doorstappen in relevé, gevolgd door beenzwaai linkerbeen voorwaarts tot minimaal 90° geheven voor op platte voet, direct gevolgd door	
9		<u>Vluchtige (spagaat)handstand (<180°) (4.004) (basis) of</u> <u>Vluchtige (spagaat)handstand (4.004) (+0,30) of</u> <u>Vluchtige (spagaat)handstand (<150°) (4.004) (-0,30)</u>	
10	1-2 3-4 5-6	Assemblé vanaf links (zwaaibeen rechts), landing in squat, armen: zijwaarts (2 ^e positie) Opstrekken tot relevé; armen: hoog (5 ^e positie) Vervolgens ½ draai linksom in relevé	
11		Stap voorwaarts met links, <u>rechterbeen opzwaaien tot 45° achter, direct gevolgd door zwaai voorwaarts 45°, fouetté draai;</u> armzwaai ondersteuning van hoog (5 ^e positie) naar zijwaarts (2 ^e positie) <i>N.B.: fouetté draai mag ook met andere been</i>	
12	1 2 3 4 5 6	<i>In maat 12 zijn de armen zijwaarts (2^e positie)</i> Squat houding in 5 ^e positie; handpalmen: naar beneden Relevé in 5 ^e positie; handpalmen: naar beneden Handpalmen: draaien naar boven Handpalmen: draaien naar beneden Squat houding in 5 ^e positie; handpalmen: naar beneden Basishouding (5 ^e positie platte voeten)	
13		(Enkele stappen voorwaarts of achterwaarts, armen: met welbeweging via voor terug naar zijwaarts (2 ^e positie)) In één tel klaarstaan voor afsprong : <u>Handstandoverslag (6.001) (basis) of</u> <u>Salto voorover gehurkt (6.102) (+0,30) of</u> <u>Arabier (6.001) (-0,30)</u>	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D3

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1^e positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag de turnster haar voorkeursbeen bepalen.

Woordenlijst:

Squathouding: voeten 5^e positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts (2^e positie); handpalmen: wijzen omlaag

Developpé: vanuit gesloten stand glijdt het gebogen werkbeen met een gestrekte voet via het onderbeen van het standbeen tot aan de knie (passé parallel) en daarna strekt het werkbeen zich.

Piqué: Vanuit tendu op gestrekt been en relevé stappen tot een balans positie.

4^e positie: één voet voor de andere voet; de afstand tussen de voeten is de lengte van één voet.



Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

1. rechte armen
2. hoge (aangehouden) relevés
3. rechtop lopen/bewegen

Choreografielijnen:

Maat 1, 2

Maat 3

Maat 4, 5

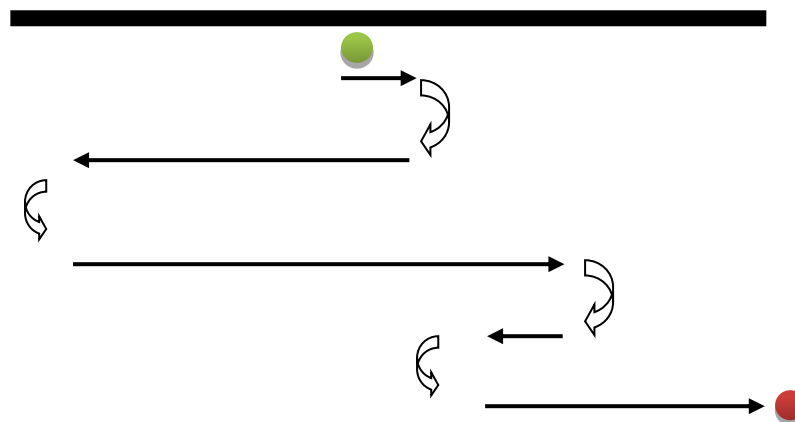
Maat 5

Maat 6 t/m 9

Maat 10

Maat 11

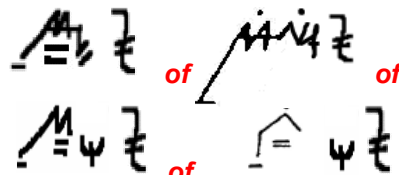
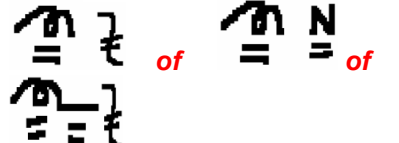
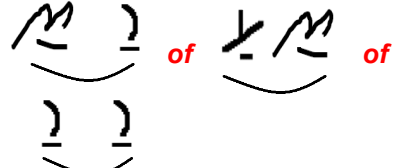
Maat 12, 13

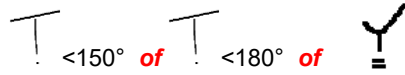




Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 70 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		<p>Doorhurken tot zit, linkerbeen overheffen tot rijzit (1.006) (basis) of</p> <p>Doorhurken tot hoeksteun, via zit linkerbeen overheffen tot rijzit (1.006) (+0,30) of</p> <p>Ophurken tot hurkzit, ¼ draai linksom en komen tot rijzit (1.006) (-0,30) of</p> <p>Opspreiden tot spreidstand, ¼ draai linksom, via hurkzit komen tot rijzit (1.006) (-0,30)</p>	 <p>N.B. 2x min-variant</p>
2	1 2-3 4 5-6	<p>1 Handen plaatsen op de balk</p> <p>2-3 Komen tot spreidhoeksteun</p> <p>4 Achter ophurken tot hurkzit</p> <p>5-6 Komen tot stand; armen: zijwaarts (2° positie)</p>	
3	1 2 3 4 5 6	<p>1 Rechterbeen achter opzwaaien tot arabesque</p> <p>2 Beenzwaai voorwaarts</p> <p>3 Passé uitgedraaid rechts</p> <p>4 Terug naar passé parallel</p> <p>5 Komen tot stand op 2 voeten in relevé; armen: laag</p> <p>6 ½ draai in relevé, komen tot 5e positie; armen blijven laag</p>	
4	1 2 3 4 5 6	<p>1 Terugkomen tot passé parallel rechts, armen opzwaaien tot horizontaal voor; handpalmen naar binnen gedraaid,</p> <p>2 Handpalmen draaien naar boven, developpé voorwaarts op links, armen: openen naar zijwaarts (2° positie)</p> <p>3 Handpalmen: draaien naar beneden</p> <p>4 Houding vasthouden</p> <p>5 Pique voorwaarts op rechts, linkerbeenzwaai naar arabesque; armen: zijwaarts (2° positie)</p> <p>6 Komen tot relevé, linkervoet achter in 5° positie; armen: hoog (5° positie)</p>	
5		<p>Komen tot hurkzit</p> <p>Rol voorover tot rijzit (4.005), achteropzwaai tot hurkzit (basis) of</p> <p>Rol voorover tot hurkzit (4.005) (+0,30) of</p> <p>Klemrol voorover via ruglig tot rijzit (4.005), achteropzwaai tot hurkzit (-0,30)</p> <p>½ draai in hurkzit en komen tot stand</p>	
6		<p>In één tel komen tot tendu rechts of links voor, gevolgd door</p> <p>Schaarsprong voorwaarts met gebogen benen (kattesprong) - streksprong (2.010-2.009) (basis) of</p> <p>Sissone (135°) - schaarsprong met gebogen benen (kattesprong) (2.008-2.010) (+0,30) of</p> <p>Streksprong - streksprong (2.009-2.009) (-0,30)</p>	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
7	1 2 3 4 5 6	Armen zijwaarts (2 ^e positie); handpalmen wijzen omlaag; vrij been stapt voorwaarts in squat in 4 ^e positie achterste voet op relevé. Voorste been optillen tot horizontaal, achterste been strekken tot relevé; armen zijwaarts (2 ^e positie) Voorste been sluiten in 5 ^e positie relevé; armen zijwaarts (2 ^e positie) Staan op platte voet, 5 ^e positie; armen: laag Komen tot relevé in 5 ^e positie; armen: laag Komen tot tendu achter, voet van standbeen plat; armen zijwaarts (2 ^e positie)	
8		Beenzwaai voorwaarts rechterbeen tot 90° geheven voor op platte voet, doorstappen in relevé, gevolgd door beenzwaai linkerbeen voorwaarts tot 90° geheven voor op platte voet, direct gevolgd door	
9		<u>Vluchtige (spagaat)handstand (<150°) (4.004) (basis) of</u> <u>Vluchtige (spagaat)handstand (<180°) (4.004) (+0,30) of</u> <u>Zweefstand (4.002), terug tot stand (-0,30)</u>	
10	1-2 3-4 5-6	Assemblé vanaf links (zwaaibeen rechts), landing in squat, armen: zijwaarts (2 ^e positie) Opstrekken tot relevé; armen: hoog (5 ^e positie) Vervolgens ½ draai linksom in relevé	
11		In één tel klaarstaan voor <u>½ pirouette (basis) of</u> <u>Rechterbeen opzwaaien tot 45° achter, direct gevolgd door zwaai voorwaarts 45°, fouetté draai;</u> armzwaai ondersteuning van hoog (5 ^e positie) naar zijwaarts (2 ^e positie) (basis)	 N.B. 2x basis-variant
12	1 2 3 4 5 6	<i>In maat 12 zijn de armen zijwaarts (2^e positie)</i> Squat houding in 5 ^e positie; handpalmen: naar beneden Relevé in 5 ^e positie; handpalmen: naar beneden Handpalmen: draaien naar boven Handpalmen: draaien naar beneden Squat houding in 5 ^e positie; handpalmen: naar beneden Basishouding (5 ^e positie platte voeten)	
13		(Enkele stappen voorwaarts of achterwaarts; armen: met welbeweging via voor terug naar zijwaarts (2 ^e positie)) In één tel klaarstaan voor afsprong: <u>Arabier (6.001) (basis) of</u> <u>Handstandoverslag (6.001) (+0,30) of</u> <u>Assemblé - streksprong (2.009) (-0,30)</u>	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D1

Thema: Wel- en rompbewegingen en zuiver voetenwerk

Opmerking:

- Werken in tellen (het werken met telling is niet verplicht). Niet elk blokje heeft zelfde aantal tellen. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Echter het is een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle bewegingen worden uitgevoerd met zeer scherpe accenten.
- De turnster mag vaak haar voorkeursbeen bepalen. Indien een voorkeursbeen wordt gekozen, dient het gehele blok met hetzelfde voorkeursbeen geturnd te worden. Tussen de 'blokjes' mag wel gewisseld worden van voorkeursbeen

Woordenlijst:

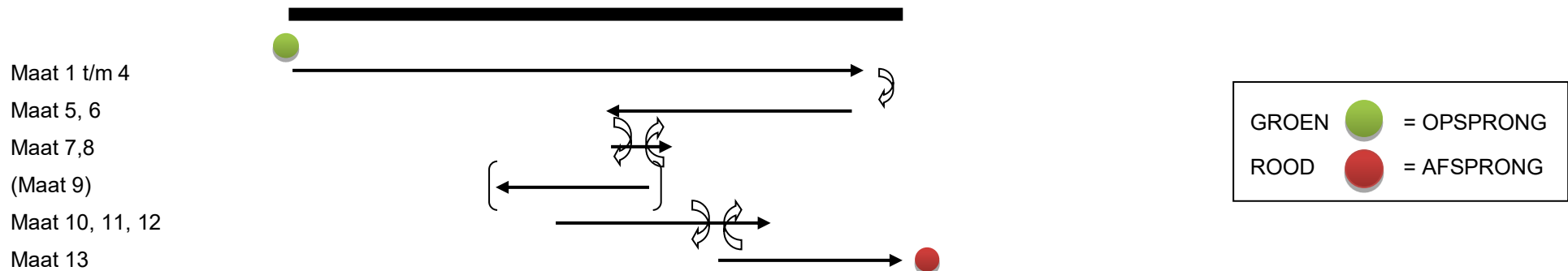
Coup de pied: één voet laag optrekken tegen andere voet, om enkel heen

Squathouding: voeten 1^e positie parallel; armen: zijwaarts; handpalmen: wijzen naar beneden

Juryaccenten:

Er wordt gelet op: **1. inzet van pirouette is altijd met gestrekt standbeen**



Choreografielijnen:


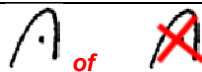
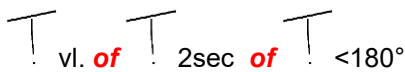



Uitgangspositie: is vrij vanwege opsprong naar keuze

Balkhoogte: 125 cm

Tijd: 80 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		Opsprong A-waarde of hoger (basis) <i>of</i> Opsprong TA-waarde (-0,30)	
2	1-3 4-6 7 8	Uitgangspositie: 5° positie; armen: laag, rechter been voor Stap voorwaarts tot hurkzit Opkomen via welbeweging voorwaarts Komen tot vluchtige zweefstand op rechts; armen: hoog (5° positie); schouderhoek blijft volledig geopend Opkomen tot 5° positie in relevé; armen: hoog (5° positie); schouderhoek blijft volledig geopend	
3	1 2 3 4 5-6 7-8	Komen tot vluchtige zweefstand op links; armen: hoog (5° positie); schouderhoek blijft volledig geopend Opkomen tot 5° positie in relevé; armen: hoog (5° positie); schouderhoek blijft volledig geopend Armen via welbeweging zijwaarts brengen; hoofd buigt achterwaarts Komen tot basishouding: 5° positie op platte voeten; armen: laag Rechter been naar tendu achterwaarts brengen, links voor in demi plié; armen: via voorwaarts/zijwaarts brengen tot diagonaal hoog; handpalmen: naar boven Achterwaarts stappen via demi plié tot tendu voorwaarts; armen: getrokken via laag naar zijwaarts (2° positie); handpalmen: naar beneden; romp: welbeweging, borstbeen in en uit.	
4		Loopsprong (135°) - sissone (135°) - streksprong (2.001-2.008-2.009) Gymnastische serie met 1 stop (basis) <i>of</i> Gymnastische serie zonder stop (+0,30) <i>of</i> Gymnastische serie met 2 stops (-0,30) Komen tot relevé; armen: hoog (5° positie), ½ draai in relevé op 2 benen	
5	1 2 3 4	Kleine port de bras, uitgangspositie: armen laag Vanuit 1° positie; hoofd: licht getild naar links, kijken naar rechterhand Armen: openen naar 2° positie; handpalmen: naar boven; hoofd: kijken naar rechts Handpalmen: draaien naar beneden; hoofd: draait naar links Armen: naar laag; hoofd: naar neutraal	
6		Radslag (4.108) (basis) <i>of</i> Radslag tot tenenstand (4.108) (+0,30) <i>of</i> Komen tot hurkzit, rol voorover tot hurkzit (4.005) (-0,30), ½ draai in hurkzit en komen tot stand	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
7		Stap voorwaarts met rechts, linkerbeen opzwaaien tot 45° voor, fouettédraai (3.001) ; armzwaai ondersteuning via laag naar hoog (5 ^e positie), komen tot zijwaarts (2 ^e positie) Stap voorwaarts met links, komen tot relevé; armen: hoog (5 ^e positie), ½ draai in relevé op 2 benen	
8	1-2 3-4 5 6 7 8	Developpé zijwaarts met links, standbeen rechts; armen: van voor (1 ^e positie) naar zijwaarts (2 ^e positie) brengen; handpalmen: van binnen naar beneden gericht Developpé aanhouden Stap voorwaarts met vrije been naar 4 ^e positie in plié, achterste been in relevé; armen: zijwaarts (2 ^e positie) Rechterbeen zwaait achterwaarts tot arabesque, standbeen strekken; armen: zijwaarts (2 ^e positie) Zwaaibeen aansluiten en komen tot 5 ^e positie in demi plié; armen: zijwaarts (2 ^e positie) Komen tot basishouding: 5 ^e positie op platte voeten; armen: laag	
9		<i>eventueel enkele pasjes naar voren in relevé</i> Langzame overslag achterover (4.110) (+0,30) of Langzame overslag achterover weglaten (4.110) (-0,30)	
10	1 2 3 4 5 6 7 8	Rechterbeen stap voorwaarts in 4 ^e positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: voor (1 ^e positie) Rechterbeen strekken en komen tot platte voet, linkerbeen in relevé en demi plié; armen: hoog (5 ^e positie) Komen tot rechterbeen voor in 4 ^e positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: zijwaarts (2 ^e positie) Beenzwaai voorwaarts met rechts, links op platte voet; armen: zijwaarts (2 ^e positie) Komen tot rechterbeen voor in 4 ^e positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: zijwaarts (2 ^e positie) Komen tot 4 ^e positie in relevé met rechts voor; armen: zijwaarts (2 ^e positie) Komen tot 4 ^e positie in demi plié op relevé; armen: zijwaarts (2 ^e positie) Komen tot tendu rechts voor met armen gestrekt hoog (5 ^e positie); armen: via welbeweging op horizontaal voor brengen; borst in	
11		In 1 tel klaarstaan voor handstand: Vluchtige (spagaat)handstand (4.004) (basis) of (Spagaat)handstand (2 sec.) (4.104) (+0,30) of Vluchtige (spagaat)handstand (<180°) (4.004) (-0,30)	
12		In één tel klaarstaan voor ½ pirouette tot passé , vrije been voor plaatsen tot relevé op 2 voeten en ½ draai op 2 voeten Uitgangspositie is vrij	
13		(Indien nodig enkele pasjes voorwaarts of achterwaarts en eventueel een ½ draai op 2 voeten in relevé) Afsprong A-waarde (basis) of Afsprong TA-waarde (-0,30)	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D2

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1^e positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag de turnster haar voorkeursbeen bepalen.

Woordenlijst:

Squathouding: voeten 5^e positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts (2^e positie); handpalmen: wijzen omlaag

Developpé: vanuit gesloten stand glijdt het gebogen werkbeen met een gestrekte voet via het onderbeen van het standbeen tot aan de knie (passé parallel) en daarna strekt het werkbeen zich.

Piqué: Vanuit tendu op gestrekt been en relevé stappen tot een balans positie.

4^e positie: één voet voor de andere voet; de afstand tussen de voeten is de lengte van één voet.

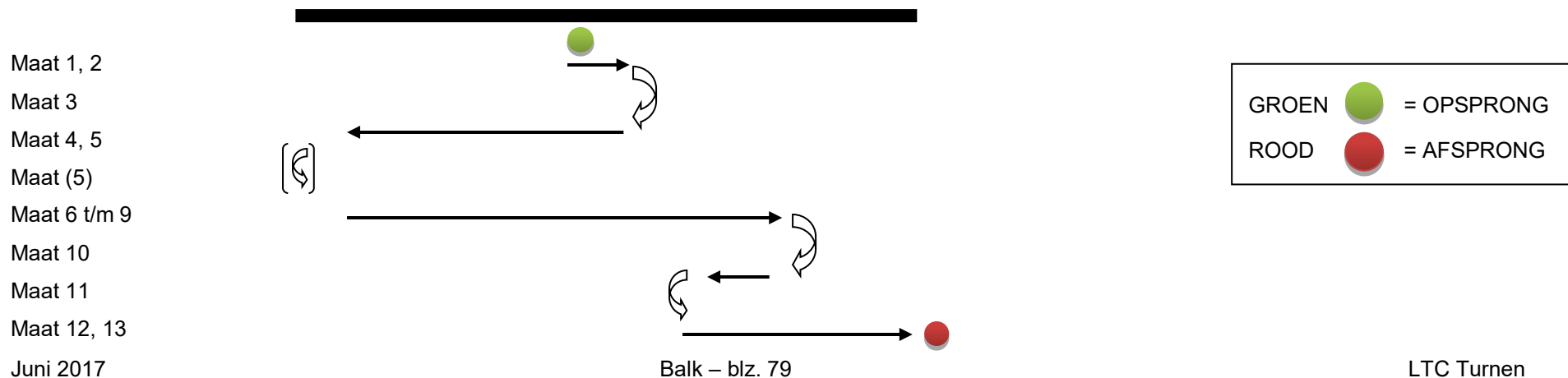


Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

1. rechte armen
2. hoge (aangehouden) relevés
3. rechtop lopen/bewegen

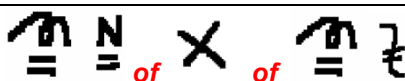
Choreografielijnen:

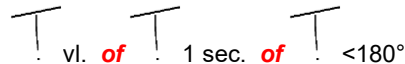



Uitgangspositie: is vrij vanwege opsprong naar keuze

Balkhoogte: 125 cm

Tijd: 70 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		Opsprong A-waarde of hoger (basis) <i>of</i> Opsprong TA-waarde (-0,30)	
2	1 2-3 4 5-6	Komen tot rijzit Handen plaatsen op de balk Komen tot spreidhoeksteun Achter ophurken tot hurkzit Komen tot stand; armen: zijwaarts (2° positie); handpalmen: naar beneden	
3	1 2 3 4 5-6	Rechterbeen achter opzwaaien tot arabesque Beenzwaai voorwaarts Passé uitgedraaid rechts Armen van zijwaarts naar laag $\frac{1}{2}$ pirouette door sluiten van de passé van uitgedraaid naar parallel	☺
4	1 2 3 4 5 6	Armen opzwaaien tot horizontaal voor; handpalmen naar binnen gedraaid Handpalmen draaien naar boven, developpé voorwaarts op links, armen: openen naar zijwaarts (2° positie) Handpalmen: draaien naar beneden Houding vasthouden Pique voorwaarts op rechts, linkerbeenzwaai naar arabesque; armen: zijwaarts (2° positie) Komen tot relevé, linkervoet achter in 5° positie; armen: hoog (5° positie)	
5		Komen tot hurkzit en rol voorover tot hurkzit (4.005) , $\frac{1}{2}$ draai in hurkzit en komen tot stand (basis) <i>of</i> Radslag (4.108) (+0,30) <i>of</i> Komen tot hurkzit en rol voorover tot rijzit (4.005) , achteropzwaai tot hurkzit, $\frac{1}{2}$ draai in hurkzit en komen tot stand (-0,30)	
6		In één tel komen tot tendu rechts of links voor, gevolgd door Loopsprong (135°) - schaarsprong voorwaarts met gebogen benen (kattesprong) - stresprong (2.001-2.010-2.009) Gymnastische serie met 1 stop (basis) <i>of</i> Gymnastische serie zonder stop (+0,30) <i>of</i> Gymnastische serie met 2 stops (-0,30)	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
7	1 2 3 4 5 6	Armen zijwaarts (2 ^e positie); handpalmen wijzen naar beneden; vrij been stapt voorwaarts in squat in 4 ^e positie achterste voet op relevé. Voorste been optillen tot horizontaal, achterste been strekken tot relevé; armen: zijwaarts (2 ^e positie) Voorste been sluiten in 5 ^e positie relevé; armen: zijwaarts (2 ^e positie) Staan op platte voet, 5 ^e positie; armen: laag Komen tot relevé in 5 ^e positie; armen: laag Komen tot tendu achter, voet van standbeen plat; armen: zijwaarts (2 ^e positie)	
8		Beenzwaai voorwaarts rechterbeen tot minimaal 90° geheven voor op platte voet, doorstappen in relevé, gevolgd door beenzwaai linkerbeen voorwaarts tot minimaal 90° geheven voor op platte voet, direct gevolgd door	
9		<u>Vluchtige (spagaat)handstand (4.004) (basis) of</u> <u>(Spagaat)handstand (1 sec.) (4.104) (+0,30) of</u> <u>Vluchtige (spagaat)handstand (<180°) (4.004) (-0,30)</u>	
10	1-2 3-4 5-6	Assemblé vanaf links (zwaaibeen rechts), landing in squat, armen: zijwaarts (2 ^e positie) Opstrekken tot relevé; armen: hoog (5 ^e positie) Vervolgens ½ draai linksom in relevé	
11		Stap voorwaarts met links, <u>rechterbeen opzwaaien tot 45° achter, direct gevolgd door zwaai voorwaarts 45°, fouetté draai;</u> armzwaai ondersteuning van hoog (5 ^e positie) naar zijwaarts (2 ^e positie) <i>N.B.: fouetté draai mag ook met andere been</i>	
12	1 2 3 4 5 6	<i>In maat 12 zijn de armen zijwaarts (2^e positie)</i> Squat houding in 5 ^e positie; handpalmen: naar beneden Relevé in 5 ^e positie; handpalmen: naar beneden Handpalmen: draaien naar boven Handpalmen: draaien naar beneden Squat houding in 5 ^e positie; handpalmen: naar beneden Basishouding (5 ^e positie platte voeten)	
13		(Enkele stappen voorwaarts of achterwaarts, armen: met welbeweging via voor terug naar zijwaarts (2 ^e positie)) In één tel klaarstaan voor afsprong : <u>Afsprong TA-waarde (basis) of</u> <u>Afsprong A-waarde (+0,30)</u>	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D3

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1^e positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag de turnster haar voorkeursbeen bepalen.

Woordenlijst:

Squathouding: voeten 5^e positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts (2^e positie); handpalmen: wijzen omlaag

Developpé: vanuit gesloten stand glijdt het gebogen werkbeen met een gestrekte voet via het onderbeen van het standbeen tot aan de knie (passé parallel) en daarna strekt het werkbeen zich.

Piqué: Vanuit tendu op gestrekt been en relevé stappen tot een balans positie.

4^e positie: één voet voor de andere voet; de afstand tussen de voeten is de lengte van één voet.

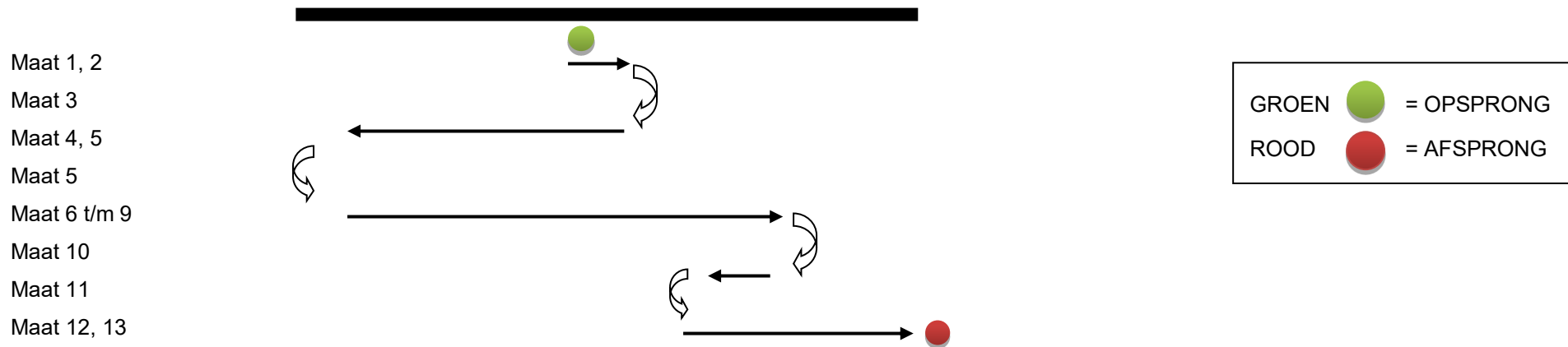


Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

1. rechte armen
2. hoge (aangehouden) relevés
3. rechtop lopen/bewegen


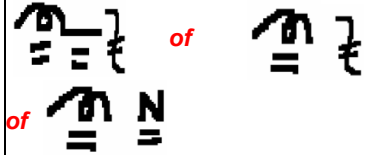

Choreografielijnen:

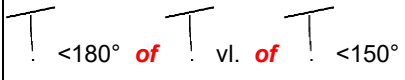



Uitgangspositie: is vrij vanwege opsprong naar keuze

Balkhoogte: 125 cm

Tijd: 70 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		Opsprong TA- of A-waarde (basis)		
2	1 2-3 4 5-6	Komen tot rijzit Handen plaatsen op de balk Komen tot spreidhoeksteun Achter ophurken tot hurkzit Komen tot stand. armen: zijwaarts (2 ^e positie)		
3	1 2 3 4 5-6	Rechterbeen achter opzwaaien tot arabesque Beenzwaai voorwaarts Passé uitgedraaid rechts Armen: laag $\frac{1}{2}$ pirouette door sluiten van de passé van uitgedraaid naar parallel, komen tot 5 ^e positie		
4	1 2 3 4 5 6	Terugkomen tot passé parallel rechts, armen opzwaaien tot horizontaal voor; handpalmen naar binnen gedraaid Handpalmen draaien naar boven, développè voorwaarts op links, armen: openen naar zijwaarts (2 ^e positie) Handpalmen: draaien naar beneden Houding vasthouden Pique voorwaarts op rechts, linkerbeenzwaai naar arabesque; armen: zijwaarts (2 ^e positie) Komen tot relevé, linkervoet achter in 5 ^e positie; armen: hoog (5 ^e positie)		
5		Komen tot hurkzit Klemrol voorover via ruglig tot rijzit (4.005) , achteropzwaai tot hurkzit (basis) <i>of</i> Rol voorover tot rijzit (4.005) , achteropzwaai tot hurkzit (+0,30) <i>of</i> Rol voorover tot hurkzit (4.005) (+0,30) $\frac{1}{2}$ draai in hurkzit en komen tot stand		 <i>N.B.: 2x plus-variant</i>
6		In één tel komen tot tendu rechts of links voor, gevolgd door Sissone (135°) – schaarsprong met gebogen benen (kattesprong) - streksprong (2.008-2.010-2.009) Gymnastische serie met 1 stop (basis) <i>of</i> Gymnastische serie zonder stop (+0,30) <i>of</i> Gymnastische serie met 2 stops (-0,30)		

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
7	1 2 3 4 5 6	Armen zijwaarts (2 ^e positie); handpalmen wijzen naar beneden; vrij been stapt voorwaarts in squat in 4 ^e positie achterste voet op relevé. Voorste been optillen tot horizontaal, achterste been strekken tot relevé; armen: zijwaarts (2 ^e positie) Voorste been sluiten in 5 ^e positie relevé; armen zijwaarts (2 ^e positie) Staan op platte voet, 5 ^e positie; armen: laag Komen tot relevé in 5 ^e positie; armen: laag Komen tot tendu achter, voet van standbeen plat; armen zijwaarts (2 ^e positie)	
8		Beenzwaai voorwaarts rechterbeen tot minimaal 90° geheven voor op platte voet, doorstappen in relevé, gevolgd door beenzwaai linkerbeen voorwaarts tot minimaal 90° geheven voor op platte voet, direct gevolgd door:	
9		Vluchtige (spagaat)handstand (<180°) (4.004) (basis) <i>of</i> Vluchtige (spagaat)handstand (4.004) (+0,30) <i>of</i> Vluchtige (spagaat)handstand (<150°) (4.004) (-0,30)	
10	1-2 3-4 5-6	Assemblé vanaf links (zwaaibeen rechts), landing in squat; armen zijwaarts (2 ^e positie) Opstrekken tot relevé; armen: hoog (5 ^e positie) Vervolgens ½ draai linksom in relevé	
11		Stap voorwaarts met links rechterbeen opzwaaien tot 45° achter, direct gevolgd door zwaai voorwaarts 45°, fouettédraai; armzwaaiondersteuning van hoog (5 ^e positie) naar zijwaarts (2 ^e positie) <i>N.B.: fouettédraai mag ook met andere been</i>	
12	1 2 3 4 5 6	<i>In maat 12 zijn de armen zijwaarts (2^e positie)</i> Squat houding in 5 ^e positie; handpalmen: naar beneden Relevé in 5 ^e positie; handpalmen: naar beneden Handpalmen: draaien naar boven Handpalmen: draaien naar beneden Squat houding in 5 ^e positie; handpalmen: naar beneden Basishouding (5 ^e positie platte voeten)	
13		(Enkele stappen voorwaarts of achterwaarts; armen: met welbeweging via voor terug naar zijwaarts (2 ^e positie)) In één tel klaarstaan voor afsprong: Afsprong TA- of A-waarde	