

Overzicht oefenstof en vloermuziek:

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap N1, Instap N2, Instap N3, Pupil 1 N32
 Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 N1, Pupil 1 N2, Pupil 2 N3 16
 Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 N1, Pupil 2 N2, Jeugd 1 N3, Jeugd 1 N424
 Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 N1, Jeugd 1 N238

<i>Do/re/mi – sound of music</i>	<i>42nd street</i>	<i>Twelve German Dances / The Duches</i>	<i>Combination 5</i>
Instap N1	Pupil 1 N1	Pupil 2 N1	Jeugd 1 N1
Instap N2	Pupil 1 N2	Pupil 2 N2	Jeugd 1 N2
Instap N3	Pupil 2 N3	Jeugd 1 N3	
Pupil 1 N3		Jeugd 1 N4	

Belangrijke choreografie is in de oefenstof dikgedrukt:



Rol tot **kaarsstand**



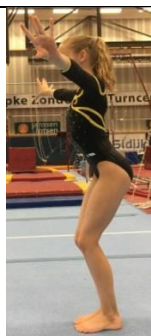
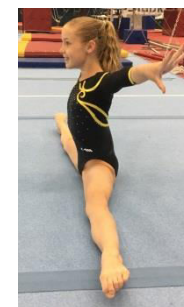
Ruglig met rechter been hoog en **actief in spagaat getild** zonder vastpakken handen



Opkomen met gestrekte benen tot stand met handen aan de vloer. Neus zo dicht mogelijk tegen knieën.



Spagaat & Split; armen: 2^e positie



Squathouding



Ligsteun



Fouettédraai tot zweefstand; armen via 5^e positie naar 2^e positie



Pique

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap N1, Instap N2, Instap N3, Pupil 1 N3**Vloeroefening****Thema:** Tinnen Soldaatje**Muziek:** Do-re-mi/Sound of Music**Opmerking:**

- 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.
- Alle bewegingen worden uitgevoerd met zeer scherpe accenten.
- Daar waar niets staat aangegeven in de tekst praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- De turnster mag per maat haar voorkeursbeen kiezen, behalve daar waar het in de tekst staat aangegeven.

Woordenlijst:**Kleine Port-de-Bras:**

Uitgangspositie: armen laag

- 1- Armen: 1^e positie; hoofd: licht getild naar links; focus: kijk in rechterhandpalm
- 2- Armen: openen naar 2^e positie; handpalmen: wijzen naar boven; hoofd: naar rechts; focus: kijk over rechterarm naar zij.
- 3- Allongé = handpalmen: draaien naar beneden; hoofd: draait naar links; focus: kijk over linkerarm naar zij.
- 4- Armen: naar omlaag; hoofd: neutraal voor (basishouding).

Juryaccenten:

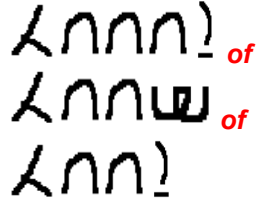

Er wordt heel erg gelet op 'strak werken' met:

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

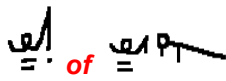

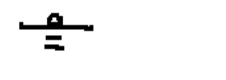
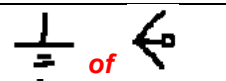
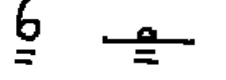
Muziek: Do-re-mi/Sound of Music

Uitgangspositie: basishouding 1^e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam

Tijd: 80 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4,50 p.	Symbolen
1	1-2 3-4 5 6 7-8	Maat 1 tot en met 4 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd Passé parallel rechts; armen optillen tot 1 ^e positie; handpalmen naar binnen, polsen gestrekt Developpé tot minimaal horizontaal; armen openen tot 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar boven, Handpalmen draaien naar beneden Hou vast Armen 5 ^e positie; handpalmen wijzen naar binnen		A
2	1-4 5-6 7 8	Langzame overslag achterover met rechterbeen voor (3.004) Standspagaat; armen gestrekt Opkomen met gestrekt lichaam tot 1 ^e positie parallel op relevé; armen 5 ^e positie Platte voeten 1 ^e positie parallel; armen naar omlaag. <i>Deze positie is gelijk aan de uitgangspositie</i>		
3	1-2 3-4 5 6 7-8	Passé parallel links; armen optillen tot 1 ^e positie; handpalmen naar binnen, polsen gestrekt Developpé tot minimaal horizontaal; armen openen tot 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar boven, Handpalmen draaien naar beneden Hou vast Armen 5 ^e positie; handpalmen wijzen naar binnen		A
4	1-4 5-6 7 8	Langzame overslag achterover met linkerbeen voor (3.004) Standspagaat; armen gestrekt. Opkomen met gestrekt lichaam tot 1 ^e positie parallel op relevé; armen 5 ^e positie Platte voeten 1 ^e positie parallel; armen naar omlaag. <i>Deze positie is gelijk aan de uitgangspositie</i>		
5	1-8	1e Acro serie, aanloop gevolgd door: Arabier – flick-flack – flick-flack – flick-flack – kaats (3.106-3.107-3.107-3.107) (basis) of Arabier – flick-flack – flick-flack – hurksalto achterover (3.106-3.107-3.107-5.101) (+0,30) of Arabier – flick-flack – flick-flack – kaats (3.106-3.107-3.107) (-0,30)		
6	1-2 3-4 5-6 7 8	Landing uit kaats in squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar beneden Uitstrekken in 1 ^e positie parallel; armen in V-houding diagonaal hoog; handpalmen naar buiten Armen naar omlaag (basishouding) Passé uitgedraaid; met 1/8e draai rechts van het lichaam; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden Tendu voor; armen als tel 7: 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden		
7	1-8	Maat 7 tot en met maat 11 mag in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd Chassé links voor, loopsprong rechts (135°) (1.001) , 2 tussenstappen links-rechts, loopsprong links (135°) (1.001) (landt in arabesque); armen 2 ^e positie gestrekt; handpalmen wijzen naar beneden <i>Als de turnster eerder dan tel 8 in arabesque landt, dan arabesque vasthouden tot tel 8 (wacht op de muziek)</i>		
8	1 2 3 4 1-3 4	Stap voorwaarts links in plié Stap voorwaarts rechts op relevé Stap voorwaarts links op relevé Beenzwaai (grand battement) rechts voor Armen kleine port-de-bras: 1- armen laag; handpalmen naar binnen (uitgangspositie); 2- armen 1 ^e positie; 3- armen openen naar 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar boven Allongé = handpalmen draaien naar beneden (<i>andere telling, dan klassieke kleine port-de-bras</i>)		

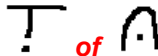
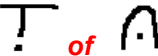

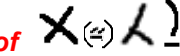

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen		
9	5	Stap voorwaarts rechts op relevé			
	6	Stap voorwaarts links op relevé			
	7	Stap voorwaarts rechts op relevé			
	8	Beenzwaai (grand battement) links voor			
	1	5 ^e positie plié links voor; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden			
	2	Sisonne (135°) (1.109) rechts of links voor; armzwaai toegestaan om inzet te maken (armen blijven gestrekt) naar 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden			
	3	Landt sisonne in plié; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden			
	4	Sluit vrije been in 1 ^e positie plié parallel <i>Tel 5-6 en 7-8 mogen omgedraaid worden</i>			
10	5	Streksprong ½ draai rechtsom (1.010)			
	6	Landt in squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar omlaag			
	7	Streksprong ½ draai linksom (1.010)			
	8	Landt in squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar omlaag			
	1-2	Uitvalstand rechts voor in plié; linkerarm 2 ^e positie; handpalm wijst naar beneden. Rechterarm 1 ^e positie (ronde arm); handpalm wijst naar het lichaam			
	3-4	1/1 pirouette op rechts, vrije been passé parallel (2.101) ; armen in 5 ^e positie; handpalmen wijzen naar binnen;			
	5-6	Eindig op platte voet, vrije been blijft in passé; armen naar 2 ^e positie; handpalmen naar beneden			
	7-8	Stap voorwaarts links-rechts naar 5 ^e positie op relevé (links voor); armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden			
11	1-2	Uitvalstand links voor in plié; rechterarm 2 ^e positie; handpalm wijst naar omlaag. Linkerarm 1 ^e positie (ronde arm); handpalm wijst naar het lichaam			
	3-4	1/1 pirouette op links, vrije been passé parallel (2.101) ; armen in 5 ^e positie; handpalmen wijzen naar binnen;			
	5-6	Eindig op platte voet, vrije been blijft in passé; armen naar 2 ^e positie; handpalmen naar beneden			
	7-8	Stap voorwaarts, rechts-links tot 5 ^e positie op relevé (rechts voor); armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden			
	12	1		Stap links voorwaarts op relevé, rechts tendu jeté achter; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden	
		2		Accent van relevé naar platte voet. Accent cou-de-pied linkerbeen. Armen 2e positie; handpalm links draait met accent naar binnen	
		3		Stap rechts voorwaarts op relevé, links tendu jeté achter; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden	
		4		Accent van relevé naar platte voet. Accent cou-de-pied rechterbeen. Armen 2 ^e positie; handpalm rechts draait met accent naar binnen	
5-7		Stap links-rechts-links op relevé. Draai in deze 3 stappen rechtsom, vrije been scherp passé			
8		1 ^e positie parallel platte voet; armen laag			
13		1-8	2 ^e Acro serie, aanloop gevolgd door: Loopoverslag – loopoverslag – gesloten overslag – kaats (3.105-3.105-3.105) (basis) of Loopoverslag – overslag – flack-flick – kaats (3.105-3.105-3.105) (+0,30) of Loopoverslag – gesloten overslag – kaats (3.105-3.105) (-0,30)		





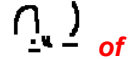

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
14	1-2 3-4 5-6 7 8	(Landing uit kaats in) squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar beneden Uitstrekken in 1 ^e positie parallel; armen in V-houding diagonaal hoog; handpalmen wijzen naar buiten Armen naar omlaag Passé uitgedraaid; met 1/8 ^e draai rechts van lichaam; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden Tendu zijwaarts; armen als tel 7: 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
15	1-3 4 5-7 8	3 passen zijwaarts: rechts-links-rechts met 1/2 draai rechtsom Beenzwaai links (zwaaibeen) op relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden 3 passen zijwaarts: links-rechts-links met 1/2 draai rechtsom Beenzwaai rechts (zwaaibeen) op relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden	
16	1 2-8	Been sluiten in 1 ^e positie parallel; armen laag (basishouding) Stut tot handstand (3.003) (basis) of stutrol tot ligsteun (3.003) (-0,30) <i>N.B.: stut tot handstand (basis) wordt alleen toegekend indien over rechte armen geturnd en indien geen holle rug</i>	
17	1 2-4 5-8	Komen tot hoge 'lig'steun (hoek in heupen) (voeten op of van de grond) Hou vast Rol voorover tot vrije steun, benen gespreid, zonder dat voeten de vloer raken (basis) of Rol voorover tot vrije steun, benen gespreid, met raken van de vloer door de voeten (-0,30) <i>Maat 18 tot en met 20 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i>	
18	1 2-4 5-8	Vanuit vrije steun 1/4 draai rechts tot spagaat rechts voor; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden Hou vast Rol naar links met neus op rechterknie tot rugligging met rechter been hoog en actief in spagaat getild zonder vastpakken handen ; armen liggen in rugligging in 2 ^e positie op de grond	
19	1 2-4 5-8	Rol voorover tot split zonder handplaatsing (basis) ; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar omlaag of Rol voorover tot spreidzit zonder handplaatsing (-0,30) Hou vast Rol tot kaarsstand ; armen vrij maar gestrekt	
20	1 2-4 5-6 7-8	Terugrollen met 1/4 draai links tot spagaat met links voor; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar omlaag Hou vast Armen naast de heupen plaatsen. Opkomen met gestrekte benen tot stand met handen aan de vloer. Neus zo dicht mogelijk tegen knieën Met rechte rug opkomen tot stand in 1 ^e positie parallel; armen laag (basishouding)	
21	1 2-3 4 5 6 7	Stap rechts voor in plié; armen tel 1 van kleine port-de-bras Stap links rechts voorwaarts op relevé; armen tel 2-3 van kleine port-de-bras. Hoofd en focus blijven neutraal voor Stap links voorwaarts op relevé Zwaai rechts naar arabesque (links blijft op relevé); armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar omlaag Kniezit op rechts; links blijft op relevé, kniegewricht is 90 graden gebogen; rechterarm in de zij, linkerarm laag. Linkerarm hoog diagonaal achter; focus: kijk linkerhand na; handpalm links naar buiten	

Muziek: Do-re-mi/Sound of Music

Uitgangspositie: basishouding 1^e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam

Tijd: 80 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4,50 p.	Symbolen
1	1-2 3-4 5 6 7-8	Passé parallel rechts; armen optillen tot 1 ^e positie; handpalmen naar binnen, polsen gestrekt Developpé tot minimaal horizontaal; armen openen tot 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar boven, Handpalmen draaien naar beneden Hou vast Armen 5 ^e positie; handpalmen wijzen naar binnen		
2	1-4 5-6 7 8	Spagaathandstand (3.004) (basis) of langzame overslag achterover met rechterbeen voor (3.004) (+0,30) Standspagaat; armen gestrekt Opkomen met gestrekt lichaam tot 1 ^e positie parallel op relevé; armen 5 ^e positie Platte voeten 1 ^e positie parallel; armen naar omlaag. <i>Deze positie is gelijk aan de uitgangspositie</i>		
3	1-2 3-4 5 6 7-8	Passé parallel links; armen optillen tot 1 ^e positie; handpalmen naar binnen, polsen gestrekt Developpé tot minimaal horizontaal; armen openen tot 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar boven, Handpalmen draaien naar beneden Hou vast Armen 5 ^e positie; handpalmen wijzen naar binnen		
4	1-4 5-6 7 8	Spagaathandstand (3.004) (basis) of langzame overslag achterover met linkerbeen voor (3.004) (+0,30) Standspagaat; armen gestrekt. Opkomen met gestrekt lichaam tot 1 ^e positie parallel op relevé; armen 5 ^e positie Platte voeten 1 ^e positie parallel; armen naar omlaag. <i>Deze positie is gelijk aan de uitgangspositie</i>		
5	1-8	1e Acro serie, aanloop gevolgd door: arabier – flick-flack – kaats (3.106-3.107) (basis) of Arabier – flick-flack – flick-flack – kaats (3.106-3.107-3.107) (+0,30) of Radslag – arabier – kaats* (3.006-3.106) (-0,30)		  * Radslag-arabier-kaats mag ook met chassé tussen radslag en arabier uitgevoerd worden
6	1-2 3-4 5-6 7 8	Landing uit kaats in squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar beneden Uitstrekken in 1 ^e positie parallel; armen in V-houding diagonaal hoog; handpalmen naar buiten Armen naar omlaag (basishouding) Passé uitgedraaid; met 1/8e draai rechts van het lichaam; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden Tendu voor; armen als tel 7: 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden		
7	1-8	<i>Maat 7 tot en met maat 11 mag in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i> Chassé links voor, loopsprong rechts (135°) (1.001) , 2 tussenstappen links-rechts, loopsprong links (135°) (1.001) (landt in arabesque); armen 2 ^e positie gestrekt; handpalmen wijzen naar beneden <i>Als de turnster eerder dan tel 8 in arabesque landt, dan arabesque vasthouden tot tel 8 (wacht op de muziek)</i>		
8	1 2 3 4 1-3 4	Stap voorwaarts links in plié Stap voorwaarts rechts op relevé Stap voorwaarts links op relevé Beenzwaai (grand battement) rechts voor Armen kleine port-de-bras: 1- armen laag; handpalmen naar binnen (uitgangspositie); 2- armen 1 ^e positie; 3- armen openen naar 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar boven Allongé = handpalmen draaien naar beneden (<i>andere telling, dan klassieke kleine port-de-bras</i>)		










Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen		
9	5	Stap voorwaarts rechts op relevé			
	6	Stap voorwaarts links op relevé			
	7	Stap voorwaarts rechts op relevé			
	8	Beenzwaai (grand battement) links voor			
	1	5 ^e positie plié links voor; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden			
	2	Sisonne (135°) (1.109) rechts of links voor; armzwaai toegestaan om inzet te maken (armen blijven gestrekt) naar 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden			
	3	Landt sisonne in plié; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden			
	4	Sluit vrije been in 1 ^e positie plié parallel <i>Tel 5-6 en 7-8 mogen omgedraaid worden</i>			
10	5	Streksprong ½ draai rechtsom (1.010)			
	6	Landt in squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar omlaag			
	7	Streksprong ½ draai linksom (1.010)			
	8	Landt in squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar omlaag			
	1-2	Uitvalstand rechts voor in plié; linkerarm 2 ^e positie; handpalm wijst naar beneden. Rechterarm 1 ^e positie (ronde arm); handpalm wijst naar het lichaam			
	3-4	½ pirouette op rechts, vrije been passé parallel (-) ; armen in 5 ^e positie; handpalmen wijzen naar binnen;			
	5-6	Eindig op platte voet, vrije been blijft in passé; armen naar 2 ^e positie; handpalmen naar beneden			
	7-8	Stap voorwaarts links-rechts naar 5 ^e positie op relevé (links voor); armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden			
11	1-2	Uitvalstand links voor in plié; rechterarm 2 ^e positie; handpalm wijst naar omlaag. Linkerarm 1 ^e positie (ronde arm); handpalm wijst naar het lichaam			
	3-4	½ pirouette op links, vrije been passé parallel (-) ; armen in 5 ^e positie; handpalmen wijzen naar binnen;			
	5-6	Eindig op platte voet, vrije been blijft in passé; armen naar 2 ^e positie; handpalmen naar beneden			
	7-8	Stap voorwaarts, rechts-links tot 5 ^e positie op relevé (rechts voor); armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden			
	12	1		Stap links voorwaarts op relevé, rechts tendu jeté achter; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden	
		2		Accent van relevé naar platte voet. Accent cou-de-pied linkerbeen. Armen 2e positie; handpalm links draait met accent naar binnen	
		3		Stap rechts voorwaarts op relevé, links tendu jeté <i>achter</i> ; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden	
		4		Accent van relevé naar platte voet. Accent cou-de-pied rechterbeen. Armen 2 ^e positie; handpalm rechts draait met accent naar binnen	
13	5-7	Stap links-rechts-links op relevé. Draai in deze 3 stappen rechtsom, vrije been scherp passé			
	8	1 ^e positie parallel platte voet; armen laag			
	1-8	2 ^e <i>Acro serie</i> , aanloop gevolgd door: Gesloten overslag – kaats (3.105) (basis) of Loopoverslag – gesloten overslag – kaats (3.105-3.105) (+0,30) of Loopoverslag (3.105) (-0,30)			
					






Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
14	1-2 3-4 5-6 7 8	(Landing uit kaats in) squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar beneden Uitstrekken in 1 ^e positie parallel; armen in V-houding diagonaal hoog; handpalmen wijzen naar buiten Armen naar omlaag Passé uitgedraaid; met 1/8 ^e draai rechts van lichaam; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden Tendu zijwaarts; armen als tel 7: 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
15	1-3 4 5-7 8	3 passen zijwaarts: rechts-links-rechts met 1/2 draai rechtsom Beenzwaai links (zwaaibeen) op relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden 3 passen zijwaarts: links-rechts-links met 1/2 draai rechtsom Beenzwaai rechts (zwaaibeen) op relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden	
16	1 2-8	Been sluiten in 1 ^e positie parallel; armen laag (basishouding) Stut tot ligsteun (3.003) (basis) of Stutrol tot handstand (3.003) (+0,30) of Rol achterover met rechte armen tot hurkzit en vanuit hurkzit springen tot ligsteun (3.003) (-0,30) <i>N.B.: stut tot handstand (+0,30) wordt alleen toegekend indien over rechte armen geturnd en indien geen holle rug</i>	
17	1 2-4 5-8	Komen tot hoge 'lig'steun (hoek in heupen) (voeten op of van de grond) Hou vast Rol voorover tot vrije steun, benen gespreid, zonder dat voeten de vloer raken (basis) of Rol voorover tot vrije steun, benen gespreid, met raken van de vloer door de voeten (-0,30) <i>Maat 18 tot en met 20 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i>	
18	1 2-4 5-8	Vanuit vrije steun 1/4 draai rechts tot spagaat rechts voor; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden Hou vast Rol naar links met neus op rechterknie tot rugligging met rechter been hoog en actief in spagaat getild zonder vastpakken handen ; armen liggen in rugligging in 2 ^e positie op de grond	
19	1 2-4 5-8	Rol voorover tot split zonder handplaatsing (basis) ; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar omlaag of rol voorover tot spreidzit zonder handplaatsing (-0,30) Hou vast Rol tot kaarsstand ; armen vrij maar gestrekt	
20	1 2-4 5-6 7-8	Terugrollen met 1/4 draai links tot spagaat met links voor; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar omlaag Hou vast Armen naast de heupen plaatsen. Opkomen met gestrekte benen tot stand met handen aan de vloer. Neus zo dicht mogelijk tegen knieën Met rechte rug opkomen tot stand in 1 ^e positie parallel; armen laag (basishouding)	
21	1 2-3 4 5 6 7	Stap rechts voor in plié; armen tel 1 van kleine port-de-bras Stap links rechts voorwaarts op relevé; armen tel 2-3 van kleine port-de-bras. Hoofd en focus blijven neutraal voor Stap links voorwaarts op relevé Zwaai rechts naar arabesque (links blijft op relevé); armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar omlaag Kniezit op rechts; links blijft op relevé, kniegewricht is 90 graden gebogen; rechterarm in de zij, linkerarm laag. Linkerarm hoog diagonaal achter; focus: kijk linkerhand na; handpalm links naar buiten	

Muziek: Do-re-mi/Sound of Music

Uitgangspositie: basishouding 1^e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam

Tijd: 80 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4,50 p.	Symbolen
1	1-2 3-4 5 6 7-8	Maat 1 tot en met 4 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd Passé parallel rechts; armen optillen tot 1 ^e positie; handpalmen naar binnen, polsen gestrekt Developpé tot minimaal horizontaal; armen openen tot 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar boven, Handpalmen draaien naar beneden Hou vast Armen 5 ^e positie; handpalmen wijzen naar binnen	 of 
2	1-4 5-6 7 8	Spagaathandstand (3.001) (basis) of langzame overslag achterover (3.001) (+0,30) Standspagaat; armen gestrekt Opkomen met gestrekt lichaam tot 1 ^e positie parallel op relevé; armen 5 ^e positie Platte voeten 1 ^e positie parallel; armen naar omlaag. <i>Deze positie is gelijk aan de uitgangspositie</i>	
3	1-2 3-4 5 6 7-8	Passé parallel links; armen optillen tot 1 ^e positie; handpalmen naar binnen, polsen gestrekt Developpé tot minimaal horizontaal; armen openen tot 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar boven, Handpalmen draaien naar beneden Hou vast Armen 5 ^e positie; handpalmen wijzen naar binnen	
4	1-4 5-6 7 8	Spagaathandstand (3.001) (basis) Standspagaat; armen gestrekt. Opkomen met gestrekt lichaam tot 1 ^e positie parallel op relevé; armen 5 ^e positie Platte voeten 1 ^e positie parallel; armen naar omlaag. <i>Deze positie is gelijk aan de uitgangspositie</i>	
5	1-8	1e Acro serie, aanloop gevolgd door: radslag – arabier – kaats* (3.006-3.106) (basis) of Arabier – flick-flack – kaats (3.106-3.107) (+0,30) of Radslag – radslag* (3.006-3.006) (-0,30)	 of   of 
6	1-2 3-4 5-6 7 8	Landing uit kaats in squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar beneden Uitstrekken in 1 ^e positie parallel; armen in V-houding diagonaal hoog; handpalmen naar buiten Armen naar omlaag (basishouding) Passé uitgedraaid; met 1/8e draai rechts van het lichaam; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden Tendu voor; armen als tel 7: 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden	
7	1-8	Maat 7 tot en met maat 11 mag in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd Chassé links voor, loopsprong rechts (135°) (1.001) , 2 tussenstappen links-rechts, loopsprong links (135°) (1.001) (landt in arabesque); armen 2 ^e positie gestrekt; handpalmen wijzen naar beneden <i>Als de turnster eerder dan tel 8 in arabesque landt, dan arabesque vasthouden tot tel 8 (wacht op de muziek)</i>	 of 
8	1 2 3 4 1-3 4	Stap voorwaarts links in plié Stap voorwaarts rechts op relevé Stap voorwaarts links op relevé Beenzwaai (grand battement) rechts voor Armen kleine port-de-bras: 1- armen laag; handpalmen naar binnen (uitgangspositie); 2- armen 1 ^e positie; 3- armen openen naar 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar boven Allongé = handpalmen draaien naar beneden (<i>andere telling, dan klassieke kleine port-de-bras</i>)	

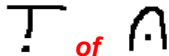


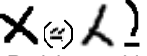

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
9	5	Stap voorwaarts rechts op relevé	
	6	Stap voorwaarts links op relevé	
	7	Stap voorwaarts rechts op relevé	
	8	Beenzwaai (grand battement) links voor	
	1	5 ^e positie plié links voor; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden	
	2	Sisonne (135°) (1.109) rechts of links voor; armzwaai toegestaan om inzet te maken (armen blijven gestrekt) naar 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden	
	3	Landt sisonne in plié; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden	
	4	Sluit vrije been in 1 ^e positie plié parallel <i>Tel 5-6 en 7-8 mogen omgedraaid worden</i>	
10	5	Streksprong ½ draai rechtsom (1.010)	
	6	Landt in squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar omlaag	
	7	Streksprong ½ draai linksom (1.010)	
	8	Landt in squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar omlaag	
	1-2	Uitvalstand rechts voor in plié; linkerarm 2 ^e positie; handpalm wijst naar beneden. Rechterarm 1 ^e positie (ronde arm); handpalm wijst naar het lichaam	
	3-4	½ pirouette op rechts, vrije been passé parallel (-) ; armen in 5 ^e positie; handpalmen wijzen naar binnen;	
	5-6	Eindig op platte voet, vrije been blijft in passé; armen naar 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
	7-8	Stap voorwaarts links-rechts naar 5 ^e positie op relevé (links voor); armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden	
11	1-2	Uitvalstand links voor in plié; rechterarm 2 ^e positie; handpalm wijst naar omlaag. Linkerarm 1 ^e positie (ronde arm); handpalm wijst naar het lichaam	
	3-4	½ pirouette op links, vrije been passé parallel (-) ; armen in 5 ^e positie; handpalmen wijzen naar binnen;	
	5-6	Eindig op platte voet, vrije been blijft in passé; armen naar 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
	7-8	Stap voorwaarts, rechts-links tot 5 ^e positie op relevé (rechts voor); armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden	
12	1	Stap links voorwaarts op relevé, rechts tendu jeté achter; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden	
	2	Accent van relevé naar platte voet. Accent cou-de-pied linkerbeen. Armen 2e positie; handpalm links draait met accent naar binnen	
	3	Stap rechts voorwaarts op relevé, links tendu jeté achter; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden	
	4	Accent van relevé naar platte voet. Accent cou-de-pied rechterbeen. Armen 2 ^e positie; handpalm rechts draait met accent naar binnen	
13	5-7	Stap links-rechts-links op relevé. Draai in deze 3 stappen rechtsom, vrije been scherp passé	
	8	1 ^e positie parallel platte voet; armen laag	
	1-8	2 ^e Acro serie, aanloop gevolgd door: Loopoverslag (3.105) (basis) of Gesloten overslag – kaats (3.105) (+0,30)	





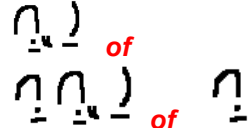
Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
14	1-2 3-4 5-6 7 8	(Landing uit kaats in) squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar beneden Uitstrekken in 1 ^e positie parallel; armen in V-houding diagonaal hoog; handpalmen wijzen naar buiten Armen naar omlaag Passé uitgedraaid; met 1/8 ^e draai rechts van lichaam; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden Tendu zijwaarts; armen als tel 7: 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
15	1-3 4 5-7 8	3 passen zijwaarts: rechts-links-rechts met 1/2 draai rechtsom Beenzwaai links (zwaaibeen) op relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden 3 passen zijwaarts: links-rechts-links met 1/2 draai rechtsom Beenzwaai rechts (zwaaibeen) op relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden	
16	1 2-8	Been sluiten in 1 ^e positie parallel; armen laag (basishouding) Rol achterover met rechte armen tot hurkzit en vanuit hurkzit springen tot ligsteun (3.003) (basis) of Stutrol tot ligsteun (3.003) (+0,30) <i>N.B.: stut tot ligsteun (+0,30) wordt alleen toegekend indien met rechte armen geturnd</i>	
17	1 2-4 5-8	Komen tot hoge 'lig'steun (hoek in heupen) (voeten op of van de grond) Hou vast Rol voorover tot vrije steun, benen gespreid, met raken van de vloer door de voeten (basis) of Rol voorover tot vrije steun, benen gespreid, zonder dat voeten de vloer raken (+0,30) <i>Maat 18 tot en met 20 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i>	
18	1 2-4 5-8	Vanuit vrije steun 1/4 draai rechts tot spagaat rechts voor; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden Hou vast Rol naar links met neus op rechterknie tot rugligging met rechter been hoog en actief in spagaat getild zonder vastpakken handen ; armen liggen in rugligging in 2 ^e positie op de grond	
19	1 2-4 5-8	Rol voorover tot split zonder handplaatsing (basis) ; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar omlaag of Rol voorover tot spreidzit zonder handplaatsing (-0,30) Hou vast Rol tot kaarsstand ; armen vrij maar gestrekt	
20a	1 2-4 5-6	Terugrollen tot hurkzit (basis) ; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden 1/4 draai in hurkzit, armen 2 ^e positie (1/4 draai richting begin hoek v/d oefening) Knieën strekken, handen blijven plat op de vloer	
20b	7-8 1 2-4 5-6 7-8	Met rechte rug opkomen tot stand in 1 ^e positie parallel; armen laag (basishouding) of Terugrollen met 1/4 draai links tot spagaat (+0,30) met links voor; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden. Hou vast; tel 1-4: bij spagaat mogen de handen aan de vloer zijn Opkomen met gestrekte benen tot stand met handen aan de vloer. Neus zo dicht mogelijk tegen knieën Met rechte rug opkomen tot stand in 1 ^e positie parallel; armen laag (basishouding)	
21	1 2-3 4 5 6 7	Stap rechts voor in plié; armen tel 1 van kleine port-de-bras Stap links rechts voorwaarts op relevé; armen tel 2-3 van kleine port-de-bras. Hoofd en focus blijven neutraal voor Stap links voorwaarts op relevé Zwaai rechts naar arabesque (links blijft op relevé); armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar omlaag Kniezit op rechts; links blijft op relevé, kniegewricht is 90 graden gebogen; rechterarm in de zij, linkerarm laag. Linkerarm hoog diagonaal achter; focus: kijk linkerhand na; handpalm links naar buiten	

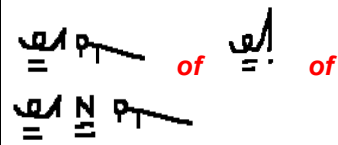
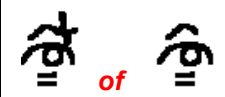
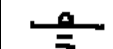
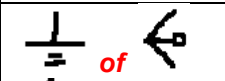
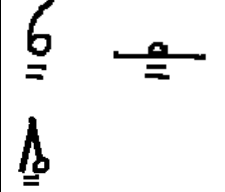
Muziek: Do-re-mi/Sound of Music

Uitgangspositie: basishouding 1^e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam

Tijd: 80 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4,50 p.	Symbolen
1	1-2 3-4 5 6 7-8	Maat 1 tot en met 4 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd Passé parallel rechts; armen optillen tot 1 ^e positie; handpalmen naar binnen, polsen gestrekt Developpé tot minimaal horizontaal; armen openen tot 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar boven, Handpalmen draaien naar beneden Hou vast Armen 5 ^e positie; handpalmen wijzen naar binnen	
2	1-4 5-6 7 8	Spagaathandstand (3.001) (basis) of langzame overslag achterover met rechterbeen voor (3.001) (+0,30) Standspagaat; armen gestrekt Opkomen met gestrekt lichaam tot 1 ^e positie parallel op relevé; armen 5 ^e positie Platte voeten 1 ^e positie parallel; armen naar omlaag. <i>Deze positie is gelijk aan de uitgangspositie</i>	
3	1-2 3-4 5 6 7-8	Passé parallel links; armen optillen tot 1 ^e positie; handpalmen naar binnen, polsen gestrekt Developpé tot minimaal horizontaal; armen openen tot 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar boven, Handpalmen draaien naar beneden Hou vast Armen 5 ^e positie; handpalmen wijzen naar binnen	
4	1-4 5-6 7 8	Spagaathandstand (3.001) (basis) of langzame overslag achterover met linkerbeen voor (3.001) (+0,30) Standspagaat; armen gestrekt. Opkomen met gestrekt lichaam tot 1 ^e positie parallel op relevé; armen 5 ^e positie Platte voeten 1 ^e positie parallel; armen naar omlaag. <i>Deze positie is gelijk aan de uitgangspositie</i>	
5	1-8	1e Acro serie, aanloop gevolgd door: arabier – flick-flack – kaats (3.106-3.107) (basis) of Arabier – flick-flack – flick-flack – kaats (3.106-3.107-3.107) (+0,30) of Radslag – arabier – kaats* (3.006-3.106) (-0,30)	  * Radslag-arabier-kaats mag ook met chassé tussen radslag en arabier uitgevoerd worden
6	1-2 3-4 5-6 7 8	Landing uit kaats in squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar beneden Uitstrekken in 1 ^e positie parallel; armen in V-houding diagonaal hoog; handpalmen naar buiten Armen naar omlaag (basishouding) Passé uitgedraaid; met 1/8e draai rechts van het lichaam; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden Tendu voor; armen als tel 7: 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden	
7	1-8	Maat 7 tot en met maat 11 mag in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd Chassé links voor, loopsprong rechts (135°) (1.001) , 2 tussenstappen links-rechts, loopsprong links (135°) (1.001) (landt in arabesque); armen 2 ^e positie gestrekt; handpalmen wijzen naar beneden <i>Als de turnster eerder dan tel 8 in arabesque landt, dan arabesque vasthouden tot tel 8 (wacht op de muziek)</i>	
8	1 2 3 4 1-3 4	Stap voorwaarts links in plié Stap voorwaarts rechts op relevé Stap voorwaarts links op relevé Beenzwaai (grand battement) rechts voor Armen kleine port-de-bras: 1- armen laag; handpalmen naar binnen (uitgangspositie); 2- armen 1 ^e positie; 3- armen openen naar 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar boven Allongé = handpalmen draaien naar beneden (<i>andere telling, dan klassieke kleine port-de-bras</i>)	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen		
9	5	Stap voorwaarts rechts op relevé			
	6	Stap voorwaarts links op relevé			
	7	Stap voorwaarts rechts op relevé			
	8	Beenzwaai (grand battement) links voor			
	1	5 ^e positie plié links voor; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden			
	2	Sisonne (135°) (1.109) rechts of links voor; armzwaai toegestaan om inzet te maken (armen blijven gestrekt) naar 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden			
	3	Landt sisonne in plié; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden			
	4	Sluit vrije been in 1 ^e positie plié parallel <i>Tel 5-6 en 7-8 mogen omgedraaid worden</i>			
10	5	Streksprong ½ draai rechtsom (1.010)			
	6	Landt in squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar omlaag			
	7	Streksprong ½ draai linksom (1.010)			
	8	Landt in squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar omlaag			
	1-2	Uitvalstand rechts voor in plié; linkerarm 2 ^e positie; handpalm wijst naar beneden. Rechterarm 1 ^e positie (ronde arm); handpalm wijst naar het lichaam			
	3-4	½ pirouette op rechts, vrije been passé parallel (-) ; armen in 5 ^e positie; handpalmen wijzen naar binnen;			
	5-6	Eindig op platte voet, vrije been blijft in passé; armen naar 2 ^e positie; handpalmen naar beneden			
	7-8	Stap voorwaarts links-rechts naar 5 ^e positie op relevé (links voor); armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden			
11	1-2	Uitvalstand links voor in plié; rechterarm 2 ^e positie; handpalm wijst naar omlaag. Linkerarm 1 ^e positie (ronde arm); handpalm wijst naar het lichaam			
	3-4	½ pirouette op links, vrije been passé parallel (-) ; armen in 5 ^e positie; handpalmen wijzen naar binnen;			
	5-6	Eindig op platte voet, vrije been blijft in passé; armen naar 2 ^e positie; handpalmen naar beneden			
	7-8	Stap voorwaarts, rechts-links tot 5 ^e positie op relevé (rechts voor); armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden			
	12	1		Stap links voorwaarts op relevé, rechts tendu jeté achter; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden	
		2		Accent van relevé naar platte voet. Accent cou-de-pied linkerbeen. Armen 2 ^e positie; handpalm links draait met accent naar binnen	
		3		Stap rechts voorwaarts op relevé, links tendu jeté <i>achter</i> ; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden	
		4		Accent van relevé naar platte voet. Accent cou-de-pied rechterbeen. Armen 2 ^e positie; handpalm rechts draait met accent naar binnen	
5-7		Stap links-rechts-links op relevé. Draai in deze 3 stappen rechtsom, vrije been scherp passé			
8		1 ^e positie parallel platte voet; armen laag			
13		1-8	2 ^e <i>Acro serie</i> , aanloop gevolgd door: Gesloten overslag – kaats (3.105) (basis) of Loopoverslag – gesloten overslag – kaats (3.105-3.105) (+0,30) of Loopoverslag (3.105) (-0,30)		

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
14	1-2 3-4 5-6 7 8	(Landing uit kaats in) squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar beneden Uitstrekken in 1 ^e positie parallel; armen in V-houding diagonaal hoog; handpalmen wijzen naar buiten Armen naar omlaag Passé uitgedraaid; met 1/8 ^e draai rechts van lichaam; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden Tendu zijwaarts; armen als tel 7: 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
15	1-3 4 5-7 8	3 passen zijwaarts: rechts-links-rechts met 1/2 draai rechtsom Beenzwaai links (zwaaibeen) op relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden 3 passen zijwaarts: links-rechts-links met 1/2 draai rechtsom Beenzwaai rechts (zwaaibeen) op relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden	
16	1 2-8	Been sluiten in 1 ^e positie parallel; armen laag (basishouding) Stut tot ligsteun (3.003) (basis) of Stutrol tot handstand (3.003) (+0,30) of Rol achterover met rechte armen tot hurkzit en vanuit hurkzit springen tot ligsteun (3.003) (-0,30) <i>N.B.: stut tot handstand (+0,30) wordt alleen toegekend indien over rechte armen geturnd en indien geen holle rug</i>	
17	1 2-4 5-8	Komen tot hoge 'lig'steun (hoek in heupen) (voeten op of van de grond) Hou vast Rol voorover tot vrije steun, benen gespreid, zonder dat voeten de vloer raken (basis) of Rol voorover tot vrije steun, benen gespreid, met raken van de vloer door de voeten (-0,30) <i>Maat 18 tot en met 20 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i>	
18	1 2-4 5-8	Vanuit vrije steun 1/4 draai rechts tot spagaat rechts voor; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar beneden Hou vast Rol naar links met neus op rechterknie tot rugligging met rechter been hoog en actief in spagaat getild zonder vastpakken handen ; armen liggen in rugligging in 2 ^e positie op de grond	
19	1 2-4 5-8	Rol voorover tot split zonder handplaatsing (basis); armen 2^e positie; handpalmen wijzen naar omlaag of rol voorover tot spreidzit zonder handplaatsing (-0,30) Hou vast Rol tot kaarsstand ; armen vrij maar gestrekt	
20	1 2-4 5-6 7-8	Terugrollen met 1/4 draai links tot spagaat met links voor; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar omlaag Hou vast Armen naast de heupen plaatsen. Opkomen met gestrekte benen tot stand met handen aan de vloer. Neus zo dicht mogelijk tegen knieën Met rechte rug opkomen tot stand in 1 ^e positie parallel; armen laag (basishouding)	
21	1 2-3 4 5 6 7	Stap rechts voor in plié; armen tel 1 van kleine port-de-bras Stap links rechts voorwaarts op relevé; armen tel 2-3 van kleine port-de-bras. Hoofd en focus blijven neutraal voor Stap links voorwaarts op relevé Zwaai rechts naar arabesque (links blijft op relevé); armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar omlaag Kniezit op rechts; links blijft op relevé, kniegewricht is 90 graden gebogen; rechterarm in de zij, linkerarm laag. Linkerarm hoog diagonaal achter; focus: kijk linkerhand na; handpalm links naar buiten	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 N1, Pupil 1 N2, Pupil 2 N3**Vloeroefening****Thema:** Tinnen Soldaatje**Muziek:** 42nd street**Opmerking:**

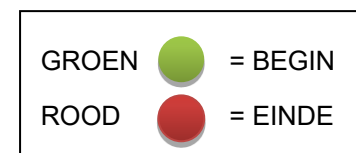
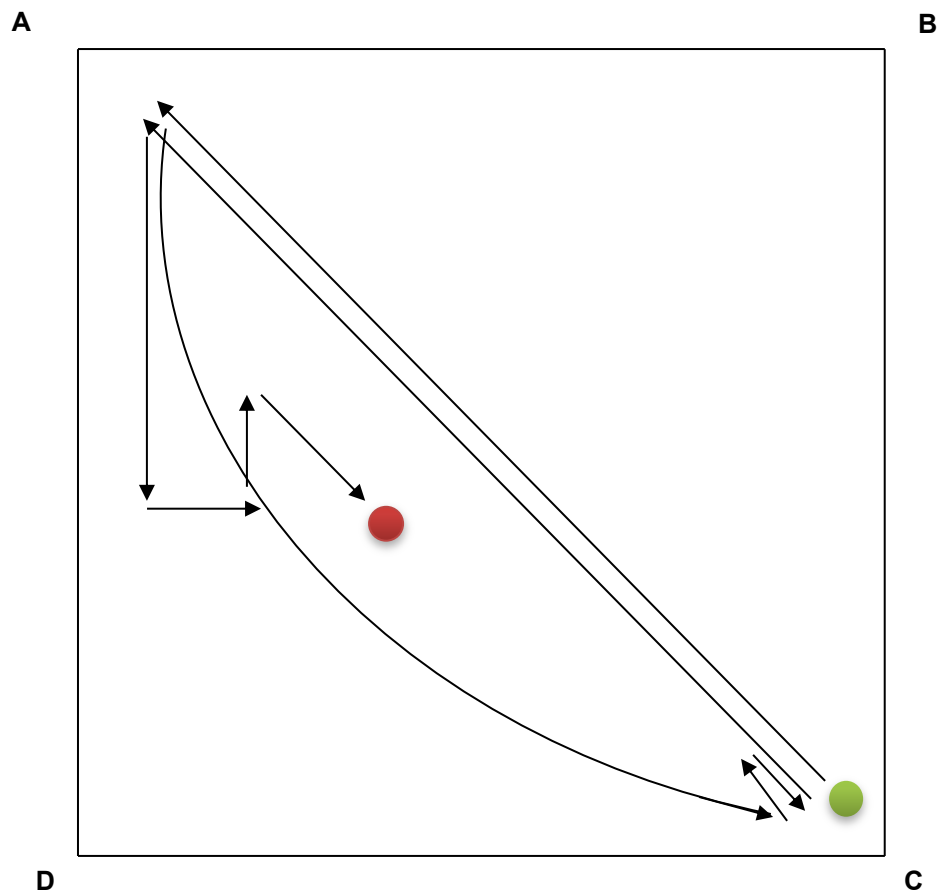
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1^e positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Uitzondering is de inzet van de pirouette. Deze begint met ronde arm in de preparatie en kan gebruikt worden bij de inzet 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.

Woordenlijst:**Squathouding:** Voeten 1^e positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts; handpalmen: wijzen naar omlaag**Juryaccenten:**

Er wordt heel erg gelet op 'strak werken' met:

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

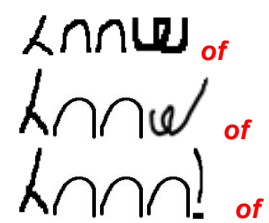
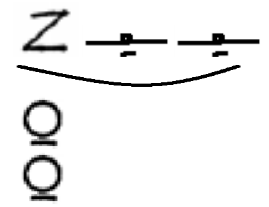
**Choreografielijnen:
Pupil 1 N1, Pupil 1 N2, Pupil 2 N3**





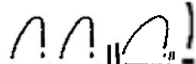

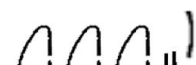









Muziek: 42nd street

Uitgangspositie: 1^e positie parallel met armen langs het lichaam, gezicht richting A

Tijd: 75 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4,50 p.	Symbolen
1	1	Armen naar 1 ^e positie brengen, kijk in rechterhandpalm, hoofd licht getild naar links	
	2	Armen naar 2 ^e positie openen, kijk naar rechterhand; handpalmen naar boven	
	3	Handpalmen draaien naar beneden; hoofd draait naar links, kijk naar linkerhandpalm	
	4	Armen naar laag; hoofd naar neutraal	
2	1-8	Arabier – flick-flack – flick-flack – hurksalto achterover (3.106-3.107-3.107-5.101) (basis) of Arabier – flick-flack – flick-flack – salto achterover gestrekt (3.106-3.107-3.107-5.101) (+0,30) of Arabier – flick-flack – flick-flack – flick-flack – kaats (3.106-3.107-3.10-3.107) (-0,30) tot stand	
3	1-4	Landing in squathouding	
	5-6	Uitstrekken naar 1e positie parallel; armen diagonaal hoog	
	7	Passé parallel met links met 1/8 draai rechts; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
	8	Tendu voorwaarts met links; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
4	1-8	<i>Turnster mag dit blokje ook beginnen met rechts, aantal stappen blijft ongewijzigd</i> Chassé met links, gevolgd door stap voorwaarts met rechts, wisselspagaatsprong (1.205) , stap met links loopspagaatsprong rechts voor (1.101) direct verbonden met loopspagaatsprong links voor (1.101) , direct gevolgd door assemblé (aansluitsprong)	
5	1-4	Streksprong met 1/1 draai (360°) rechtsom (1.210) vanuit kaats na assemblé , landing in squathouding.	
	5-7	Streksprong met 1/1 draai (360°) linksom (1.210) , landing in squathouding	
	8	Komen tot basishouding, 1 ^e positie parallel met armen langs het lichaam.	
6	1	<i>Turnster mag dit blokje ook beginnen met links beginnen</i> Stap voorwaarts met rechts in relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
	2	Beenzwaai voorwaarts met links, rechts blijft in relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
	3	Stap voorwaarts met links in relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
	4	Beenzwaai zijwaarts met rechts, links blijft in relevé, romp draait ¼ draai mee naar links; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
	5	Stap zijwaarts met rechts in relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
	6	Beenzwaai achterwaarts met links, rechts blijft in relevé; armen 2 ^e positie, handpalmen naar beneden	
	7	Stap achterwaarts met links in relevé, rechts in passé; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
	8	Stap voorwaarts met rechts in relevé, links in passé met ½ draai linksom; armen naar laag	
7	1-2	<i>Turnster mag dit blokje ook beginnen met rechts voor beginnen</i> Vanuit passé komen tot uitvalstand (voor of achter), links in plié; rechterarm in 2 ^e positie, linkerarm rond voor in 1 ^e positie met handpalm wijzend naar het lichaam	
	3-4	1 ½ pirouette (540°) vrije been in passé parallel op links (-) ; armen 5 ^e positie; handpalmen naar binnen	
	5-6	Landing op platte voet met vrije been in passé parallel; armen naar 2 ^e positie, handpalmen naar beneden	
	7-8	Komen tot uitvalstand met rechts voor in plié; linkerarm in 2 ^e positie, rechterarm rond voor in 1 ^e positie met handpalm wijzend naar het lichaam	



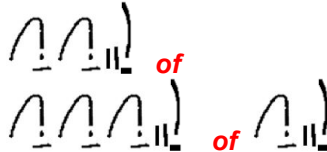
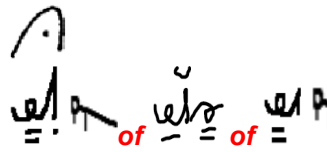

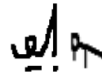
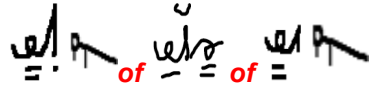
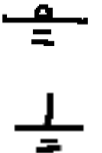
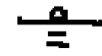

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
8	1-2	1/1 pirouette (360°) vrije been in passé parallel op rechts (2.101) , armen 5 ^e positie, handpalmen naar binnen	
	3-4	Landing op platte voet met vrije been in passé parallel; armen naar 2 ^e positie, handpalmen naar beneden	
	5	Stap voorwaarts met links in relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
	6	Fouetédraai linksom; armen 5 ^e positie	
	7	Stap voorwaarts met rechts in relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
	8	Links aansluiten tot basishouding, 1 ^e positie parallel met armen in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
9	1-4	Vrije radslag uit voorhup (4.104) (basis) of vrije radslag vanuit 1 stap (4.104) (+0,30) of Radslag (3.006) (-0,30) landen in 5 ^e positie of uitvalstand 4 ^e positie met armen vrij	 voorhup of  1 stap of 
	5-6	Developpé zijwaarts met voorste been via uitgedraaide passé; armen via 1 ^e positie voor naar 2 ^e positie; handpalmen van naar binnen naar boven draaien	
	7	Houding vasthouden; handpalmen draaien naar beneden	
	8	Vrije been aansluiten en komen tot basishouding, 1 ^e positie parallel met armen langs het lichaam.	 of
10	1-8	Loopoverslag – overslag – flack-flick – kaats (3.105-3.105-3.105) (basis) of Overslag – flack-flick – flack-flick – kaats (3.105-3.105-3.105) (+0,30) of Loopoverslag – loopoverslag – overslag – kaats (3.105-3.105-3.105) (-0,30)	 of
11	1-4	Landing uit acrosérie in 1 ^e positie parallel	
	5-7	In basishouding, 1 ^e positie parallel met armen langs het lichaam, richting D op de hele tel 3 passen voorwaarts; 3 maal klappen in de handen	
	8	In 3 ^e pas halve draai, been voorwaarts heffen (voorkeursbeen vrij); armen naar 5 ^e positie; handpalmen naar binnen	
12	1-8	Langzame overslag achterover met 1/1 draai (360°) in handstand (3.104) , direct	 of 
13	1-8	gevolgd door stutrol tot handstand met 1/2 draai (180°) (3.003) (open draai), komen tot	
14	1-4	doorrollen (basis) of tik-tak (+0,30) met 1/4 draai rechtsom komen tot	
	5-8	Spagaat rechts voor	
15	1-2	Houding vasthouden	
	3-4	Lichaam voorover buigen tot neus op de knie; armen 5 ^e positie; handpalmen plat op de vloer	
	5-7	Rol linksom tot ruglig in spagaat; armen 2 ^e positie; handpalmen plat op de grond	
	8	Rol voorwaarts via middenspagaat (split) met buik op de vloer , tot buiklig; armen 5 ^e positie; handpalmen plat op de vloer	
16	1	Benen sluiten	
	2	Rol linksom tot ruglig; armen 5 ^e positie	
	3-4	Linkerbeen optillen naar spagaat in ruglig zonder vastpakken (actieve lenigheid); armen 5 ^e positie	
	5-6	Rol linksom, komen tot spagaat links voor ; armen: 2 ^e positie	
	7	Houding vasthouden	
	8	Handen naast de heupen op de vloer plaatsen en met gestrekte benen komen tot stand met handen plat op de vloer, neus tegen de knieën	
17	1-6	Met gestrekte rug, opkomen tot basishouding, 1 ^e positie parallel met armen langs het lichaam	
	7	Langzame overslag voorover (3.004) vanuit 1 stap	
	8	Komen tot 5 ^e positie; armen 2 ^e positie	
		Komen tot eindhouding: armen in de zij; hoofd: kijk naar diagonaal links hoog	

Muziek: 42nd street

Uitgangspositie: 1^e positie parallel met armen langs het lichaam, gezicht richting A

Tijd: 75 seconden

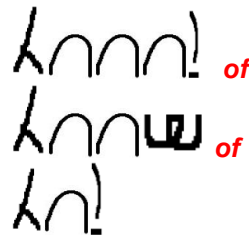
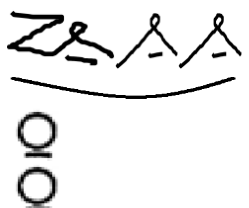
Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4,50 p.	Symbolen
1	1	Armen naar 1 ^e positie brengen, kijk in rechterhandpalm, hoofd licht getild naar links		
	2	Armen naar 2 ^e positie openen, kijk naar rechterhand; handpalmen naar boven		
	3	Handpalmen draaien naar beneden; hoofd draait naar links, kijk naar linkerhandpalm		
	4	Armen naar laag; hoofd naar neutraal		
2	1-8	Arabier – flick-flack – flick-flack – flick-flack – kaats (3.106-3.107-3.107-3.107) (basis) of Arabier – flick-flack – flick-flack – salto achterover gehurkt (3.106-3.107-3.107-5.101) (+0,30) of Arabier – flick-flack – kaats (3.106-3.107) (-0,30) tot stand		
3	1-4	Landing in squathouding		
	5-6	Uitstrekken naar 1e positie parallel; armen diagonaal hoog		
	7	Passé parallel met links met 1/8 draai rechts; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden		
	8	Tendu voorwaarts met links; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden		
4	1-8	<i>Turnster mag dit blokje ook beginnen met rechts, aantal stappen blijft ongewijzigd</i> Chassé met links, gevolgd door stap voorwaarts met rechts, wisselloopsprong (135°) (1.005) , stap met links loopsprong rechts voor (135°) (1.001) direct verbonden met loopsprong links voor (135°) (1.001) , direct gevolgd door assembleé (aansluitsprong),		
5	1-4	Streksprong met 1/1 draai (360°) rechtsom (1.210) vanuit kaats na assembleé , landing in squathouding.		
	5-7	Streksprong met 1/1 draai (360°) linksom (1.210) , landing in squathouding		
	8	Komen tot basishouding, 1 ^e positie parallel met armen langs het lichaam.		
6	1	<i>Turnster mag dit blokje ook beginnen met links beginnen</i> Stap voorwaarts met rechts in relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden		
	2	Beenzwaai voorwaarts met links, rechts blijft in relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden		
	3	Stap voorwaarts met links in relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden		
	4	Beenzwaai zijwaarts met rechts, links blijft in relevé, romp draait ¼ draai mee naar links; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden		
	5	Stap zijwaarts met rechts in relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden		
	6	Beenzwaai achterwaarts met links, rechts blijft in relevé; armen 2 ^e positie, handpalmen naar beneden		
	7	Stap achterwaarts met links in relevé, rechts in passé; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden		
	8	Stap voorwaarts met rechts in relevé, links in passé met ½ draai linksom; armen naar laag		
		<i>Turnster mag dit blokje ook beginnen met rechts voor beginnen</i>		
7	1-2	Vanuit passé komen tot uitvalstand (voor of achter), links in plié; rechterarm in 2 ^e positie, linkerarm rond voor in 1 ^e positie met handpalm wijzend naar het lichaam		
	3-4	1/1 pirouette (360°) vrije been in passé parallel op links (2.101) ; armen 5 ^e positie; handpalmen naar binnen		
	5-6	Landing op platte voet met vrije been in passé parallel; armen naar 2 ^e positie, handpalmen naar beneden		
	7-8	Komen tot uitvalstand met rechts voor in plié; linkerarm in 2 ^e positie, rechterarm rond voor in 1 ^e positie met handpalm wijzend naar het lichaam		



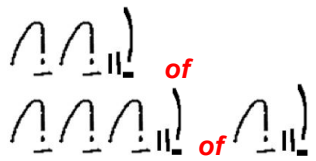

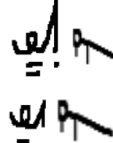
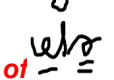

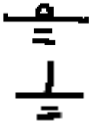


Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
8	1-2 3-4 5 6 7 8	1/2 pirouette (180°) vrije been in passé parallel op rechts (-) , armen 5 ^e positie, handpalmen naar binnen Landing op platte voet met vrije been in passé parallel; armen naar 2 ^e positie, handpalmen naar beneden Stap voorwaarts met links in relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden Fouetédraai linksom; armen 5 ^e positie Stap voorwaarts met rechts in relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden Links aansluiten tot basishouding, 1 ^e positie parallel met armen in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
9	1-4 5-6 7 8	Radslag op 1 arm (3.006) (basis) of vrije radslag vanuit voorhup (4.104) (+0,30) of Radslag (3.006) (-0,30) landen in 5 ^e positie of uitvalstand 4 ^e positie met armen vrij Developpé zijwaarts met voorste been via uitgedraaide passé; armen via 1 ^e positie voor naar 2 ^e positie; handpalmen van naar binnen naar boven draaien Houding vasthouden; handpalmen draaien naar beneden Vrije been aansluiten en komen tot basishouding, 1 ^e positie parallel met armen langs het lichaam.	
10	1-8	Loopoverslag – gesloten overslag – kaats (3.105-3.105) (basis) of Loopoverslag – loopoverslag – gesloten overslag – kaats (3.105-3.105-3.105) (+0,30) of Gesloten overslag – kaats (3.105) (-0,30)	
11	1-4 5-7 8	Landing uit acrosérie, landing in 1 ^e positie parallel In basishouding, 1 ^e positie parallel met armen langs het lichaam, richting D op de hele tel 3 passen voorwaarts; 3 maal klappen in de handen In 3 ^e pas halve draai, been voorwaarts heffen (voorkeursbeen vrij); armen naar 5 ^e positie; handpalmen naar binnen	
12	1-8	Langzame overslag achterover (3.004) , direct	
13	1-8	Gevolgd door stutrol tot handstand en via ligsteun en inhurken tot hurkzit (3.003) (basis) of	
14	1-4 5-8	Gevolgd door stutrol tot handstand met 1/2 draai (180°) en doorrollen (3.003) (+0,30), of Gevolgd door stutrol tot ligsteun en inhurken tot hurkzit (3.003) (-0,30) Spagaat rechts voor	
15	1-2 3-4 5-7 8	Houding vasthouden Lichaam voorover buigen tot neus op de knie; armen 5 ^e positie; handpalmen plat op de vloer Rol linksom tot ruglig in spagaat; armen 2 ^e positie; handpalmen plat op de grond Rol voorwaarts via middenspagaat (split) met buik op de vloer , tot buiklig; armen 5 ^e positie; handpalmen plat op de vloer	
16	1 2 3-4 5-6 7 8	Benen sluiten Rol linksom tot ruglig; armen 5 ^e positie Linkerbeen optillen naar spagaat in ruglig zonder vastpakken (actieve lenigheid); armen 5 ^e positie Rol linksom, komen tot spagaat links voor ; armen: 2 ^e positie Houding vasthouden Handen naast de heupen op de vloer plaatsen en met gestrekte benen komen tot stand met handen plat op de vloer, neus tegen de knieën	
17	1-6 7 8	Met gestrekte rug, opkomen tot basishouding, 1 ^e positie parallel met armen langs het lichaam Langzame overslag voorover-achterover (tik-tak) (3.003) vanuit 1 stap Komen tot 5 ^e positie; armen 2 ^e positie. Komen tot eindhouding: armen in de zij; hoofd: kijk naar diagonaal links hoog	

Muziek: 42nd street

Uitgangspositie: 1^e positie parallel met armen langs het lichaam, gezicht richting A

Tijd: 75 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4,50 p.	Symbolen
1	1	Armen naar 1 ^e positie brengen, kijk in rechterhandpalm, hoofd licht getild naar links	
	2	Armen naar 2 ^e positie openen, kijk naar rechterhand; handpalmen naar boven	
	3	Handpalmen draaien naar beneden; hoofd draait naar links, kijk naar linkerhandpalm	
	4	Armen naar laag; hoofd naar neutraal	
2	1-8	Arabier – flick-flack – flick-flack – flick-flack – kaats (3.106-3.107-3.107-3.107) (basis) of Arabier – flick-flack – flick-flack – salto achterover gehurkt (3.106-3.107-3.107-5.101) (+0,30) of Arabier – flick-flack – kaats (3.106-3.107) (-0,30)	
3	1-4	Landing in squathouding	
	5-6	Uitstrekken naar 1e positie parallel; armen diagonaal hoog	
	7	Passé parallel met links met 1/8 draai rechts; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
	8	Tendu voorwaarts met links; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
4	1-8	<i>Turnster mag dit blokje ook beginnen met rechts, aantal stappen blijft ongewijzigd</i> Chassé met links, gevolgd door stap voorwaarts met rechts, wisselloopsprong (135°) (1.005) , stap met links Loopsprong rechts voor (135°) (1.001) direct verbonden met loopsprong links voor (135°) (1.001) direct gevolgd door assemblé (aansluitsprong),	
5	1-4	Streksprong met 1/1 draai rechtsom (360°) (1.210) vanuit kaats na assemblé , landing in squathouding.	
	5-7	Streksprong met 1/1 draai linksom (360°) (1.210) , landing in squathouding	
	8	Komen tot basishouding, 1 ^e positie parallel met armen langs het lichaam.	
6	1	<i>Turnster mag dit blokje ook beginnen met links beginnen</i> Stap voorwaarts met rechts in relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
	2	Beenzwaai voorwaarts met links, rechts blijft in relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
	3	Stap voorwaarts met links in relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
	4	Beenzwaai zijwaarts met rechts, links blijft in relevé, romp draait ¼ draai mee naar links; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
	5	Stap zijwaarts met rechts in relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
	6	Beenzwaai achterwaarts met links, rechts blijft in relevé; armen 2 ^e positie, handpalmen naar beneden	
	7	Stap achterwaarts met links in relevé, rechts in passé; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
	8	Stap voorwaarts met rechts in relevé, links in passé met ½ draai linksom; armen naar laag	
		<i>Turnster mag dit blokje ook beginnen met rechts voor beginnen</i>	
7	1-2	Vanuit passé komen tot uitvalstand (voor of achter), links in plié; rechterarm in 2 ^e positie, linkerarm rond voor in 1 ^e positie met handpalm wijzend naar het lichaam	
	3-4	1/1 pirouette (360°) vrije been in passé parallel op links (2.101) ; armen 5 ^e positie; handpalmen naar binnen	
	5-6	Landing op platte voet met vrije been in passé parallel; armen naar 2 ^e positie, handpalmen naar beneden	
	7-8	Komen tot uitvalstand met rechts voor in plié; linkerarm in 2 ^e positie, rechterarm rond voor in 1 ^e positie met handpalm wijzend naar het lichaam	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
8	1-2 3-4 5 6 7 8	½ pirouette (180°) vrije been in passé parallel op rechts (-), armen 5 ^e positie, handpalmen naar binnen Landing op platte voet met vrije been in passé parallel; armen naar 2 ^e positie, handpalmen naar beneden Stap voorwaarts met links in relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden Fouetédraai linksom; armen 5 ^e positie Stap voorwaarts met rechts in relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden Links aansluiten tot basishouding, 1 ^e positie parallel met armen in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
9	1-4 5-6 7 8	Radslag op 1 arm (3.006) (basis) of vrije radslag vanuit voorhup (4.104) (+0,30) of radslag (3.006) (-0,30) landen in 5 ^e positie of uitvalstand 4 ^e positie met armen vrij Developpé zijwaarts met voorste been via uitgedraaide passé; armen via 1 ^e positie voor naar 2 ^e positie; handpalmen van naar binnen naar boven draaien Houding vasthouden; handpalmen draaien naar beneden Vrije been aansluiten en komen tot basishouding, 1 ^e positie parallel met armen langs het lichaam.	
10	1-8	Loopoverslag – gesloten overslag – kaats (3.105-3.105) (basis) of Loopoverslag – loopoverslag – gesloten overslag – kaats (3.105-3.105-3.105) (+0,30) of Gesloten overslag – kaats (3.105) (-0,30)	
11	1-4 5-7 8	Landing uit acrosérie in 1 ^e positie parallel In basishouding, 1 ^e positie parallel met armen langs het lichaam, richting D op de hele tel 3 passen voorwaarts; 3 maal klappen in de handen In 3 ^e pas halve draai, been voorwaarts heffen (voorkeursbeen vrij); armen naar 5 ^e positie; handpalmen naar binnen	
12	1-8	Langzame overslag achterover in handstand (3.004) , direct	
13	1-8	Gevolgd door stutrol tot handstand en via ligsteun en inhurken tot hurkzit (3.003) (basis) of	
14	1-4 5-8	Gevolgd door stutrol tot handstand met ½ draai (180°) en doorrollen (3.003) (+0.30), of Gevolgd door stutrol tot ligsteun en inhurken tot hurkzit (3.003) (-0.30) Spagaat rechts voor	
15	1-2 3-4 5-7 8	Houding vasthouden Lichaam voorover buigen tot neus op de knie; armen 5 ^e positie; handpalmen plat op de vloer Rol linksom tot ruglig in spagaat; armen 2 ^e positie; handpalmen plat op de grond Rol voorwaarts via middenspagaat (split) met buik op de vloer , tot buiklig; armen 5 ^e positie; handpalmen plat op de vloer	
16	1 2 3-4 5-6	Benen sluiten Rol linksom tot ruglig; armen 5 ^e positie Linkerbeen optillen naar spagaat in ruglig zonder vastpakken (actieve lenigheid); armen 5 ^e positie Rol linksom, komen tot spagaat links voor ; armen: 2 ^e positie	
17	7 8 1-6 7 8	Houding vasthouden Handen naast de heupen op de vloer plaatsen en met gestrekte benen komen tot stand met handen plat op de vloer, neus tegen de knieën Met gestrekte rug, opkomen tot basishouding, 1 ^e positie parallel met armen langs het lichaam Langzame overslag voorover-achterover (tik-tak) (3.004) vanuit 1 stap Komen tot 5 ^e positie; armen 2 ^e positie Komen tot eindhouding: armen in de zij; hoofd: kijk naar diagonaal links hoog	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 N1, Pupil 2 N2, Jeugd 1 N3, Jeugd 1 N4**Vloeroefening****Muziek:** Twelve German Dances/The Duches**Thema:** Ronde armen & klassieke bewegingen**Opmerking:**

- 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.

Woordenlijst:**Squathouding:** Voeten 1^e positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts; handpalmen: wijzen naar omlaag**Piqué:** Vanuit tendu of jeté op gestrekt been en relevé stappen tot een balans positie.

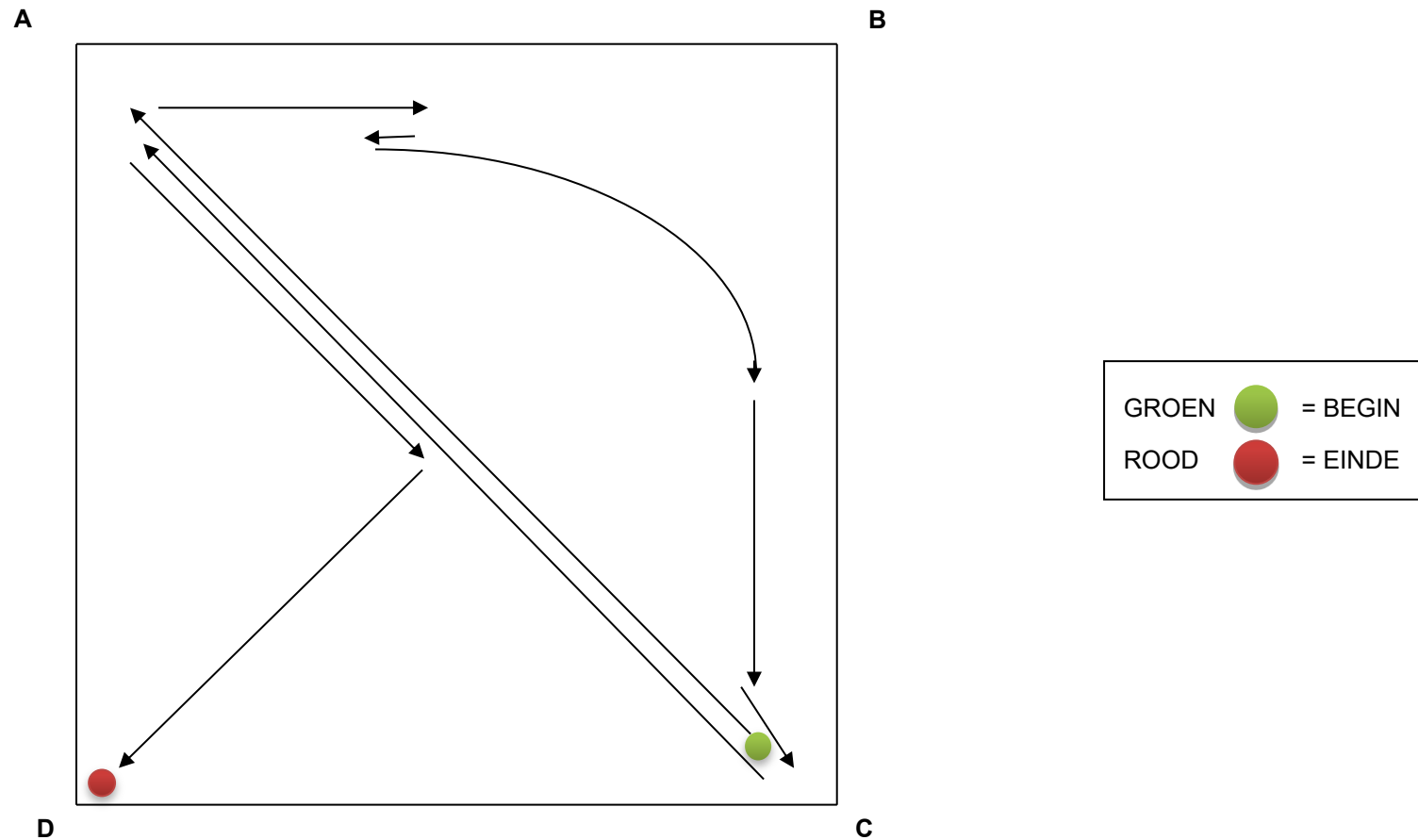
Piqué wordt meestal gebruikt bij een pirouette inzet, maar kan ook gebruik worden om tot een balanspositie te komen.

Juryaccenten, artistiek:

Er wordt heel erg gelet op:

- 1. rechtop lopen/bewegen**
- 2. lichamelijke expressie**
- 3. gezichtsuitdrukking**

Choreografielijnen:
Pupil 2 N1, Pupil 2 N2, Jeugd 1 N3, Jeugd 1 N4



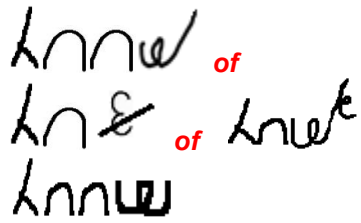


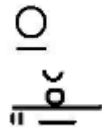
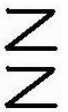



Extra $\frac{1}{4}$ of $\frac{1}{2}$ draai is toegestaan om weer in de richting van de oefening uit te komen.

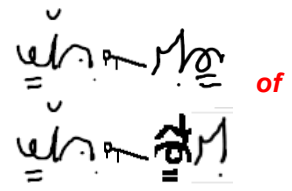
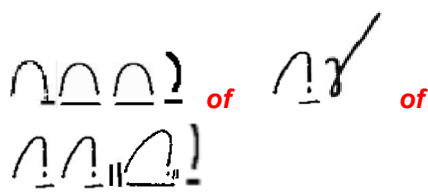

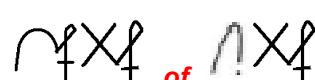
Muziek: Twelve German Dances

Uitgangspositie: 1^e positie parallel met armen rond voor op heuphoogte, gezicht richting C



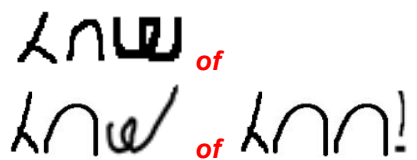
Tijd: 87 seconden

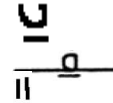





Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4,50 p.	Symbolen
1	1-3	Armen naar rond voor in 1 ^e positie, kijk in rechterhandpalm, hoofd licht getild naar links		
	4-5	Armen openen naar 2 ^e positie; handpalmen naar boven; kijk over rechterarm naar rechts		
	6	Handpalmen draaien naar beneden; kijk naar voor		
2	1-6	Grand-plié		
	1-3	Armen naar uitgangspositie rond voor op heuphoogte		
	4-6	Armen naar rond in 5 ^e positie		
		<i>Pirouettes mogen ook op andere been; dan 3^e maat beginnen met andere been</i>		
3	1-2	Rechterbeen zijwaarts optillen tot 45°; armen 5 ^e positie rond		
	3	Geheven been zijwaarts neerzetten in demi plié; linkerbeen achter optillen naar opzij; armen 2 ^e positie; handpalmen: naar boven; kijk over rechterarm naar opzij		
	4	Komen tot relevé met rechts voor in 5 ^e positie (links sluit aan); armen 2 ^e positie		
	5	Rechts zijwaarts uitstappen naar 2 ^e positie; armen 2 ^e positie; handpalmen draaien naar beneden; kijk naar voor		
	6	Houding vasthouden		
4	1	Links voorwaarts uitstappen		
	2-6	Met welbeweging komen tot uitgangspositie voor pirouette (uitgangspositie vrij)		
5	1-6	2/1 draai (720°) op één been, vrije been in passé (2.201) op links (basis) of 1/1 draai (360°) op één been, vrije been minimaal horizontaal geheven (2.202) op links (basis) landingspositie op platte voet in passé of been geheven voor; armen 5 ^e positie		 <i>N.B. 2x basis-variant</i>
6	1-6	1/1 draai (360°) op één been, vrije been in passé (2.101) op rechts; landingspositie op platte voet in passé; armen 5 ^e positie, vasthouden tot en met tel 6		
7	1	<i>Indien de turnster de pirouettes op het andere standbeen heeft uitgevoerd (eerst op rechts, dan op links), dient 'blokje' 7 met het andere been te worden uitgevoerd.</i>		
	2	Stap met links naar 4 ^e positie in relevé; armen gestrekt in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden		
	3	1/2 draai rechtsom op 2 benen; armen rond in 5 ^e positie		
	4-6	Rechterbeen zwaaien naar arabesque in plié ; armen gestrekt in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden		
		Houding vasthouden		
8	1	Rechts achter aansluiten in 5 ^e positie in relevé; armen: rond in 5 ^e positie		
	2	Armen openen naar rond in 2 ^e positie; handpalmen naar boven		
	3	Handpalmen draaien strak naar beneden; kijk naar links		
	4	Komen op platte voet in 5 ^e positie; armen gestrekt naar laag		
	5-6	Houding vasthouden		
9-12		Arabier – flick-flack - flick-flack – salto achterover gestrekt (3.106-3.107-3.107-5.101) (basis) of Arabier – flick-flack – salto achterover gestrekt met 1/2 draai (180°) (3.106-3.107-5.201) (+0,30) of Arabier – flick-flack – salto achterover gestrekt met 1/1 draai (360°) (3.106-3.107-5.201) (+0,30) of Arabier – flick-flack – flick-flack – hurksalto (3.106-3.107-3.107-5.101) (-0,30)		 <i>N.B. 2x plus-variant</i>

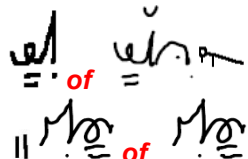
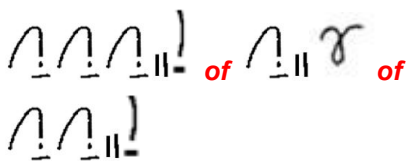
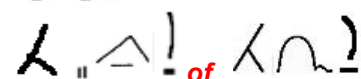

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
13	1 2-3 4	Battement tendu jeté in demi plié op links (rechts zwaaibeen); armen via welbeweging naar links diagonaal hoog en rechts in 2 ^e positie; handpalmen naar buiten; kijk linkerarm na Twee stappen in relevé (rechts-links); armen: rond voor op heuphoogte; kijk in handpalmen Battement tendu jeté in demi plié op rechts (links zwaaibeen); armen via welbeweging naar rechts diagonaal hoog en links in 2 ^e positie; handpalmen naar buiten; kijk rechterarm na	
14	5-6 1-2	Twee stappen in relevé (links-rechts); armen rond voor op heuphoogte; kijk in handpalmen Assemblé met afzet van links; armen vrij	
15	3-6 1-6	Streksprong met 1/1 draai (360°) (1.210) links of rechtsom Spagaatsprong met 1/2 draai (180°) (1.207) links of rechtsom, <i>mag tegengesteld of zelfde richting als streksprong 1/1 draai</i>	
16	1 2-3 4	Stap voorwaarts met rechts in demi plié: inzet van welbeweging van armen en borst Strek rechterbeen, komen tot tendu achterwaarts met links; armen vanuit welbeweging naar gestrekt in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden Armen scherp accent naar rond in 4 ^e positie (rechts boven); kijk naar rechterhandpalm naar boven	
17	5-6 1-3	Houding vasthouden Komen tot demi plié op rechts, links in tendu voor; armen via welbeweging naar links diagonaal laag en rechts diagonaal hoog; kijk over linkerarm naar diagonaal laag	
	4-6	Piqué op links, komen tot balanspositie met rechts in attitudehouding achter; armen 4 ^e positie met links hoog	
18	1	<i>Turnster mag volgend blokje het voorkeursbeen kiezen</i> Fouettédraai achterwaarts rechtsom met doorstrekken van rechterbeen; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
	2-6	Chassé stap met links wisselspagaatsprong (1.205)	
19	1-3 4-6	Stap voorwaarts met rechts wisselspagaatsprong (1.205) , armen vrij, maar recht en doorgestrekt in de aanloop, tijdens de vlucht en in de landing Komen tot uitgangspositie, 1 ^e positie parallel; armen met welbeweging van armen en borst komen tot ronde armen voor op heuphoogte	
20	1 2-3 4-6	<i>Turnster mag volgend blokje het voorkeursbeen kiezen</i> Stap links voor; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden Fouettédraai op links tot zweefstand op links; armen via 5 ^e positie naar 2 ^e positie in zweefstand Zweefstand vasthouden	 
21	1-3 4-6	Uitschuiven tot spagaat met links voor ; armen draaien om elkaar naar binnen tot 1 ^e positie Komen tot spagaat met links voor met achterover buigen van romp en hoofd; armen via welbeweging	
22	1-4	komen tot 2 ^e positie Voorste en achterste been intrekken; rechts kruist over links tot positie (zie foto). Linkerarm steunt op de grond; rechts diagonaal voor. Handpalm naar beneden; kijk over rechterarm	
23	5-6 1-4 5-6	Doordraaien om te komen tot standspagaat. Komen tot standspagaat op rechts en opkomen tot 1 ^e positie parallel; armen 5 ^e positie Houding vasthouden.	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
24	1	<i>Turnster mag het volgende blokje het voorkeursbeen kiezen</i> Stap uit met rechts en met ¼ draai linksom komen tot plié in 2 ^e positie; armen gestrekt in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
25-29	2-6	1 ½ chainé draai rechtsom, komen tot passé met armen in 5 ^e positie Stutrol ½ draai (180°) tot tik-tak (3.003), komen tot ligsteun , gevolgd door handstand heffen en doorrollen (3.001) (basis) of Stutrol ½ draai (180°) tot tik-tak (3.003), komen tot ligsteun , gevolgd door endorol voorover handstand heffen (3.001) (zonder doorrollen) (+0,30) Komen tot tendu met links of rechts achter	
30	1-3	<i>Indien endorol v.o. handstand heffen in maat 25-29 wordt gekozen, mag maat 30 worden overgeslagen</i> Welbeweging met rechterarm naar laag; kijk rechterarm na	
	4-6	Welbeweging met linkerarm naar laag; kijk linkerarm na	
31	1-2	Welbeweging met de romp; armen: van laag naar voor naar 2 ^e positie	
	3	Fouetté draai achterwaarts; armen: rond in 5 ^e positie	
	4	Zwaaibeen sluiten in 5 ^e positie op platte voeten; armen: met scherp accent naar laag	
	5-6	Houding vasthouden	
32-35		Overslag – flack-flick – flack-flick – kaats (3.105-3.105-3.105) (basis) of Overslag – salto voorover gestrekt (3.105-4.202) (+0,30) of Loopoverslag – overslag – flack-flick – kaats (3.105-3.105-3.105) (-0,30)	
36-37		Gevolgd door een ½ draai sprong, vanuit 1 pas en voorhup Arabier – temposalto – kaats (3.106-5.104) (basis) of Arabier – temposalto – temposalto – kaats (3.106-5.104-5.104) (+0,30)	
38	1-3	Tendu links voor met rechts in demi plié; armen via welbeweging rechts horizontaal voor en links in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden; kijk over rechterarm naar rechts voor/diagonaal zijwaarts	
	4-6	Komen tot passé met links; armen 5 ^e positie; kijk naar voor	
39	1-3	Tendu links achter met rechts in demi plié; armen via welbeweging links horizontaal voor en rechts in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden; kijk over linkerarm naar links voor/diagonaal zijwaarts	
	4	Stap met links in plié naar links diagonaal voor/zijwaarts; armen links naar 1 ^e positie, kijk in linkerhandpalm	
	5-6	Twee stappen in relevé rechts-links met ¼ draai linksom, met sluitpas in tel 6 in 1 ^e positie parallel in relevé; armen naar 2 ^e positie; kijk linkerarm na tot focus voor. <i>Maat 40-41: beide elementen moeten vanuit 1 pas uitgevoerd worden</i>	
40-41	1-6	Vrije overslag, direct gevolgd door vrije radslag (4.103-4.104) (+0,30) of Langzame overslag voorover, direct gevolgd door vrije radslag (3.004-4.104) (-0,30) landingspositie vrij	
42	1-2	Stap met voorkeursbeen in plié en strek op tot tendu achterwaarts; armen rond naar achter tot voorbij de heupen via diagonaal laag tot 2 ^e pos; kijk over rechts indien rechts het standbeen is (of links indien links het standbeen is)	
	3-4		
43		Breng armen naar voren zodat ze gekruist over elkaar liggen; kijk naar voor Armen welbeweging met armen gekruist; kijk naar links; romp buigt naar achteren	

Muziek: Twelve German Dances**Uitgangspositie:** 1^e positie parallel met armen rond voor op heuphoogte, gezicht richting C**Tijd:** 87 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4,50 p.	Symbolen
1	1-3 4-5 6	Armen naar rond voor in 1 ^e positie, kijk in rechterhandpalm, hoofd licht getild naar links Armen openen naar 2 ^e positie; handpalmen naar boven; kijk over rechterarm naar rechts Handpalmen draaien naar beneden; kijk naar voor		
2	1-6 1-3 4-6	Grand-plié Armen naar uitgangspositie rond voor op heuphoogte Armen naar rond in 5 ^e positie		
3	1-2 3 4 5 6	Rechterbeen zijwaarts optillen tot 45°; armen 5 ^e positie rond Geheven been zijwaarts neerzetten in demi plié; linkerbeen achter optillen naar opzij; armen 2 ^e positie; handpalmen: naar boven; kijk over rechterarm naar opzij Komen tot relevé met rechts voor in 5 ^e positie (links sluit aan); armen 2 ^e positie Rechts zijwaarts uitstappen naar 2 ^e positie; armen 2 ^e positie; handpalmen draaien naar beneden; kijk naar voor Houding vasthouden		
4	1	Links voorwaarts uitstappen		
5	2-6 1-6	Met welbeweging komen tot uitgangspositie voor pirouette (uitgangspositie vrij) 2/1 draai (720°) op één been, vrije been in passé (2.201) op links (basis) of 1/1 draai (360°) op één been, vrije been minimaal horizontaal geheven (2.202) op links (basis) landingspositie op platte voet in passé of been geheven voor; armen 5 ^e positie		 N.B. 2x basis-variant
6	1-6	1/1 draai (360°) op één been, vrije been in passé (2.101) op rechts; landingspositie op platte voet in passé; armen 5 ^e positie, vasthouden tot en met tel 6		
7	1 2 3 4-6	<i>Indien de turnster de pirouettes op het andere standbeen heeft uitgevoerd (eerst op rechts, dan op links), dient 'blokje' 7 met het andere been te worden uitgevoerd.</i> Stap met links naar 4 ^e positie in relevé; armen gestrekt in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden ½ draai rechtsom op 2 benen; armen rond in 5 ^e positie Rechterbeen zwaaien naar arabesque in plié ; armen gestrekt in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden Houding vasthouden		
8	1 2 3 4	Rechts achter aansluiten in 5 ^e positie in relevé; armen: rond in 5 ^e positie Armen openen naar rond in 2 ^e positie; handpalmen naar boven Handpalmen draaien strak naar beneden; kijk naar links Komen op platte voet in 5 ^e positie; armen gestrekt naar laag		
9-12	5-6	Houding vasthouden Arabier – flick-flack – salto achterover gehurkt (3.106-3.107-5.101) (basis) of Arabier – flick-flack – salto achterover gestrekt (3.106-3.107-5.101) (+0,30) of Arabier – flick-flack – flick-flack – kaats (3.106-3.107-3.107) (-0,30)		






Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
13	1 2-3 4	Battement tendu jeté in demi plié op links (rechts zwaaibeen); armen via welbeweging naar links diagonaal hoog en rechts in 2 ^e positie; handpalmen naar buiten; kijk linkerarm na Twee stappen in relevé (rechts-links); armen: rond voor op heuphoogte; kijk in handpalmen Battement tendu jeté in demi plié op rechts (links zwaaibeen); armen via welbeweging naar rechts diagonaal hoog en links in 2 ^e positie; handpalmen naar buiten; kijk rechterarm na	
14	5-6 1-2	Twee stappen in relevé (links-rechts); armen rond voor op heuphoogte; kijk in handpalmen Assemblé met afzet van links; armen vrij	
15	3-6 1-6	Streksprong met ½ draai (180°) (1.010) links of rechtsom Spagaatsprong (1.109)	
16	1 2-3 4 5-6	Stap voorwaarts met rechts in demi plié: inzet van welbeweging van armen en borst Strek rechterbeen, komen tot tendu achterwaarts met links; armen vanuit welbeweging naar gestrekt in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden Armen scherp accent naar rond in 4 ^e positie (rechts boven); kijk naar rechterhandpalm naar boven Houding vasthouden	
17	1-3 4-6	Komen tot demi plié op rechts, links in tendu voor; armen via welbeweging naar links diagonaal laag en rechts diagonaal hoog; kijk over linkerarm naar diagonaal laag Piqué op links, komen tot balanspositie met rechts in attitudehouding achter; armen 4 ^e positie met links hoog	
18	1	<i>Turnster mag volgend blokje het voorkeursbeen kiezen</i> Fouettédraai achterwaarts rechtsom met doorstrekken van rechterbeen; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	 
	2-6	Chassé stap met links wisselspagaatsprong (1.205)	
19	1-3 4-6	Stap voorwaarts met rechts wisselloopsprong (135°) (1.205) , armen vrij, maar recht en doorgestrekt in de aanloop, tijdens de vlucht en in de landing Komen tot uitgangspositie, 1 ^e positie parallel; armen met welbeweging van armen en borst komen tot ronde armen voor op heuphoogte	
20	1 2-3 4-6	<i>Turnster mag volgend blokje het voorkeursbeen kiezen</i> Stap links voor; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden Fouettédraai op links tot zweefstand op links; armen via 5 ^e positie naar 2 ^e positie in zweefstand Zweefstand vasthouden	  
21	1-3 4-6	Uitschuiven tot spagaat met links voor ; armen draaien om elkaar naar binnen tot 1 ^e positie Komen tot spagaat met links voor met achterover buigen van romp en hoofd; armen via welbeweging komen tot 2 ^e positie	
22	1-4	Voorste en achterste been intrekken; rechts kruist over links tot positie (zie foto). Linkerarm steunt op de grond; rechts diagonaal voor. Handpalm naar beneden; kijk over rechterarm	
	5-6	Doordraaien om te komen tot standspagaat.	
23	1-4 5-6	Komen tot standspagaat op rechts en opkomen tot 1 ^e positie parallel; armen 5 ^e positie Houding vasthouden.	

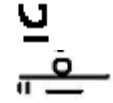

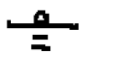

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
24	1	<i>Turnster mag het volgende blokje het voorkeursbeen kiezen</i> Stap uit met rechts en met ¼ draai linksom komen tot plié in 2 ^e positie; armen gestrekt in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
25-29	2-6	1 ½ chainé draai rechtsom, komen tot passé met armen in 5 ^e positie Stutrol tot handstand (3.003) (basis), komen tot ligsteun of Stutrol ½ draai (180°) tot tik-tak (3.003) (+0,30), komen tot ligsteun gevolgd door kaats tot handstand en doorrollen (3.001) (basis) of gevolgd door handstand heffen en doorrollen (3.001) (+0,30) Komen tot tendu met links of rechts achter	
30	1-3	Welbeweging met rechterarm naar laag; kijk rechterarm na	
	4-6	Welbeweging met linkerarm naar laag; kijk linkerarm na	
31	1-2	Welbeweging met de romp; armen: van laag naar voor naar 2 ^e positie	
	3	Fouetté draai achterwaarts; armen: rond in 5 ^e positie	
	4	Zwaaibeën sluiten in 5 ^e positie op platte voeten; armen: met scherp accent naar laag	
	5-6	Houding vasthouden	
32-35		Loopoverslag – loopoverslag – overslag – kaats (3.105-3.105-3.105) (basis) of Overslag – hurksalto voorover (3.105-4.101) (+0,30) of Loopoverslag – overslag – kaats (3.105-3.105) (-0,30)	
36-37		Gevolgd door een ½ draai sprong, vanuit 1 pas en voorhup Arabier – spreidhoeksprong – kaats (3.105-1.107) (basis) of Arabier – temposalto – kaats (3.105-5.104) (+0,30)	
38	1-3	Tendu links voor met rechts in demi plié; armen via welbeweging rechts horizontaal voor en links in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden; kijk over rechterarm naar rechts voor/diagonaal zijwaarts	
	4-6	Komen tot passé met links; armen 5 ^e positie; kijk naar voor	
39	1-3	Tendu links achter met rechts in demi plié; armen via welbeweging links horizontaal voor en rechts in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden; kijk over linkerarm naar links voor/diagonaal zijwaarts	
	4	Stap met links in plié naar links diagonaal voor/zijwaarts; armen links naar 1 ^e positie, kijk in linkerhandpalm	
	5-6	Twee stappen in relevé rechts-links met ¼ draai linksom, met sluitpas in tel 6 in 1 ^e positie parallel in relevé; armen naar 2 ^e positie; kijk linkerarm na tot focus voor. <i>Maat 40-41: beide elementen moeten vanuit 1 pas uitgevoerd worden</i>	
40-41	1-6	Langzame overslag voorover, direct gevolgd door radslag op 1 arm (3.004-3.006) (basis) of Langzame overslag voorover, direct gevolgd door vrije radslag (3.004-4.104) (+0,30) of Langzame overslag voorover, direct gevolgd door radslag (3.004-3.006) (-0,30) landingspositie vrij	
42	1-2	Stap met voorkeursbeen in plié en strek op tot tendu achterwaarts; armen rond naar achter tot voorbij de heupen via diagonaal laag tot 2 ^e pos; kijk over rechts indien rechts het standbeen is (of links indien links het standbeen is)	
	3-4		
43		Breng armen naar voren zodat ze gekruist over elkaar liggen; kijk naar voor Armen welbeweging met armen gekruist; kijk naar links; romp buigt naar achteren	

Muziek: Twelve German Dances

Uitgangspositie: 1^e positie parallel met armen rond voor op heuphoogte, gezicht richting C


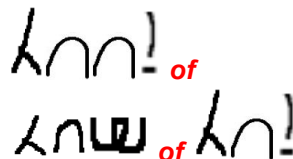
Tijd: 87 seconden





Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4,50 p.	Symbolen
1	1-3 4-5 6	Armen naar rond voor in 1 ^e positie, kijk in rechterhandpalm, hoofd licht getild naar links Armen openen naar 2 ^e positie; handpalmen naar boven; kijk over rechterarm naar rechts Handpalmen draaien naar beneden; kijk naar voor		
2	1-6 1-3 4-6	Grand-plié Armen naar uitgangspositie rond voor op heuphoogte Armen naar rond in 5 ^e positie		
3	1-2 3 4 5 6	Rechterbeen zijwaarts optillen tot 45°; armen 5 ^e positie rond Geheven been zijwaarts neerzetten in demi plié; linkerbeen achter optillen naar opzij; armen 2 ^e positie; handpalmen: naar boven; kijk over rechterarm naar opzij Komen tot relevé met rechts voor in 5 ^e positie (links sluit aan); armen 2 ^e positie Rechts zijwaarts uitstappen naar 2 ^e positie; armen 2 ^e positie; handpalmen draaien naar beneden; kijk naar voor Houding vasthouden		
4	1	Links voorwaarts uitstappen		
5	2-6 1-6	Met welbeweging komen tot uitgangspositie voor pirouette (uitgangspositie vrij) 2/1 draai (720°) op één been, vrije been in passé (2.201) op links (basis) of		 of  N.B. 2x basis-variant
6	1-6	1/1 draai (360°) op één been, vrije been minimaal horizontaal geheven (2.202) op links (basis); landingspositie op platte voet in passé of been geheven voor; armen 5 ^e positie 1/1 draai (360°) op één been, vrije been in passé (2.101) op rechts; landingspositie op platte voet in passé; armen 5 ^e positie, vasthouden tot en met tel 6		
7	1 2 3 4-6	<i>Indien de turnster de pirouettes op het andere standbeen heeft uitgevoerd (eerst op rechts, dan op links), dient maat 7 met het andere been te worden uitgevoerd.</i> Stap met links naar 4 ^e positie in relevé; armen gestrekt in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden ½ draai rechtsom op 2 benen; armen rond in 5 ^e positie Rechterbeen zwaaien naar arabesque in plié ; armen gestrekt in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden Houding vasthouden		
8	1 2 3 4	Rechts achter aansluiten in 5 ^e positie in relevé; armen: rond in 5 ^e positie Armen openen naar rond in 2 ^e positie; handpalmen naar boven Handpalmen draaien strak naar beneden; kijk naar links Komen op platte voet in 5 ^e positie; armen gestrekt naar laag		
9-12	5-6	Houding vasthouden Arabier – flick-flack – salto achterover gehurkt (3.106-3.107-5.101) (basis) of Arabier – flick-flack – salto achterover gestrekt (3.106-3.107-5.101) (+0,30) of Arabier – flick-flack – flick-flack – kaats (3.106-3.107-3.107) (-0,30)		 of 

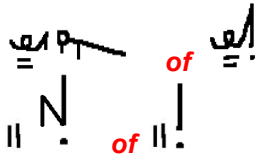
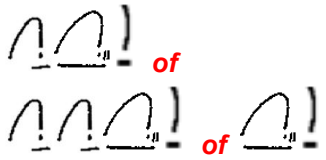

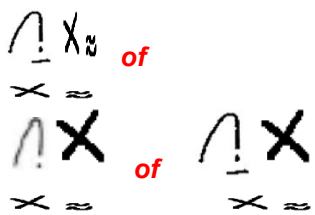
Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
13	1 2-3 4	Battement tendu jeté in demi plié op links (rechts zwaaibeen); armen via welbeweging naar links diagonaal hoog en rechts in 2 ^e positie; handpalmen naar buiten; kijk linkerarm na Twee stappen in relevé (rechts-links); armen: rond voor op heuphoogte; kijk in handpalmen Battement tendu jeté in demi plié op rechts (links zwaaibeen); armen via welbeweging naar rechts diagonaal hoog en links in 2 ^e positie; handpalmen naar buiten; kijk rechterarm na	
14	5-6 1-2	Twee stappen in relevé (links-rechts); armen rond voor op heuphoogte; kijk in handpalmen Assemblé met afzet van links; armen vrij	
15	3-6 1-6	Streksprong met ½ draai (180°) (1.010) links of rechtsom Spagaatsprong (1.109)	
16	1 2-3 4 5-6	Stap voorwaarts met rechts in demi plié: inzet van welbeweging van armen en borst Strek rechterbeen, komen tot tendu achterwaarts met links; armen vanuit welbeweging naar gestrekt in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden Armen scherp accent naar rond in 4 ^e positie (rechts boven); kijk naar rechterhandpalm naar boven Houding vasthouden	
17	1-3 4-6	Komen tot demi plié op rechts, links in tendu voor; armen via welbeweging naar links diagonaal laag en rechts diagonaal hoog; kijk over linkerarm naar diagonaal laag Piqué op links, komen tot balanspositie met rechts in attitudehouding achter; armen 4 ^e positie met links hoog	
18	1	<i>Turnster mag volgend blokje het voorkeursbeen kiezen</i> Fouettédraai achterwaarts rechtsom met doorstrekken van rechterbeen; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
	2-6	Chassé stap met links wisselspagaatsprong (1.205)	
19	1-3 4-6	Stap voorwaarts met rechts wisselloopsprong (135°) (1.205) , armen vrij, maar recht en doorgestrekt in de aanloop, tijdens de vlucht en in de landing Komen tot uitgangspositie, 1 ^e positie parallel; armen met welbeweging van armen en borst komen tot ronde armen voor op heuphoogte	
20	1 2-3 4-6	<i>Turnster mag volgend blokje het voorkeursbeen kiezen</i> Stap links voor; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden Fouettédraai op links tot zweefstand op links; armen via 5 ^e positie naar 2 ^e positie in zweefstand Zweefstand vasthouden	 
21	1-3 4-6	Uitschuiven tot spagaat met links voor ; armen draaien om elkaar naar binnen tot 1 ^e positie Komen tot spagaat met links voor met achterover buigen van romp en hoofd; armen via welbeweging	
22	1-4	komen tot 2 ^e positie Voorste en achterste been intrekken; rechts kruist over links tot positie (zie foto). Linkerarm steunt op de grond; rechts diagonaal voor. Handpalm naar beneden; kijk over rechterarm	
	5-6	Doordraaien om te komen tot standspagaat.	
23	1-4 5-6	Komen tot standspagaat op rechts en opkomen tot 1 ^e positie parallel; armen 5 ^e positie Houding vasthouden.	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
24	1	<i>Turnster mag het volgende blokje het voorkeursbeen kiezen</i> Stap uit met rechts en met ¼ draai linksom komen tot plié in 2 ^e positie; armen gestrekt in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
25-29	2-6	1 ½ chainé draai rechtsom, komen tot passé met armen in 5 ^e positie Stutrol tot handstand (3.003) (basis), komen tot ligsteun of Stutrol ½ draai (180°) tot tik-tak (3.003) (+0,30), komen tot ligsteun gevolgd door kaats tot handstand en doorrollen (3.001) (basis) of gevolgd door handstand heffen en doorrollen (3.001) (+0,30) Komen tot tendu met links of rechts achter	
30	1-3	Welbeweging met rechterarm naar laag; kijk rechterarm na	
	4-6	Welbeweging met linkerarm naar laag, kijk linkerarm na	
31	1-2	Welbeweging met de romp; armen: van laag naar voor naar 2 ^e positie	
	3	Fouetté draai achterwaarts; armen: rond in 5 ^e positie	
	4	Zwaaibeen sluiten in 5 ^e positie op platte voeten; armen: met scherp accent naar laag	
	5-6	Houding vasthouden	
32-35		Loopoverslag – loopoverslag – overslag – kaats (3.105-3.105-3.105) (basis) of Overslag – hurksalto voorover (3.105-4.101) (+0,30) of Loopoverslag – overslag – kaats (3.105-3.105) (-0,30)	
36-37		Gevolgd door een ½ draai sprong, vanuit 1 pas en voorhup Arabier – spreidhoeksprong – kaats (3.106-1.107) (basis) of Arabier – temposalto – kaats (3.106-5.104) (+0,30)	
38	1-3	Tendu links voor met rechts in demi plié; armen via welbeweging rechts horizontaal voor en links in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden; kijk over rechterarm naar rechts voor/diagonaal zijwaarts	
	4-6	Komen tot passé met links; armen 5 ^e positie; kijk naar voor	
39	1-3	Tendu links achter met rechts in demi plié; armen via welbeweging links horizontaal voor en rechts in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden; kijk over linkerarm naar links voor/diagonaal zijwaarts	
	4	Stap met links in plié naar links diagonaal voor/zijwaarts; armen links naar 1 ^e positie, kijk in linkerhandpalm	
	5-6	Twee stappen in relevé rechts-links met ¼ draai linksom, met sluitpas in tel 6 in 1 ^e positie parallel in relevé; armen naar 2 ^e positie; kijk linkerarm na tot focus voor. <i>Maat 40-41: beide elementen moeten vanuit 1 pas uitgevoerd worden</i>	
40-41	1-6	Langzame overslag voorover, direct gevolgd door radslag op 1 arm (3.004-3.006) (basis) of Langzame overslag voorover, direct gevolgd door vrije radslag (3.004-4.104) (+0,30) of Langzame overslag voorover, direct gevolgd door radslag (3.004-3.006) (-0,30) met landingspositie vrij	
42	1-2	Stap met voorkeursbeen in plié en strek op tot tendu achterwaarts; armen rond naar achter tot voorbij	
	3-4	de heupen via diagonaal laag tot 2 ^e positie; kijk over rechts indien rechts het standbeen is (of links indien links het standbeen is)	
43		Breng armen naar voren zodat ze gekruist over elkaar liggen; kijk naar voor Armen welbeweging met armen gekruist; kijk naar links; romp buigt naar achteren	

Muziek: Twelve German Dances**Uitgangspositie:** 1^e positie parallel met armen rond voor op heuphoogte, gezicht richting C**Tijd:** 87 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4,50 p.	Symbolen
1	1-3 4-5 6	Armen naar rond voor in 1 ^e positie, kijk in rechterhandpalm, hoofd licht getild naar links Armen openen naar 2 ^e positie; handpalmen naar boven; kijk over rechterarm naar rechts Handpalmen draaien naar beneden; kijk naar voor		
2	1-6 1-3 4-6	Grand-plié Armen naar uitgangspositie rond voor op heuphoogte Armen naar rond in 5 ^e positie		
3	1-2 3 4 5 6	Rechterbeen zijwaarts optillen tot 45°; armen 5 ^e positie rond Geheven been zijwaarts neerzetten in demi plié; linkerbeen achter optillen naar opzij; armen 2 ^e positie; handpalmen: naar boven; kijk over rechterarm naar opzij Komen tot relevé met rechts voor in 5 ^e positie (links sluit aan); armen 2 ^e positie Rechts zijwaarts uitstappen naar 2 ^e positie; armen 2 ^e positie; handpalmen draaien naar beneden; kijk naar voor Houding vasthouden		
4	1 2-6	Links voorwaarts uitstappen Met welbeweging komen tot uitgangspositie voor pirouette (uitgangspositie vrij)		
5	1-6	1 1/2 draai (540°) op één been, vrije been in passé (-) op links; landingspositie op platte voet in passé of been geheven voor; armen 5 ^e positie		
6	1-6	1/1 draai (360°) op één been, vrije been in passé (2.101) op rechts; landingspositie op platte voet in passé; armen 5 ^e positie, vasthouden tot en met tel 6		
7	1 2 3 4-6	<i>Indien de turnster de pirouettes op het andere standbeen heeft uitgevoerd (eerst op rechts, dan op links), dient 'blokje' 7 met het andere been te worden uitgevoerd.</i> Stap met links naar 4 ^e positie in relevé; armen gestrekt in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden 1/2 draai rechtsom op 2 benen; armen rond in 5 ^e positie Rechterbeen zwaaien naar arabesque in plié ; armen gestrekt in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden Houding vasthouden		
8	1 2 3 4	Rechts achter aansluiten in 5 ^e positie in relevé; armen: rond in 5 ^e positie Armen openen naar rond in 2 ^e positie; handpalmen naar boven Handpalmen draaien strak naar beneden; kijk naar links Komen op platte voet in 5 ^e positie; armen gestrekt naar laag		
9-12	5-6	Houding vasthouden		
		Arabier – flick-flack – flick-flack – kaats (3.106-3.107-3.107) (basis) of Arabier – flick-flack – salto achterover gehurkt (3.106-3.107-5.101) (+0,30) of Arabier – flick-flack – kaats (3.106-3.107) (-0,30)		

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
13	1 2-3 4	Battement tendu jeté in demi plié op links (rechts zwaaibeen); armen via welbeweging naar links diagonaal hoog en rechts in 2 ^e positie; handpalmen naar buiten; kijk linkerarm na Twee stappen in relevé (rechts-links); armen: rond voor op heuphoogte; kijk in handpalmen Battement tendu jeté in demi plié op rechts (links zwaaibeen); armen via welbeweging naar rechts diagonaal hoog en links in 2 ^e positie; handpalmen naar buiten; kijk rechterarm na	
14	5-6 1-2	Twee stappen in relevé (links-rechts); armen rond voor op heuphoogte; kijk in handpalmen Assemblé met afzet van links; armen vrij	
15	3-6 1-6	Streksprong met ½ draai (180°) (1.010) links of rechtsom Spagaatsprong (1.109)	
16	1 2-3 4	Stap voorwaarts met rechts in demi plié: inzet van welbeweging van armen en borst Strek rechterbeen, komen tot tendu achterwaarts met links; armen vanuit welbeweging naar gestrekt in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden Armen scherp accent naar rond in 4 ^e positie (rechts boven); kijk naar rechterhandpalm naar boven	
17	5-6 1-3	Houding vasthouden Komen tot demi plié op rechts, links in tendu voor; armen via welbeweging naar links diagonaal laag en rechts diagonaal hoog; kijk over linkerarm naar diagonaal laag	
	4-6	Piqué op links, komen tot balanspositie met rechts in attitudehouding achter; armen 4 ^e positie met links hoog	
18	1	<i>Turnster mag volgend blokje het voorkeursbeen kiezen</i> Fouettédraai achterwaarts rechtsom met doorstrekken van rechterbeen; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
	2-6	Chassé stap met links wisselloopsprong (135°) (1.005)	
19	1-3 4-6	Stap voorwaarts met rechts loopsprong (135°) (1.001) , armen vrij, maar recht en doorgestrekt in de aanloop, tijdens de vlucht en in de landing Komen tot uitgangspositie, 1 ^e positie parallel; armen met welbeweging van armen en borst komen tot ronde armen voor op heuphoogte	
20	1 2-3 4-6	<i>Turnster mag volgend blokje het voorkeursbeen kiezen</i> Stap links voor; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden Fouettédraai op links tot zweefstand op links; armen via 5 ^e positie naar 2 ^e positie in zweefstand Zweefstand vasthouden	 
21	1-3 4-6	Uitschuiven tot spagaat met links voor ; armen draaien om elkaar naar binnen tot 1 ^e positie Komen tot spagaat met links voor met achterover buigen van romp en hoofd; armen via welbeweging	
22	1-4	komen tot 2 ^e positie Voorste en achterste been intrekken; rechts kruist over links tot positie (zie foto). Linkerarm steunt op de grond; rechts diagonaal voor. Handpalm naar beneden; kijk over rechterarm	
	5-6	Doordraaien om te komen tot standspagaat.	
23	1-4 5-6	Komen tot standspagaat op rechts en opkomen tot 1 ^e positie parallel; armen 5 ^e positie Houding vasthouden.	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
24	1	<i>Turnster mag het volgende blokje het voorkeursbeen kiezen</i> Stap uit met rechts en met ¼ draai linksom komen tot plié in 2 ^e positie; armen gestrekt in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden	
25-29	2-5 6	1 ½ chainé draai rechtsom, komen tot Passé met armen in 5 ^e positie Stutrol tot ligsteun (3.003) (basis) of Stutrol tot handstand (3.003) (+0,30), komen tot ligsteun, gevolgd door kaats tot handstand via gehurkte benen (3.001) (basis) of gevolgd door kaats tot handstand met rechte benen (3.001) (+0,30) Komen tot tendu met links of rechts achter	
30	1-3	Welbeweging met rechterarm naar laag; kijk rechterarm na	
31	4-6 1-2 3 4	Welbeweging met linkerarm naar laag, kijk linkerarm na Welbeweging met de romp; armen: van laag naar voor naar 2 ^e positie Fouettédraai achterwaarts; armen: rond in 5 ^e positie Zwaaibeen sluiten in 5 ^e positie op platte voeten; armen: met scherp accent naar laag	
32-35	5-6	Houding vasthouden Loopoverslag – overslag – kaats (3.105-3.105) (basis) of Loopoverslag – loopoverslag – overslag – kaats (3.105-3.105-3.105) (+0,30) of Overslag-kaats (3.105) (-0,30)	
36-37		Gevolgd door een ½ draai sprong, vanuit 1 pas en voorhup Arabier – hurksprong – kaats (3.106-1.013) (basis) of Arabier – spreidhoeksprong – kaats (3.106-1.107) (+0,30)	
38	1-3	Tendu links voor met rechts in demi plié; armen via welbeweging rechts horizontaal voor en links in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden; kijk over rechterarm naar rechts voor/diagonaal zijwaarts	
39	4-6 1-3 4	Komen tot passé met links; armen 5 ^e positie; kijk naar voor Tendu links achter met rechts in demi plié; armen via welbeweging links horizontaal voor en rechts in 2 ^e positie; handpalmen naar beneden; kijk over linkerarm naar links voor/diagonaal zijwaarts Stap met links in plié naar links diagonaal voor/zijwaarts; armen links naar 1 ^e positie, kijk in linkerhandpalm	
40-41	5-6 1-6	Twee stappen in relevé rechts-links met ¼ draai linksom, met sluitpas in tel 6 in 1 ^e positie parallel in relevé; armen naar 2 ^e positie; kijk linkerarm na tot focus voor. <i>Maat 40-41: beide elementen moeten vanuit 1 pas uitgevoerd worden</i> Loopoverslag, direct gevolgd door radslag op 1 arm (3.105-3.006) (basis) of Langzame overslag voorover, direct gevolgd door radslag (3.004-3.006) (+0,30) of Loopoverslag, direct gevolgd door radslag (3.105-3.006) (-0,30) met landingspositie vrij	
42	1-2 3-4	Stap met voorkeursbeen in plié en strek op tot tendu achterwaarts; armen rond naar achter tot voorbij de heupen via diagonaal laag tot 2 ^e pos; kijk over rechts indien rechts het standbeen is (of links indien links het standbeen is)	
43		Breng armen naar voren zodat ze gekruist over elkaar liggen; kijk naar voor Armen welbeweging met armen gekruist; kijk naar links; romp buigt naar achteren	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 N1, Jeugd 1 N2**Vloeroefening****Muziek:** Combination 5**Thema:** 'Well' bewegingen van romp en armen

- Opzoeken van een zo groot mogelijke bewegingsuitslag van romp en armen
- Werken op gesyncopeerde muziek
- Werken met getrokken bewegingen

Opmerking:

- Alle armen zijn uitgevoerd met 'wel' bewegingen daar waar mogelijk.
- Verfraaiingen door middel van 'wel' beweging van armen en romp zijn toegestaan.
- Klassieke armen zoals Port de Bras etc worden met ronde armen uitgevoerd, tenzij anders aangegeven.
- Als er bewegingen op de accenten zijn gemaakt dan worden deze staccato uitgevoerd.
- Daar waar niets staat aangegeven praten we over benen en voeten.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.

Woordenlijst:**Squathouding:** Voeten 1^e positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts; handpalmen: wijzen naar omlaag**Piqué:** Vanuit tendu of jeté op gestrekt been en relevé stappen tot een balans positie.

Piqué wordt meestal gebruikt bij een pirouette inzet, maar kan ook gebruik worden om tot een balanspositie te komen.

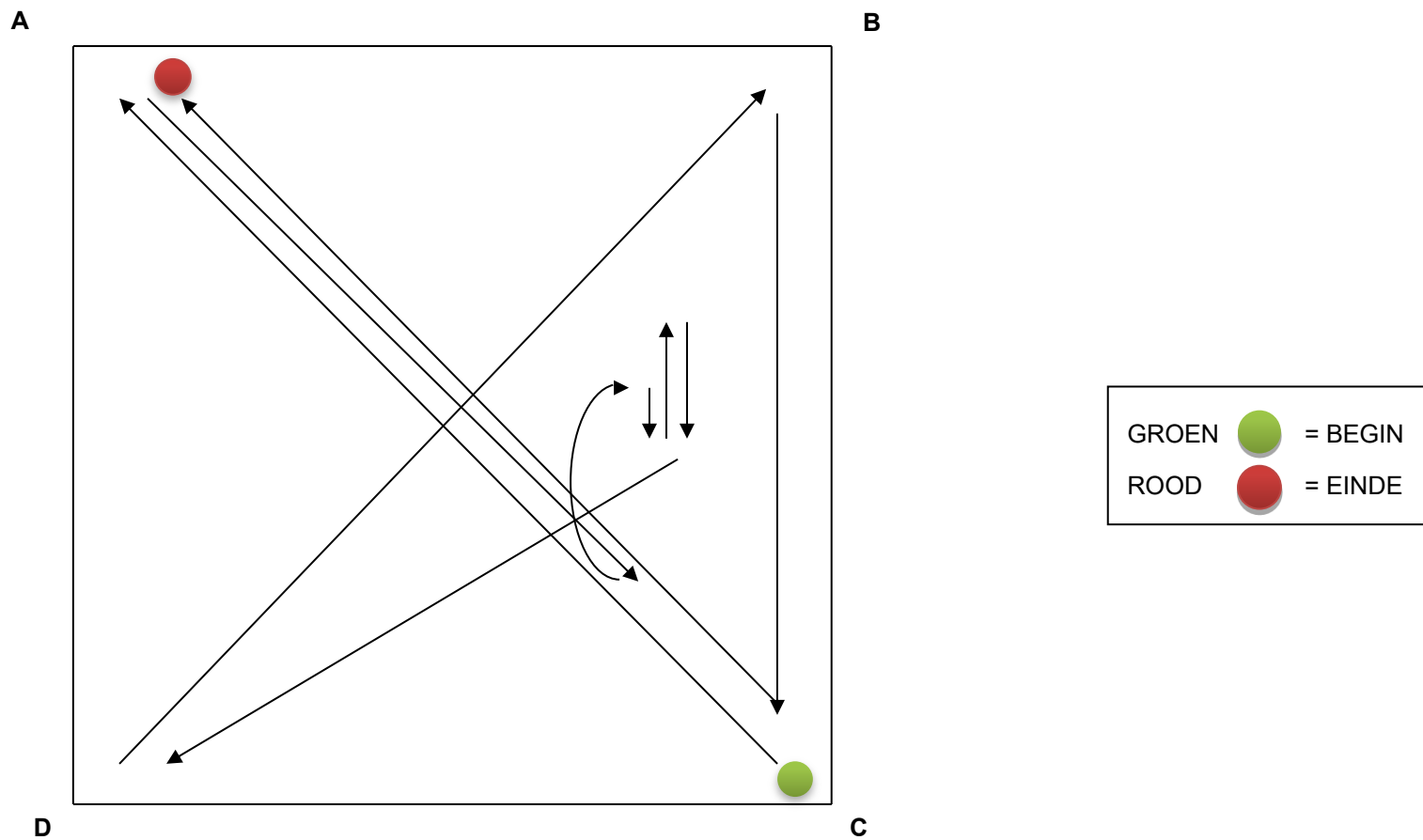
Getrokken bewegingen:

De beweging wordt over de gehele telling uitgesmeerd. (Lyrisch, niet staccato). De turnster heeft het gevoel tegen een weerstand in te bewegen.

Bijvoorbeeld: Alsof de turnster onder water beweegt.

Juryaccenten, artistiek:Er wordt heel erg gelet op:
1. rechtop lopen/bewegen
2. lichamelijke expressie
3. gezichtsuitdrukking

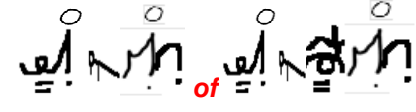
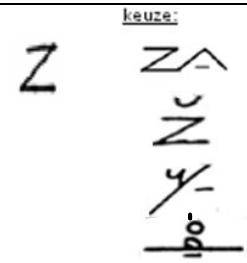
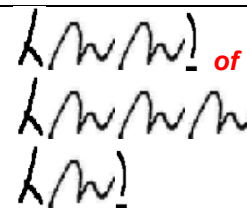
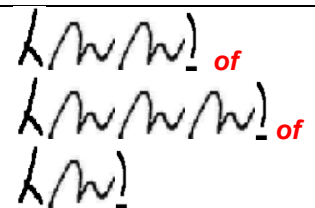


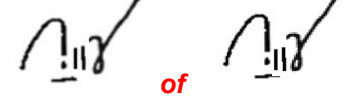

Choreografielijnen:
Jeugd 1 N1, Jeugd 1 N2



Muziek: Combination 5**Uitgangspositie:** Rechterbeen tendu zijwaarts in de diagonaal richting A, linkerarm op de rug, rechterarm diagonaal laag langs been in tendu; handpalm naar beneden, kijk over rechterarm naar beneden**Tijd:** 87 seconden

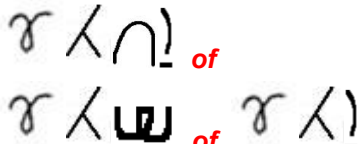
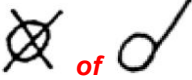
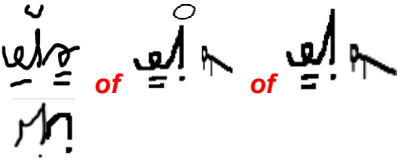
Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4,50 p.	Symbolen
1	1	Rechterarm via linkerschouder via links diagonaal achter strekken		
	2-3	Met een halve cirkelbeweging rechterarm naar horizontaal voor richting A brengen		
	4	Kleine welbeweging met rechterarm		
	5	Rechts naar passé; rechterarm diagonaal hoog, linkerarm kruist gestrekt over been in passé; handpalmen naar beneden; kijk naar diagonaal links voor		
	6	Rechts naar tendu zijwaarts; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden; kijk naar voor		
	7	Rechts aansluiten in demi plié in relevé in 1 ^e positie parallel, links gestrekt en wissel met scherp accent van been (links naar demi plié, rechts gestrekt)		
	8	Wissel terug naar rechts in demi plié en links gestrekt		
2	1	½ draai linksom tot demi-plié in relevé in 1 ^e positie parallel, rechts gestrekt. Armen naar gekruist voor (handen pakken de schouders vast); kijk over linker schouder naar diagonaal laag		
	2	Houding vasthouden		
	3	Komen tot 1 ^e positie parallel (linker schouder staat in de diagonaal) richting diagonaal; armen laag		
	4-5	Stap rechts voorwaarts via demi-plié tot tendu links achter; welbeweging armen (via gekruist voor) en borst		
	6-7	Arabesque op rechts, linkerbeen horizontaal achter; armen: rechts naar hoog voor, links naar 2 ^e positie		
	8	Houding vasthouden		
3-4		<u>Arabier – flick-flack – salto achterover gestrekt met 1/1 schroef (360°) (3.106-3.107-5.201) (basis) of</u> <u>Arabier – flick-flack – salto achterover gestrekt met 1½ schroef (540°) (3.106-3.107-5.301) (+0,30) of</u> <u>Arabier – flick-flack – salto achterover gestrekt met 2/1 schroef (720°) (3.106-3.107-5.301) (+0,30) of</u> <u>Arabier – flick-flack – salto achterover gestrekt met ½ schroef (180°) (3.106-3.107-5.201) (-0,30)</u>		<i>knute</i> of <i>knute</i> of <i>knute</i> of <i>knute</i> N.B. 2x plus-variant
5	1	<i>De bewegingen in dit blokje zijn getrokken bewegingen</i>		
	1	Standbeen links in demi plié, tendu rechts met gebogen been; linkerarm steunt op dijbeen met elleboog naar buiten gedraaid; kijk diagonaal omlaag over linker schouder		
	1-2	Rechterarm naar hoog via het lichaam en langs rechteroor; hand blijft geflex met handpalm naar beneden		
	3-4	Rechterarm beweegt naar diagonaal links voor, arm blijft licht gebogen, elleboog wijst naar voor in de diagonaal; hand klapt om zodat handpalm links naar buiten wijst; kijk over rechterschouder omhoog met romp getild naar rechts		
	5-6	Komen tot demi plié in 1 ^e positie parallel met linkerhand steunen op dijbeen en elleboog naar buiten gedraaid; kijk over linkerschouder voor/zijwaarts		
	6	Rechterarm beweegt naar diagonaal hoog achter, elleboog en pols leidt de beweging met aan het einde doorstrekking van de pols; handpalm naar buiten		
	7	Benen strekken in 1 ^e positie parallel; armen: korte beweging van rechterarm naar linkerschouder; kijk over rechterschouder; romp: getrokken beweging naar rechts		
	8	Rechterarm strekt uit naar 2 ^e positie; handpalm naar beneden; kijk naar voor		

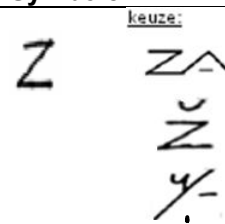
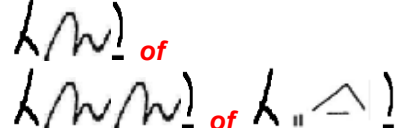
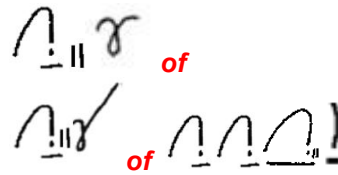
Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
6	1-2 3-4 5 6 7 8	Rechts in relevé, links gestrekt, lichaam draait licht linksom met kleine welbeweging; armen laag; kijk naar voor Als tel 1 en 2 maar lichaam beweegt rechtsom richting D Rechterarm optillen tot horizontaal voor; handpalm naar boven Til rechterarm iets hoger en handpalm draait naar beneden; hoofd naar beneden, kin op de borst Beweging met accent: hoofd en borst op Rechterarm naar laag langs het lichaam	
7	1 2 3-8	Romp draait met accent richting diagonaal; armen: klein accent, alsof turnster iets in haar zakken steekt; tegelijkertijd rechterbeen naar passé Houding vasthouden Combinatie serie met salto's (basis), keuze uit; Salto voorover uitstap – arabier – flick-flack – streksalto achterover (4.101-3.106-3.107-5.101) of Arabier – temposalto – flick-flack – streksalto achterover (3.106-5.104-3.107-5.101) of Streksalto voorover – streksalto voorover (4.202-4.202) of Overslag – streksalto voorover – hurksalto voorover (3.105-4.202-4.101) of Hurksalto voorover – hurksalto voorover – hurksalto voorover (4.101-4.101-4.101)	
8	1-3 4 5-6 7-8	Drie stappen rechts-links-rechts in relevé in demi plié in een bijna halve cirkel; rechterarm 'prijkt' diagonaal links voor en beweegt via een halve cirkel naar horizontaal voor Links stapt voor rechts in 5 ^e positie Armen: met getrokken vloeiende beweging naar 5 ^e positie; handpalmen naar buiten; hoofd naar beneden Armen getrokken beweging naar laag langs het lichaam; hoofd op	
9	1-2 3 4 5 6 5-6 7 8	Links in demi plié, tendu met rechts gekruist achter links; armen links in 2 ^e positie, rechts in 5 ^e positie; handpalmen links naar beneden, rechts naar buiten; kijk links naar beneden Links blijft in demi plié, rechts tendu zijwaarts; linkerarm diagonaal hoog en rechts diagonaal laag met vloeiende getrokken beweging; handpalmen naar beneden; kijk rechts omhoog Als in tel 1-2; kijk naar links omhoog Rechts stapt gekruist over links parallel langs zijlijn richting B Links stapt voorwaarts in releve Armen via 1 ^e positie gekruist openen naar 2 ^e positie ½ draai linksom op 2 benen met sluiten van het voorste been in 1 ^e positie parallel in relevé; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden Houding vasthouden	
10		2/1 draai op 1 been (720°) met vrije been in passé (2.201) (basis) of 1/1 draai op 1 been (360°) met vrije been minimaal horizontaal geheven (2.202) (basis) of 3/1 draai op 1 been (1080°) met vrije been in passé (2.301) (+0,30) of 1 ½ draai op 1 been (540°) met vrije been minimaal horizontaal geheven (-) (+0,30)	<p>N.B. 2x basis-variant & 2x plus-variant</p>

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
11-13		Stutrol tot handstand met 1/1 draai (360°) (3.103), komen tot ligsteun, handstand heffen met 1/1 draai (360°) in handstand tot langzame overslag voorover (3.101) (basis) of Stutrol tot handstand met 1/1 draai (360°) (3.101), komen tot ligsteun, endorol voorover handstand heffen met 1/1 draai (360°) in handstand tot langzame overslag voorover (3.101) (+0,30)	
13 14-15	5-8	Armen met getrokken beweging van hoog naar laag; lichaam draait rechtsonder met ¼ draai richting D Danspassage van wisselspagaatsprong (1.205) met wisselspagaatsprong met ¼ draai (90°) tot zijwaartse spagaat of spreidhoek (Johnson) (1.204) of wisselspagaatsprong met ½ draai (180°) (1.304) of kadettsprong (1.202) of loopspagaatsprong met 1/1 draai (360°) (1.301)	
15	5-6 7 8	Twee stappen rechts-links naar D, armen en romp via welbeweging naar ronde rug, heupen en schouders; armen via hoog, voor naar laag; handpalmen draaien naar beneden 7 Overstrekking van de rug achterwaarts en in relevé met ½ draai rechtsonder, 8 Komen tot stand op links, het rechterbeen is opgetild tot 45 graden voor	
16-17		Arabier – temposalto – temposalto – kaats (3.106-5.104-5.104) (basis) of Arabier – temposalto - temposalto – temposalto - kaats (3.106-5.104-5.104-5.104) (+0,30) of Arabier – temposalto – kaats (3.106-5.104) (-0,30)	
18	1-2 3-4	Rechts stap voorwaarts in demi plié richting C; linkerarm in de zij met elleboog naar buiten gedraaid, rechts getrokken beweging van voor naar achter; handpalm naar buiten gedraaid, rug van de hand leidt de beweging; lichaam twist naar rechts; kijk rechterarm na 3-4 Links stap voorwaarts in demi plié; armen rechts getrokken beweging van achter naar diagonaal links voor; handpalm naar buiten, rug van de hand leidt de beweging; romp en schouders draaien in naar links; kijk rechterhand na	
19 20	5 6 7 8	5 Rechts stap voorwaarts in relevé; rechterarm getrokken beweging van voor naar achter 6 Links stap voorwaarts in relevé; rechterarm naar rond in 5° positie 7 Stap voorwaarts met rechts in 4° positie in relevé demi plié, links gestrekt; rechterarm in 2° positie; handpalm naar boven; kijk over rechterarm naar rechts 8 Strecking van rechts, links naar relevé demi plié; hoofd draait naar links; handpalm draait naar beneden, komen tot positie in tel 7.	
21-22	1-4 5 6 7 8	Gymnastische sprong naar keuze met 180° beenspreiding of spreidhoek, minimaal B- waarde die niet herhaald is richting C 5 1 ¾ chainé draai in 4 passen rechtsonder (rechts-links-rechts-links); armen naar 2° positie; handpalmen naar beneden 6 Rechts achter links aansluiten in 5° positie; Cirkel linkerarm via voor naar boven het hoofd via 5° positie, 7 Naar rond voor; handpalm naar boven 8 Linkerarm brengen naar 2° positie; handpalm draait naar beneden Linkerarm naar laag, gevolgd door rechterarm naar laag brengen; rechterbeen naar kruis-passé uitgedraaid	
		Overslag – salto voorover gestrekt (3.105-4.202) (basis) of Overslag – salto voorover gestrekt met 1/1 schroef (360°) (3.105-4.302) (+0,30) <i>N.B. wat betreft de salto vorm geen herhaling toegestaan</i> Komen tot eindpositie (vrij voorkeursbeen): tendu achterwaarts, via demi plié benen strekken tot tendu achterwaarts; armen via welbeweging komen tot diagonaal hoog voor	

Muziek: Combination 5**Uitgangspositie:** Rechterbeen tendu zijwaarts in de diagonaal richting A, linkerarm op de rug, rechterarm diagonaal laag langs been in tendu; handpalm naar beneden, kijk over rechterarm naar beneden**Tijd:** 87 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4,50 p.	Symbolen
1	1	Rechterarm via linkerschouder via links diagonaal achter strekken		
	2-3	Met een halve cirkelbeweging rechterarm naar horizontaal voor richting A brengen		
	4	Kleine welbeweging met rechterarm		
	5	Rechts naar passé; rechterarm diagonaal hoog, linkerarm kruist gestrekt over been in passé; handpalmen naar beneden; kijk naar diagonaal links voor		
	6	Rechts naar tendu zijwaarts; armen 2 ^e positie; handpalmen naar beneden; kijk naar voor		
	7	Rechts aansluiten in demi plié in relevé in 1 ^e positie parallel, links gestrekt en wissel met scherp accent van been (links naar demi plié, rechts gestrekt)		
	8	Wissel terug naar rechts in demi plié en links gestrekt		
2	1	½ draai linksom tot demi-plié in relevé in 1 ^e positie parallel, rechts gestrekt. Armen naar gekruist voor (handen pakken de schouders vast); kijk over linker schouder naar diagonaal laag		
	2	Houding vasthouden		
	3	Komen tot 1 ^e positie parallel (linker schouder staat in de diagonaal) richting diagonaal; armen laag		
	4-5	Stap rechts voorwaarts via demi-plié tot tendu links achter; welbeweging armen (via gekruist voor) en borst		
	6-7	Arabesque op rechts, linkerbeen horizontaal achter; armen: rechts naar hoog voor, links naar 2 ^e positie		
	8	Houding vasthouden		
3-4		<u>Arabier – flick-flack – salto achterover gestrekt (3.106-3.107-5.101) (basis) of</u> <u>Arabier – flick-flack – salto achterover gestrekt met ½ schroef (180°) (3.106-3.107-5.201) (+0,30) of</u> <u>Arabier – flick-flack – salto achterover gehurkt (3.106-3.107-5.101) (-0,30)</u>		
5	1	<i>De bewegingen in dit blokje zijn getrokken bewegingen</i> Standbeen links in demi plié, tendu rechts met gebogen been; linkerarm steunt op dijbeen met elleboog naar buiten gedraaid; kijk diagonaal omlaag over linker schouder		
	1-2	Rechterarm naar hoog via het lichaam en langs rechteroor; hand blijft geflexd met handpalm naar beneden		
	3-4	Rechterarm beweegt naar diagonaal links voor, arm blijft licht gebogen, elleboog wijst naar voor in de diagonaal; hand klapt om zodat handpalm links naar buiten wijst; kijk over rechterschouder omhoog met romp getild naar rechts		
	5-6	Komen tot demi plié in 1 ^e positie parallel met linkerhand steunen op dijbeen en elleboog naar buiten gedraaid; kijk over linkerschouder voor/zijwaarts		
	6	Rechterarm beweegt naar diagonaal hoog achter, elleboog en pols leidt de beweging met aan het einde doorstrekking van de pols; handpalm naar buiten		
	7	Benen strekken in 1 ^e positie parallel; armen: korte beweging van rechterarm naar linkerschouder; kijk over rechterschouder; romp: getrokken beweging naar rechts		
	8	Rechterarm strekt uit naar 2 ^e positie; handpalm naar beneden; kijk naar voor		

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
6	1-2 3-4 5 6 7 8	Rechts in relevé, links gestrekt, lichaam draait licht linksom met kleine welbeweging; armen laag; kijk naar voor Als tel 1 en 2 maar lichaam beweegt rechtsom richting D Rechterarm optillen tot horizontaal voor; handpalm naar boven Til rechterarm iets hoger en handpalm draait naar beneden; hoofd naar beneden, kin op de borst Beweging met accent: hoofd en borst op Rechterarm naar laag langs het lichaam	
7	1 2 3-8	Romp draait met accent richting diagonaal; armen: klein accent, alsof turnster iets in haar zakken steekt; tegelijkertijd rechterbeen naar passé Houding vasthouden Salto voorover uitstap – arabier – flick-flack – kaats (4.101-3.106-3.107) (basis) of Salto voorover uitstap – arabier – hurksalto achterover (4.101-3.106-5.101) (+0,30) of Salto voorover uitstap – arabier – kaats (4.101-3.106) (-0,30)	
8	1-3 4 5-6 7-8	Drie stappen rechts-links-rechts in relevé in demi plié in een bijna halve cirkel; rechterarm 'prik' diagonaal links voor en beweegt via een halve cirkel naar horizontaal voor Links stapt voor rechts in 5° positie Armen: met getrokken vloeiende beweging naar 5° positie; handpalmen naar buiten; hoofd naar beneden Armen getrokken beweging naar laag langs het lichaam; hoofd op	
9	1-2 3 4 5 6 5-6 7 8	Links in demi plié, tendu met rechts gekruist achter links; armen links in 2° positie, rechts in 5° positie; handpalmen links naar beneden, rechts naar buiten; kijk links naar beneden Links blijft in demi plié, rechts tendu zijwaarts; linkerarm diagonaal hoog en rechts diagonaal laag met vloeiende getrokken beweging; handpalmen naar beneden; kijk rechts omhoog Als in tel 1-2; kijk naar links omhoog Rechts stapt gekruist over links parallel langs zijlijn richting B Links stapt voorwaarts in releve Armen via 1° positie gekruist openen naar 2° positie ½ draai linksom op 2 benen met sluiten van het voorste been in 1° positie parallel in relevé; armen 2° positie; handpalmen naar beneden Houding vasthouden	
10		2/1 draai op 1 been (720°) met vrije been in passé (2.201) (basis) of 1/1 draai op 1 been (360°) met vrije been minimaal horizontaal geheven (2.202) (basis) of	 <i>N.B. 2x basis-variant</i>
11-13		Stutrol tot handstand met ½ draai (180°) rol voorover, handstand heffen tot langzame overslag voorover (3.003-3.001) (basis) of Stutrol tot handstand met 1/1 draai (360°) (3.103), komen tot ligsteun, handstand heffen tot langzame overslag voorover (3.001) (+0,30) of Stutrol tot handstand, komen tot ligsteun, handstand heffen tot langzame overslag voorover (3.003-3.001) (-0,30)	
13	5-8	Armen met getrokken beweging van hoog naar laag; lichaam draait rechtsom met ¼ draai richting D	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
14-15		Danspassage van wisselspagaatsprong (1.205) met wisselspagaatsprong met ¼ draai (90°) tot zijwaartse spagaat of spreidhoek (Johnson) (1.204) of wisselspagaatsprong met ½ draai (180°) (1.304) of kadettsprong (1.202)	
15	5-6 7 8	Twee stappen rechts-links naar D, armen en romp via welbeweging naar ronde rug, heupen en schouders; armen via hoog, voor naar laag; handpalmen draaien naar beneden Overstrekking van de rug achterwaarts en in relevé met ½ draai rechtsom, Komen tot stand op links, het rechterbeen is opgetild tot 45 graden voor	
16-17		Arabier – temposalto – kaats (3.106-5.104) (basis) of Arabier – temposalto – temposalto – kaats (3.106-5.104-5.104) (+0,30) of Arabier – spreidhoeksprong – kaats (3.106-1.107) (-0,30)	
18	1-2	Rechts stap voorwaarts in demi plié richting C; linkerarm in de zij met elleboog naar buiten gedraaid, rechts getrokken beweging van voor naar achter; handpalm naar buiten gedraaid, rug van de hand leidt de beweging; lichaam twist naar rechts; kijk rechterarm na	
	3-4	Links stap voorwaarts in demi plié; armen rechts getrokken beweging van achter naar diagonaal links voor; handpalm naar buiten, rug van de hand leidt de beweging; romp en schouders draaien in naar links; kijk rechterhand na	
	5	Rechts stap voorwaarts in relevé; rechterarm getrokken beweging van voor naar achter	
	6	Links stap voorwaarts in relevé; rechterarm naar rond in 5° positie	
	7	Stap voorwaarts met rechts in 4° positie in relevé demi plié, links gestrekt; rechterarm in 2° positie; handpalm naar boven; kijk over rechterarm naar rechts	
	8	Strekking van rechts, links naar relevé demi plié; hoofd draait naar links; handpalm draait naar beneden, komen tot positie in tel 7.	
19		Gymnastische sprong naar keuze met 180° beenspreiding of spreidhoek, minimaal A- waarde die niet herhaald is richting C	
20	1-4	1 ¾ chainé draai in 4 passen rechtsom (rechts-links-rechts-links); armen naar 2° positie; handpalmen naar beneden	
	5	Rechts achter links aansluiten in 5° positie; Cirkel linkerarm via voor naar boven het hoofd via 5° positie, Naar rond voor; handpalm naar boven	
	6	Linkerarm brengen naar 2° positie; handpalm draait naar beneden	
	7	Linkerarm naar laag, gevolgd door rechterarm naar laag brengen; rechterbeen naar kruis-passé	
	8	uitgedraaid	
21-22		Overslag – hurksalto voorover (3.105-4.101) (basis) of Overslag – streksalto voorover (3.105-4.202) (+0,30) of Loopoverslag – loopoverslag – overslag – kaats (3.105-3.105-3.105) (-0,30)	
		Komen tot eindpositie (vrij voorkeursbeen): tendu achterwaarts, via demi plié benen strekken tot tendu achterwaarts; armen via welbeweging komen tot diagonaal hoog voor	

Overzicht oefenstof:

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap D1	46
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap D2	51
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap D3	53
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D1	55
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D2	60
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D3	62
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D1	64
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D2	68
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D3	70
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D1	72
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D2	76
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D3	78

Overzicht vloermuziek:

<i>Do/re/mi – sound of music</i>	<i>42nd street</i>	<i>Geen muziek</i>
Instap D1	Pupil 2 D1	Instap D2 & D3
Pupil 1 D1	Jeugd 1 D1	Pupil 1 D2 & D3
		Pupil 2 D2 & D3
		Jeugd 1 D2 & D3

Woordenlijst en afbeeldingen:**Squathouding****Passé****Spreidzit / split tot buiklig****Spagaat & Split; armen: zijwaarts (2e positie)****Arabesque****(Rol tot) kaarshouding****Ruglig met rechterbeen hoog en actief in spagaat
getild zonder vastpakken handen****Ligsteun****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

Vloeroefening

Muziek: Do-re-mi/Sound of Music

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- 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.
- Alle bewegingen worden uitgevoerd met zeer scherpe accenten.
- Daar waar niets staat aangegeven in de tekst praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- De turnster mag per maat haar voorkeursbeen kiezen, behalve daar waar het in de tekst staat aangegeven.

Woordenlijst:

Kleine Port-de-Bras:

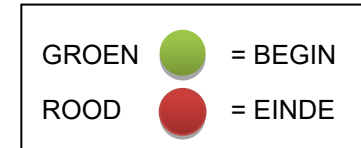
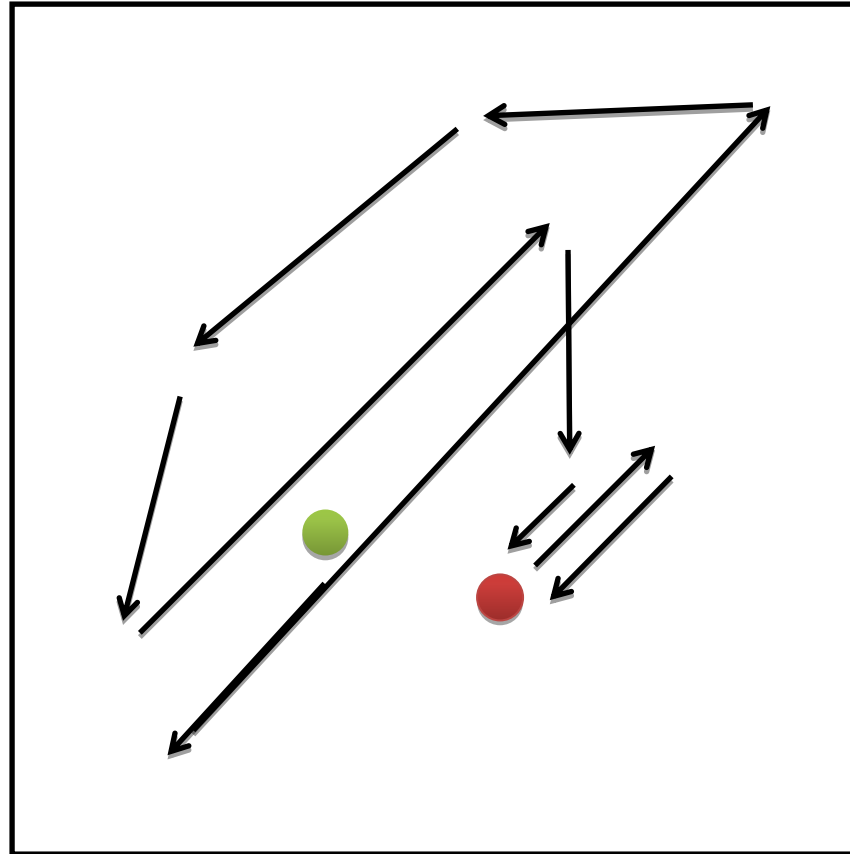
Uitgangspositie: armen laag

- 1- Armen: 1^e positie; hoofd: licht getild naar links; focus: kijk in rechterhandpalm
- 2- Armen: openen naar 2^e positie; handpalmen: wijzen naar boven; hoofd: naar rechts; focus: kijk over rechterarm naar zij.
- 3- Allongé = handpalmen: draaien naar beneden; hoofd: draait naar links; focus: kijk over linkerarm naar zij.
- 4- Armen: naar omlaag; hoofd: neutraal voor (basishouding).

Juryaccenten:

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

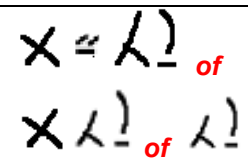
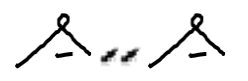
Choreografielijnen:












Muziek: Do-re-mi/Sound of Music

Uitgangspositie: basishouding 1^e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam

Tijd: 80 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1	1-2 3-4 5 6 7-8	Maat 1 tot en met 4 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd Passé parallel rechts; armen optillen tot 1 ^e positie; handpalmen naar binnen, polsen gestrekt Developpé tot minimaal horizontaal; armen openen tot 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar boven Handpalmen draaien naar beneden Hou vast Armen 5 ^e positie; handpalmen wijzen naar binnen		!
2	1-4 5-7 8	(vluchtige) handstand (3.001) (basis) Opkomen met gestrekt lichaam tot 1 ^e positie parallel op relevé; armen 5 ^e positie Platte voeten 1 ^e positie parallel; armen naar omlaag. <i>Deze positie is gelijk aan de uitgangspositie</i>		! (vl)
3	1-2 3-4 5 6 7-8	Passé parallel links; armen optillen tot 1 ^e positie; handpalmen naar binnen, polsen gestrekt Developpé tot minimaal horizontaal; armen openen tot 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar boven Handpalmen draaien naar beneden Hou vast Armen: 5 ^e positie; handpalmen wijzen naar binnen		!
4	1-4 5-7 8	(vluchtige) handstand (3.001) (basis) Opkomen met gestrekt lichaam tot 1 ^e positie parallel op relevé; armen 5 ^e positie Platte voeten 1 ^e positie parallel; armen naar omlaag. <i>Deze positie is gelijk aan de uitgangspositie</i>		! (vl)
5	1-8	1e Acro serie: aanloop gevolgd door: radslag – chassé (tussenhup) – arabier – kaats (3.006-3.106) (basis) of radslag – arabier – kaats (3.006-3.106) (+0,30) of arabier – kaats (3.106) (-0,30)		
6	1-2 3-4 5-6 7 8	Landing uit kaats in squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar omlaag Uitstrekken in 1 ^e positie parallel; armen in V-houding diagonaal hoog; handpalmen naar buiten Armen naar omlaag (basishouding) Passé uitgedraaid; met 1/8 ^e draai rechts van het lichaam; armen 2 ^e positie; handpalmen naar omlaag Tendu voor; armen als tel 7: 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar omlaag		
7	1-8	Maat 7 tot en met maat 11 mag in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd Chassé rechts voor, loopsprong links (135°) (1.001) , 2 tussenstappen loopsprong rechts (135°) (1.001) , landt op rechts in arabesque plié; armen 2 ^e positie gestrekt; handpalmen wijzen naar omlaag <i>Als de turnster eerder dan tel 8 in arabesque landt, dan arabesque vasthouden tot tel 8 (wacht op de muziek)</i>		
8	1 2 3 4 1-3 4	Stap voorwaarts links in plié Stap voorwaarts rechts op relevé Stap voorwaarts links op relevé Beenzwaai (grand battement) rechts voor Armen kleine port-de-bras: 1- armen laag; handpalmen naar binnen (uitgangspositie); 2- armen 1 ^e positie; 3- armen openen naar 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar boven Allongé = handpalmen draaien naar beneden (<i>andere telling, dan klassieke kleine port-de-bras</i>)		

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
9	5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8	Stap voorwaarts rechts op relevé Stap voorwaarts links op relevé Stap voorwaarts rechts op relevé Beenzwaai (grand battement) links voor 5 ^e positie plié links voor; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar omlaag Sissone (135°) (1.009) rechts of links voor; armzwaai toegestaan om inzet te maken (armen blijven gestrekt) naar 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar omlaag Landt sissone in plié; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar omlaag Sluit vrije been in 1 ^e positie plié parallel Streksprong ½ draai linksom (1.010) Landt in squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar omlaag Streksprong ½ draai rechtsom (1.010) Landt in squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar omlaag	  
10	1-2 3-4 5-6 7-8	Uitvalstand rechts voor in plié; linkerarm 2 ^e positie; handpalm wijst naar omlaag Rechterarm 1 ^e positie (ronde arm); handpalm wijst naar het lichaam ½ pirouette op rechts (-) , vrije been (links) in passé parallel; armen 5 ^e positie; handpalmen wijzen naar binnen Eindig op platte voet, vrije been blijft in passé; armen naar 2 ^e positie; handpalmen naar omlaag Stap voorwaarts links-rechts tot 5 ^e positie op relevé (links voor); armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar omlaag	
11	1-2 3-4 5-6 7-8	Uitvalstand links voor in plié; armen rechterarm 2 ^e positie; handpalm wijst naar omlaag Linkerarm 1 ^e positie (ronde arm); handpalm wijst naar het lichaam ½ pirouette op links (-) , vrije been in passé parallel; armen 5 ^e positie; handpalmen wijzen naar binnen Eindig op platte voet, vrije been blijft in passé; armen naar 2 ^e positie; handpalmen naar omlaag Stap voorwaarts, rechts-links tot 5 ^e positie op relevé (rechts voor); armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar omlaag	
12	1 2 3 4 5-7	Stap links voorwaarts op relevé, rechts tendu jeté achter; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar omlaag Accent van relevé naar platte voet. Accent cou-de-pied linkerbeen. Armen 2 ^e positie; handpalm: links draait met accent naar binnen Stap rechts voorwaarts op relevé, links tendu jeté achter; armen 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar omlaag Accent van relevé naar platte voet. Accent cou-de-pied rechterbeen. Armen 2 ^e positie; handpalm rechts draait met accent naar binnen Stap links-rechts-links op relevé. Draai in deze 3 stappen rechtsom, vrije been scherp passé	
13	8 1-8	1 ^e positie parallel platte voet; armen laag 2 ^e Acro serie: aanloop gevolgd door: Loopoverslag (3.105) (basis) of Gesloten overslag – kaats (3.105) (+0,30) of Radslag (3.006) (-0,30); Indien bij maat 13 radslag is geturnd, dan ½ draai maken en squathouding aannemen.	   

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
14	1-2 3-4 5-6 7 8	(Landing uit kaats in) squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar omlaag Uitstrekken in 1° positie parallel; armen in V-houding diagonaal hoog; handpalmen wijzen naar buiten Armen naar omlaag Passé uitgedraaid; met 1/8° draai rechts van het lichaam; armen 2° positie; handpalmen naar omlaag Tendu zijwaarts; armen als tel 7: 2° positie; handpalmen naar omlaag	
15	1-3 4 5-7 8	3 passen zijwaarts: rechts-links-rechts met 1/2 draai rechtsom Beenzwaai links (zwaaibeen) op relevé; armen 2° positie; handpalmen wijzen naar omlaag 3 passen zijwaarts: links-rechts-links met 1/2 draai rechtsom Beenzwaai rechts (zwaaibeen) op relevé; armen 2° positie; handpalmen wijzen naar omlaag	
16	1 2-8	Been sluiten in 1° positie parallel; armen laag (basishouding) rol achterover met rechte armen tot hurkzit (3.003) (basis), vanuit hurkzit springen tot ligsteun of stutrol tot ligsteun (3.003) (+0,30) of rol achterover met gebogen armen tot hurkzit (3.003) (-0,30), vanuit hurkzit springen tot ligsteun <i>N.B.: stutrol tot ligsteun (+0,30) wordt alleen toegekend indien over rechte armen geturnd en zonder holle rug</i>	
17	1 2-4 5-8	Komen tot hoge 'lig'steun (hoek in heupen) (voeten op of van de grond) Hou vast rol voorover tot vrije steun, benen gespreid, met raken van de vloer door de voeten (basis) of rol voorover tot vrije steun, benen gespreid, zonder dat voeten de vloer raken (+0,30) of rol voorover tot hurkzit (-0,30)	
18	1 2-4 5-8	vanuit vrije steun of hurkzit 1/4 draai rechtsom tot schredezit (basis) of spagaat (+0,30) rechts voor; armen 2° positie; handpalmen wijzen naar omlaag Hou vast; <i>tel 1-4: bij spagaat mogen de handen aan de vloer zijn</i> Rol naar links met neus op rechterknie tot rugligging met rechter been hoog en actief in spagaat getild; armen liggen in rugligging in 2° positie op de grond	
19	1 2-4 5-8	Vanuit ruglig opkomen tot spreidzit (basis) of Vanuit ruglig opkomen tot split (+0,30) ; armen 2° positie; handpalmen wijzen naar omlaag Hou vast; <i>tel 1-4: bij split mogen de handen aan de vloer zijn</i> Rol tot kaarsstand; armen: vrij maar gestrekt	
20	1-2 3-4 5-6 7-8	terugrollen tot hurkzit; armen laag 1/4 draai in hurkzit, armen laag (1/4 draai richting begin hoek v/d oefening) Knieën strekken, handen blijven plat op de vloer Met rechte rug opkomen tot stand in 1° positie parallel; armen laag (basishouding)	
21	1 2-3 4 5 6 7	Stap rechts voor in plié; armen tel 1 van kleine port-de-bras Stap links rechts voorwaarts op relevé; armen tel 2-3 van kleine port-de-bras. Hoofd en focus blijven neutraal voor Stap links voorwaarts op relevé Zwaai rechterbeen naar arabesque (links blijft op relevé); armen 2° positie; handpalmen wijzen naar omlaag Kniezit op rechterknie; linkerbeen blijft op relevé, kniegewricht is 90 graden gebogen; rechterarm in de zij, linkerarm laag. Linkerarm hoog diagonaal achter; focus: kijk linkerhand na; handpalm links naar buiten	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap D2

Lange mat oefening

Muziek: Geen

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- 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.
- Alle bewegingen worden uitgevoerd met zeer scherpe accenten.
- Daar waar niets staat aangegeven in de tekst praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen en handpalmen worden apart omschreven.
- De turnster mag per maat haar voorkeursbeen kiezen, behalve daar waar het in de tekst staat aangegeven.

Woordenlijst:

Tendu: voet gestrekt / gepunt

Passé: 1 been gebogen optrekken waarbij de teen in de knieholte zit

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. rechtop lopen/bewegen

Choreografielijnen:

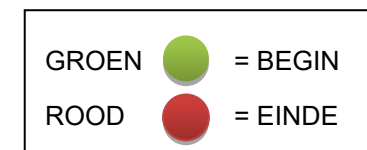
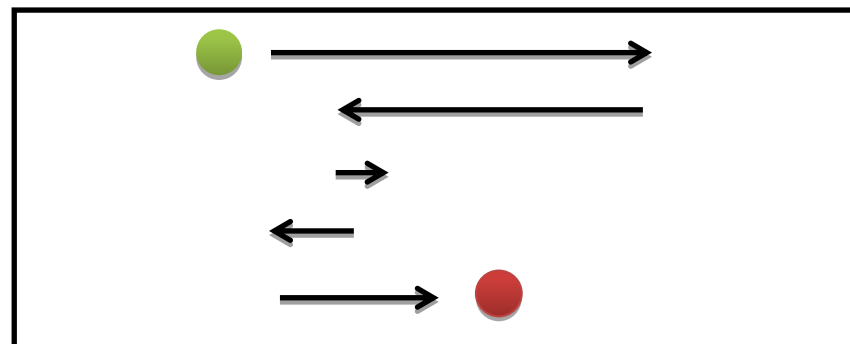
Maat 1

Maat 2,3,4,5,6

Maat 7,8,9,10,11,12,13,14,15,16

Maat 17,18,19

Maat 20,21



Uitgangspositie: basishouding 1° positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam; dwarsstand aan het begin van de lange mat

Tijd: 60 seconden

Maat	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1	aanloop arabier – kaats (3.106) (basis) landing in squathouding of aanloop (loop)overslag (met plank) (3.105) (+0,30) tot stand rechtop, ½ draai of aanloop radslag (3.006) (-0,30) landing in uitvalstand of gesloten stand		
2	<i>Maat 2 mag tegengesteld worden uitgevoerd</i> Stap rechts voorwaarts, loopsprong (135°) links voor (1.001) - loopsprong (135°) rechts voor (1.001) ; armen: zijwaarts (2° positie). Landing op rechts in plié, met links via plié doorstappen naar voren en opstrekken tot stand op links, rechts tendu achter; armen: zijwaarts (2° positie)		
3	<i>Maat 4 en 5b mogen tegengesteld worden uitgevoerd</i> Klaar staan voor handstand: armen langs de oren (5° positie)		
4	Rechterbeen tendu voor, (vluchtige) handstand (3.001) terug tot stand		
5a	Inhurken tot hurkzit, rol voorover tot hurkzit (3.002) (basis) of		
5b	Klaar staan voor handstand: armen langs de oren (5° positie) Linkerbeen tendu voor, (vluchtige) handstand (3.001) terug tot stand (+0,30) , inhurken tot hurkzit		
6	Vanuit hurkzit achterover rollen tot kaars ; armen vrij, maar gestrekt		
7	Vanuit kaars terugrollen tot spreidzit, romp rechtop; armen langs de oren (5° positie)		
8	Zover mogelijk in spreidzit voorover buigen met de romp met rechte rug (minimaal 45°), terug rechtop zitten; armen langs de oren (5° positie)		
9	Komen tot ruglig met benen gebogen (opgetrokken): boogje uitduwen weglaten (basis) of boogje uitduwen (+0,30)		
10	Ruglig met gestrekte benen; armen: zijwaarts (2° positie); handpalmen: plat op de grond		
11	Passé linkerbeen, uitstrekken linkerbeen tot ruglig; armen zijwaarts (2° positie); handpalmen: plat op de grond		
12	Passé rechterbeen, uitstrekken rechterbeen tot ruglig; armen zijwaarts (2° positie); handpalmen: plat op de grond		
13	½ draai tot buiklig; armen langs de oren (5° positie); handen naast schouders plaatsen en uitduwen tot ligsteun		
14	Ligsteun houding (2 sec.)		
15	Inhurken tot hurkzit		
16	Rol achterover met gebogen armen tot hurkzit (3.003) (basis) of Rol achterover met rechte armen tot hurkzit (3.003) (+0,30) of Rol achterover weglaten (-0,30) Komen tot stand		
17	<i>Maat 17 en 18 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i> Streksprong ½ draai linksom (1.010) tot squathouding ; armen zijwaarts (2° positie). Opstrekken tot stand; armen naar laag		
18	Streksprong ½ draai rechtsom (1.010) tot squathouding ; armen zijwaarts (2° positie). Opstrekken tot stand; armen naar laag		
19	Klaar staan voor radslag; armen langs oren (5° positie), handpalmen naar binnen, tendu voor		
20	Radslag (3.006)		

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap D3

Lange mat oefening

Muziek: Geen

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- 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.
- Alle bewegingen worden uitgevoerd met zeer scherpe accenten.
- Daar waar niets staat aangegeven in de tekst praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen en handpalmen worden apart omschreven.
- De turnster mag per maat haar voorkeursbeen kiezen, behalve daar waar het in de tekst staat aangegeven.

Woordenlijst:

Tendu: voet gestrekt / gepunt

Passé: 1 been gebogen optrekken waarbij de teen in de knieholte zit

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. rechtop lopen/bewegen

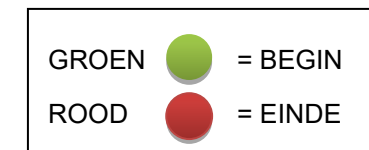
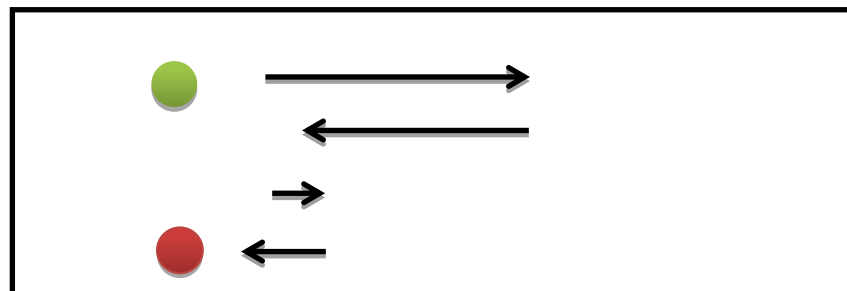
Choreografielijnen:

Maat 1

Maat 2,3,4



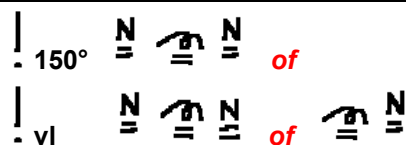

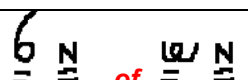


Maat 5,6,7,8,9,10,11

Maat 12,13,14



Uitgangspositie: basishouding 1^e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam; dwarsstand aan het begin van de lange mat

Tijd: 60 seconden

Maat	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1	Klaar staan voor radslag; armen: langs de oren (5 ^e positie), handpalmen naar binnen, linker- of rechterbeen tendu voor: Radslag (3.006) (basis) of Enkele passen aanloop gevolgd door radslag (3.006) (+0,30) of Chassé afwisselend links en rechts (-0,30) naar het midden van de mat		
2	Stap voorwaarts, loopsprong (135°) (1.001) armen: zijwaarts (2 ^e positie)		
3	Klaar gaan staan voor handstand: armen langs de oren (5 ^e positie), linker- of rechterbeen tendu voor		
4	Vluchtige handstand (<150°) (3.001), terug tot stand, hurkzit en rol voorover tot hurkzit (3.002) (basis) of Vluchtige handstand (3.001) terug tot stand, hurkzit en rol voorover tot hurkzit (3.002) (+0,30) of Inhurken tot hurkzit en rol voorover tot hurkzit (3.002) (-0,30)		
5	Vanuit hurkzit achterover rollen armen vrij, maar gestrekt, tot ruglig		
6	Ruglig met gestrekte benen; armen: zijwaarts (2 ^e positie)		
7	Passé linkerbeen, uitstrekken linkerbeen tot ruglig; armen: zijwaarts (2 ^e positie); handpalmen: plat op de grond		
8	Passé rechterbeen, uitstrekken rechterbeen tot ruglig; armen: zijwaarts (2 ^e positie); handpalmen: plat op de grond		
9	½ draai tot buiklig; armen: langs de oren (5 ^e positie); handen naast de schouders plaatsen en uitduwen tot ligsteun		
10	Ligsteun houding (2 sec.)		
11	Inhurken tot hurkzit		
12	Rol achterover tot kaars met de armen langs de oren en meteen weer terugrollen tot hurkzit (basis) of Rol achterover met gebogen armen tot hurkzit (3.003) (+0,30) Komen tot stand		
13	<i>Maat 13 en 14 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i> Streksprong ½ draai linksom (1.010) tot squathouding; armen zijwaarts (2 ^e positie). Opstrekken tot stand; armen naar laag		
14	Streksprong ½ draai rechtsom (1.010) tot squathouding; armen zijwaarts (2 ^e positie). Opstrekken tot stand; armen naar laag		

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D1

Vloeroefening

Muziek: Do-re-mi/Sound of Music

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- 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.
- Alle bewegingen worden uitgevoerd met zeer scherpe accenten.
- Daar waar niets staat aangegeven in de tekst praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- De turnster mag per maat haar voorkeursbeen kiezen, behalve daar waar het in de tekst staat aangegeven.

Woordenlijst:

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.

Kleine Port-de-Bras:

Uitgangspositie: armen laag

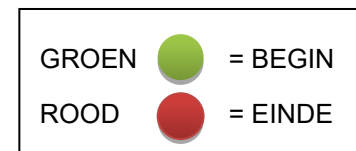
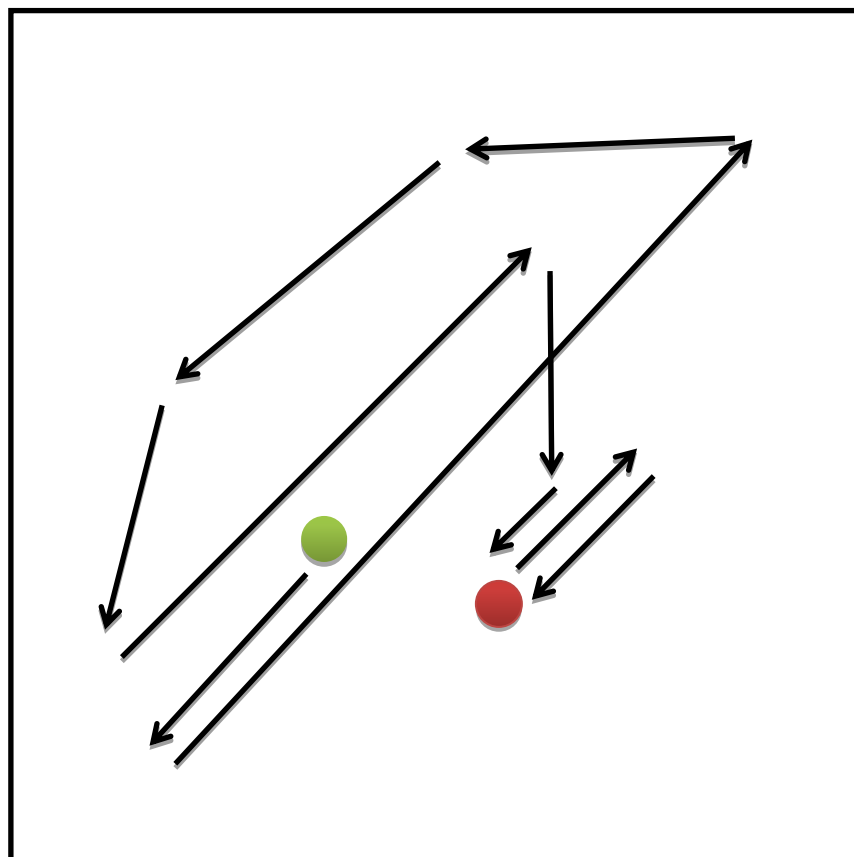
- 1- Armen: 1^e positie; hoofd: licht getild naar links; focus: kijk in rechterhandpalm
- 2- Armen: openen naar 2^e positie; handpalmen: wijzen naar boven; hoofd: naar rechts; focus: kijk over rechterarm naar zij.
- 3- Allongé = handpalmen: draaien naar beneden; hoofd: draait naar links; focus: kijk over linkerarm naar zij.
- 4- Armen: naar omlaag; hoofd: neutraal voor (basishouding).

Juryaccenten:

Er wordt heel erg gelet op 'strak werken' met:

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















Choreografielijnen:




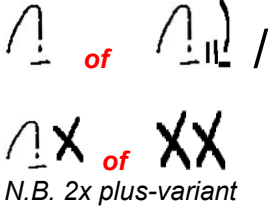


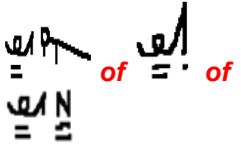
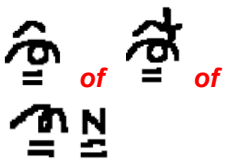
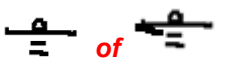
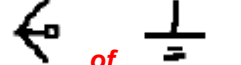
Muziek: Do-re-mi/Sound of Music

Uitgangspositie: basishouding 1^e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam

Tijd: 80 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1	1-2 3-4 5 6 7-8	Maat 1 tot en met 4 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd Passé parallel rechts; armen: optillen tot 1 ^e positie; handpalmen: naar binnen, polsen gestrekt Developpé tot minimaal horizontaal; armen: openen tot 2 ^e positie; handpalmen: wijzen naar boven Handpalmen: draaien naar beneden Hou vast Armen: 5 ^e positie; handpalmen: wijzen naar binnen		 of 
2	1-4 5-7 8	Spagaathandstand (3.001) (basis) of langzame overslag achterover (3.004) (+0,30) Opkomen met gestrekt lichaam tot 1 ^e positie parallel op relevé; armen: 5 ^e positie Platte voeten 1 ^e positie parallel; armen: naar omlaag. <i>Deze positie is gelijk aan de uitgangspositie.</i>		 of  (vl)
3	1-2 3-4 5 6 7-8	Passé parallel links; armen: optillen tot 1 ^e positie; handpalmen: naar binnen, polsen gestrekt Developpé tot minimaal horizontaal; armen: openen tot 2 ^e positie; handpalmen: wijzen naar boven Handpalmen: draaien naar beneden Hou vast Armen: 5 ^e positie; handpalmen: wijzen naar binnen		 of  (vl)
4	1-4 5-7 8	Spagaathandstand (3.001) (basis) of (vluchtige) handstand (3.001) (-0,30) Opkomen met gestrekt lichaam tot 1 ^e positie parallel op relevé; armen: 5 ^e positie Platte voeten 1 ^e positie parallel; armen: naar omlaag. <i>Deze positie is gelijk aan de uitgangspositie.</i>		 of  (vl)
5	1-8	1e Acro serie: aanloop gevolgd door: Radslag – arabier – kaats * (3.006-3.106) (basis), of Arabier – flick-flack – kaats (3.106-3.107) (+0,30) of Arabier – kaats (3.106) (-0,30)		  * of  of 
6	1-2 3-4 5-6 7 8	Landing uit kaats in squathouding; armen: zijwaarts; handpalmen: wijzen naar omlaag Uitstrekken in 1 ^e positie parallel; armen: in V-houding diagonaal hoog; handpalmen: naar buiten Armen: naar omlaag (basishouding) Passé uitgedraaid; met 1/8 ^e draai van het lichaam rechtsom; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar omlaag Tendu voor; armen: als tel 7: 2 ^e positie; handpalmen: wijzen naar omlaag		* Radslag-arabier-kaats mag ook met chassé tussen radslag en arabier uitgevoerd worden
7	1-8	Maat 7 tot en met maat 11 mag in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd Chassé rechts voor, loopsprong links (135°) (1.001) , (landt op links), 2 tussenstappen loopsprong rechts (135°) (1.001) , landt op rechts in arabesque plié; armen: 2 ^e positie gestrekt; handpalmen: wijzen omlaag. <i>Als de turnster eerder dan tel 8 in arabesque landt is dit niet erg, dan houdt zij de arabesque vast tot tel 8 (zij wacht op de muziek)</i>		 .. 
8	1 2 3 4 1-3 4	Stap voorwaarts links in plié Stap voorwaarts rechts op relevé Stap voorwaarts links op relevé Beenzwaai (grand battement) rechts voor Armen: kleine port-de-bras: 1- armen laag; handpalmen naar binnen (uitgangspositie); 2- armen: 1 ^e positie; 3- armen openen naar 2 ^e positie; handpalmen: wijzen naar boven Allongé = handpalmen draaien naar beneden (<i>andere telling, dan klassieke kleine port-de-bras</i>)		

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
	5 6 7 8	Stap voorwaarts rechts op relevé Stap voorwaarts links op relevé Stap voorwaarts rechts op relevé Beenzwaai (grand battement) links voor	
9	1 2 3 4 5 6 7 8	5 ^e positie plié links voor; armen: 2 ^e positie; handpalmen: wijzen naar omlaag Sissone (135°) (1.009) rechts of links voor; armen: armzwaai toegestaan om inzet te maken (armen blijven gestrekt) naar 2 ^e positie; handpalmen: wijzen naar omlaag Landt sissone in plié; armen: 2 ^e positie; handpalmen: wijzen naar omlaag Sluit vrije been in 1 ^e positie plié parallel Streksprong ½ draai linksom (1.010) Landt in squathouding; armen: zijwaarts; handpalmen: wijzen naar omlaag Streksprong ½ draai rechtsom (1.010) Landt in squathouding; armen: zijwaarts; handpalmen: wijzen naar omlaag	
10	1-2 3-4 5-6 7-8	Uitvalstand: rechts voor in plié; armen: linkerarm 2 ^e positie; handpalm: wijst naar omlaag Armen: rechterarm 1 ^e positie (ronde arm); handpalm: wijst naar het lichaam ½ pirouette op rechts (-) , vrije been (links) in passé parallel; armen: 5 ^e positie; handpalmen: wijzen naar binnen Eindig op platte voet, vrije been blijft in passé; armen: naar 2 ^e positie; handpalmen: naar omlaag Stap voorwaarts links-rechts naar 5 ^e positie op relevé (links voor); armen: 2 ^e positie; handpalmen: wijzen naar omlaag	
11	1-2 3-4 5-6 7-8	Uitvalstand: links voor in plié; armen: rechterarm 2 ^e positie; handpalm: wijst naar omlaag Armen: linkerarm 1 ^e positie (ronde arm); handpalm: wijst naar het lichaam ½ pirouette op links (-) , vrije been (rechts) in passé parallel; armen: 5 ^e positie; handpalmen: wijzen naar binnen Eindig op platte voet, vrije been blijft in passé; armen: naar 2 ^e positie; handpalmen: naar omlaag Stap voorwaarts rechts-links naar 5 ^e positie op relevé (rechts voor); armen: 2 ^e positie; handpalmen: wijzen naar omlaag	
12	1 2 3 4 5-7 8	Stap links voorwaarts op relevé, rechterbeen tendu jeté achter; armen: 2 ^e positie; handpalmen: wijzen naar omlaag Accent van relevé naar platte voet. Accent aantikken cou-de-pied linkerbeen Armen: 2e positie; handpalm: linkerhand draait met accent naar binnen Stap rechts voorwaarts op relevé, linkerbeen tendu jeté <i>achter</i> ; armen: 2 ^e positie; handpalmen wijzen naar omlaag Accent van relevé naar platte voet. Accent cou-de-pied rechter been Armen: 2 ^e positie; handpalm: rechterhand draait met accent naar binnen Stap links-rechts-links op relevé. Draai in deze 3 stappen rechtsom, vrije been scherp passé	
13	1-8	1 ^e positie parallel platte voet; armen: laag 2 ^e Acro serie: aanloop gevolgd door: Loopoverslag (3.105) (basis) Gesloten overslag – kaats (3.105) (+0,30) of Loopoverslag – radslag (3.105-3.006) (+0,30) of Radslag – radslag (3.006-3.006) (-0,30) <i>Indien bij maat 13 loopoverslag-radslag of radslag-radslag is geturnd, dan ½ draai maken en squathouding aannemen.</i>	 N.B. 2x plus-variant

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
14	1-2 3-4 5-6 7 8	(Landing uit kaats in) squathouding; armen: zijwaarts; handpalmen: wijzen naar omlaag Uitstrekken in 1° positie parallel; armen: in V-houding diagonaal hoog; handpalmen: wijzen naar buiten Armen: naar omlaag Passé uitgedraaid; met 1/8° draai van lichaam rechtsom; armen: 2° positie; handpalmen: naar omlaag Tendu zijwaarts; armen: als tel 7: 2° positie; handpalmen: naar omlaag	
15	1-3 4 5-7 8	3 passen zijwaarts: rechts-links-rechts met 1/2 draai rechtsom Beenzwaai links (zwaaibeen) op relevé; armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar omlaag 3 passen zijwaarts: links-rechts-links met 1/2 draai rechtsom Beenzwaai rechts (zwaaibeen) op relevé; armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar omlaag	
16	1 2-8	Been sluiten in 1° positie parallel; armen: laag (basishouding) Stutrol tot ligsteun (3.003) (basis) of Stutrol tot handstand (3.003) (+0,30) of Rol achterover met rechte armen tot hurkzit (3.003) (-0,30) en vanuit hurkzit springen tot ligsteun <i>N.B.: stutrol tot handstand (+0,30) wordt alleen toegekend indien over rechte armen geturnd en zonder holle rug</i>	
17	1 2-4 5-8	Komen tot hoge 'lig'steun (hoek in heupen) (voeten op of van de grond) Hou vast Rol voorover tot vrije steun, benen gespreid, met raken van de vloer door de voeten (basis) of Rol voorover tot vrije steun, benen gespreid, zonder dat voeten de vloer raken (+0,30) of Rol voorover tot hurkzit (-0,30) <i>Maat 18 mag in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i>	
18	1 2-4 5-8	Vanuit vrije steun of hurkzit 1/4 draai rechtsom tot spagaat (basis) of schredezit (-0,30) rechterbeen voor; armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar omlaag Hou vast <i>tel 1-4: bij spagaat / schredezit mogen de handen aan de vloer zijn</i> Rol naar links met neus op rechterknie tot rugligging met rechter been hoog en actief in spagaat getild; armen: in rugligging, armen liggen in 2° positie op de grond	
19	1 2-4 5-8	Vanuit ruglig opkomen tot spreadzit (basis) ; armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar omlaag of Vanuit ruglig opkomen tot split (+0,30) ; armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar omlaag Hou vast; <i>tel 1-4: bij split mogen de handen aan de vloer zijn</i> Rol tot kaarsstand; armen: vrij maar gestrekt	
20	1-2 3-4 5-6 7-8	Terugrollen tot hurkzit; armen laag 1/4 draai in hurkzit, armen laag (1/4 draai richting begin hoek van de oefening) Knieën strekken, handen blijven plat op de vloer Met rechte rug opkomen tot stand in 1° positie parallel; armen: laag (basishouding)	
21	1 2-3 4 5 6 7	Stap rechts voor in plié; armen: tel 1 van kleine port-de-bras Stap links rechts voorwaarts op relevé; armen: tel 2-3 van kleine port-de-bras. Hoofd en focus: blijven neutraal voor Stap links voorwaarts op relevé Zwaai rechterbeen naar arabesque (links blijft op relevé); armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar omlaag Kniezit op rechterknie; linkerbeen blijft op relevé, kniegewricht is 90 graden gebogen; armen: rechterarm in de zij, linkerarm laag. Armen: linkerarm hoog diagonaal achter; focus: kijk linkerhand na; handpalm: links naar buiten	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D2

Lange mat oefening

Muziek: Geen

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- 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.
- Alle bewegingen worden uitgevoerd met zeer scherpe accenten.
- Daar waar niets staat aangegeven in de tekst praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen en handpalmen worden apart omschreven.
- De turnster mag per maat haar voorkeursbeen kiezen, behalve daar waar het in de tekst staat aangegeven.

Woordenlijst:

Tendu: voet gestrekt / gepunt

Passé: 1 been gebogen optrekken waarbij de teen in de knieholte zit

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. rechtop lopen/bewegen

Choreografielijnen:

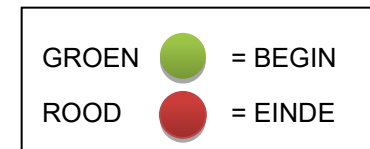
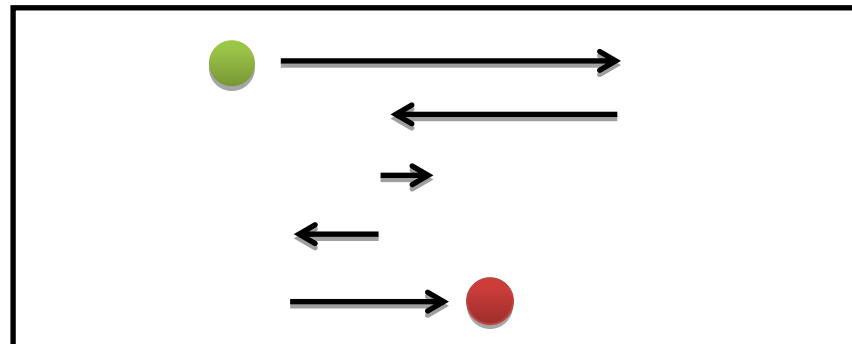
Maat 1

Maat 2,3,4,5

Maat 6,7,8,9,10,11,12,13,14,15

Maat 16,17,18

Maat 19,20



Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D3

Lange mat oefening

Muziek: Geen

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- 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.
- Alle bewegingen worden uitgevoerd met zeer scherpe accenten.
- Daar waar niets staat aangegeven in de tekst praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen en handpalmen worden apart omschreven.
- De turnster mag per maat haar voorkeursbeen kiezen, behalve daar waar het in de tekst staat aangegeven.

Woordenlijst:

Tendu: voet gestrekt / gepunt

Passé: 1 been gebogen optrekken waarbij de teen in de knieholte zit

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. rechtop lopen/bewegen

Choreografielijnen:

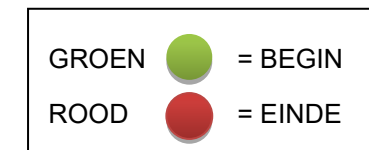
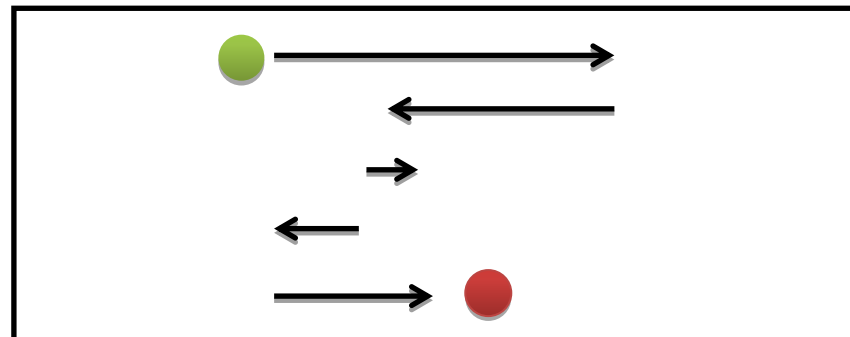
Maat 1

Maat 2,3,4,5

Maat 6,7,8,9,10,11,12,13,14,15

Maat 16,17,18

Maat 19,20



Uitgangspositie: basishouding 1^e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam; dwarsstand aan het begin van de lange mat

Tijd: 70 seconden

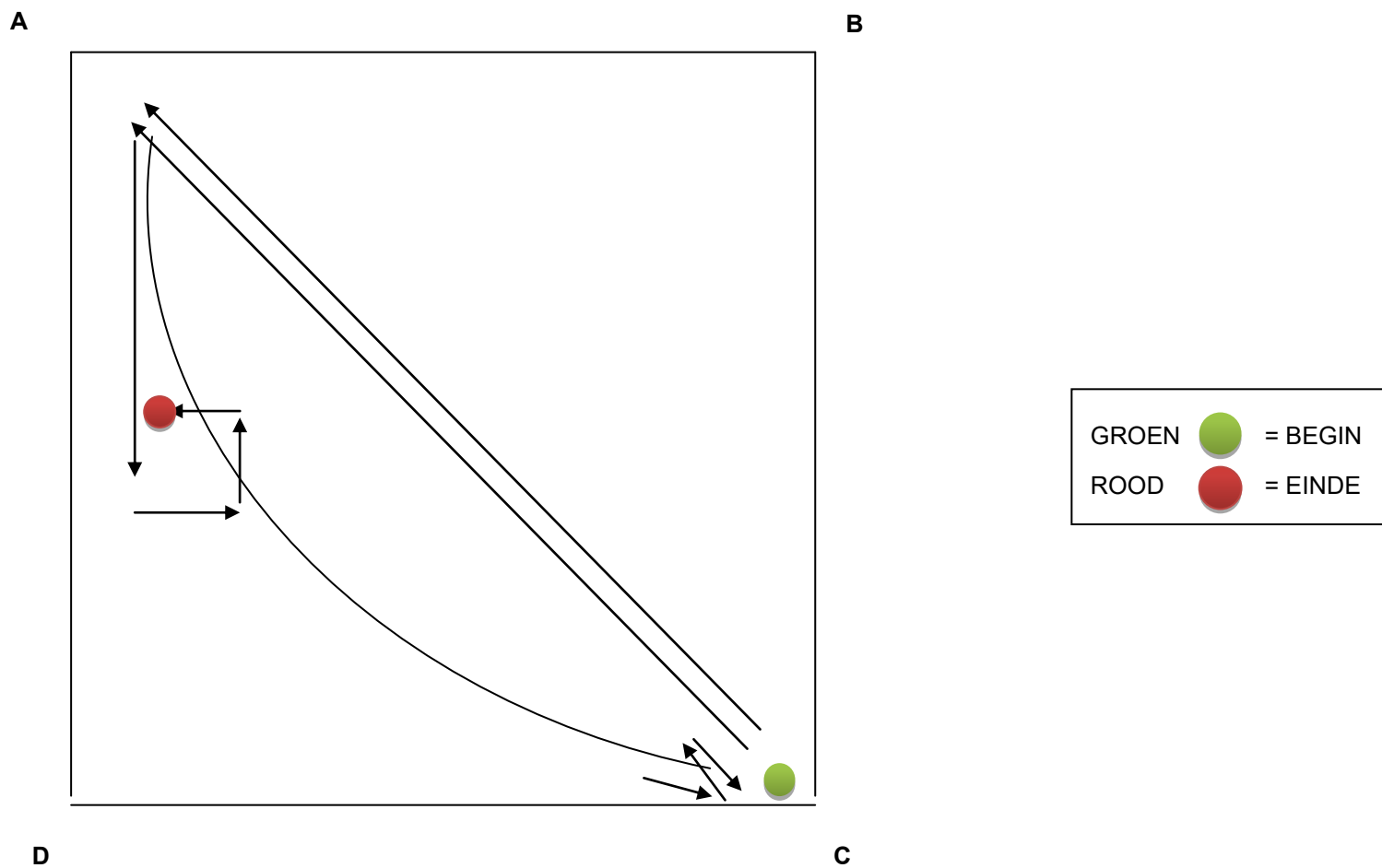
Maat	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1	<p>Aanloop arabier – kaats (3.106) (basis) landing in squathouding of</p> <p>Aanloop (loop)overslag (met plank) (3.105) (+0,30) tot stand rechtop, ½ draai of</p> <p>Aanloop radslag (tussenhup) arabier - kaats* (3.006-3.106) (+0,30) landing in squathouding of</p> <p>Aanloop radslag (3.006) (-0,30) landing in uitvalstand of gesloten stand</p> <p><i>* Radslag-arabier-kaats mag ook met chassé tussen radslag en arabier uitgevoerd worden</i></p>		<p><i>N.B. 2x plus-variant</i></p>
2	Stap voorwaarts, loopsprong (135°) - schaarsprong met gebogen benen (kattesprong) (1.001-1.111) armen: zijwaarts (2 ^e positie)		
3	Klaar staan voor handstand: armen langs de oren (5 ^e positie), linker- of rechterbeen tendu voor.		
4	<p>Vluchtige handstand (3.001) terug tot stand (basis) of</p> <p>Handstand 1 sec. (3.001) terug tot stand (+0,30) of</p> <p>Vluchtige handstand (<180°) (3.001), terug tot stand (-0,30)</p>		
5	Inhurken tot hurkzit, rol voorover tot hurkzit (3.002)		
6	Vanuit hurkzit achterover rollen tot kaars ; armen vrij, maar gestrekt		
7	Vanuit kaars terugrollen tot spreidzit, romp rechtop; armen langs de oren (5 ^e positie)		
8	Zover mogelijk in spreidzit voorover buigen met de romp met rechte rug (minimaal 45°) , terug rechtop zitten; armen langs de oren (5 ^e positie)		
9	Komen tot ruglig met benen gebogen (opgetrokken): boogje uitduwen weglaten (basis) of boogje uitduwen (+0,30)		
10	Ruglig met gestrekte benen; armen zijwaarts (2 ^e positie); handpalmen: plat op de grond		
11	Passé linkerbeen, uitstrekken linkerbeen tot ruglig; armen zijwaarts (2 ^e positie); handpalmen: plat op grond		
12	Passé rechterbeen, uitstrekken rechterbeen tot ruglig; armen zijwaarts (2 ^e positie); handpalmen: plat op grond		
13	½ draai tot buiklig; armen langs de oren (5 ^e positie); handen naast de schouders plaatsen en uitduwen tot ligsteun		
14	Ligsteun houding (2 sec.)		
15	Inhurken tot hurkzit		
16	<p>Rol achterover met gebogen armen tot hurkzit (3.003) (basis), komen tot stand of</p> <p>Rol achterover met rechte armen tot hurkzit (3.003) (+0,30), komen tot stand of</p> <p>Rol achterover weglaten (-0,30), komen tot stand</p>		
17	<p><i>Maat 17 en 18 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i></p> <p>Streksprong ½ draai linksom (1.010) tot squathouding; armen zijwaarts (2^e positie). Opstrekken tot stand; armen naar laag.</p>		
18	Streksprong ½ draai rechtsom (1.010) tot squathouding ; armen zijwaarts (2 ^e positie). Opstrekken tot stand; armen naar laag.		
19	Klaar staan voor radslag; armen langs de oren (5 ^e positie), handpalmen naar binnen en tendu voor		
20	Radslag (3.006)		

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D1**Vloeroefening****Muziek:** 42nd street**Thema:** Tinnen Soldaatje**Opmerking:**

- 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.
- De turnster mag per maat haar voorkeursbeen bepalen, behalve daar waar dit in de tekst staat aangegeven.

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

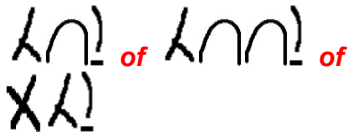
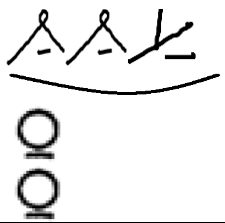

Choreografielijnen:


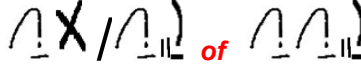
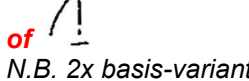
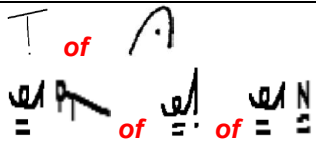



Muziek: 42nd street

Uitgangspositie: 1^e positie parallel met armen langs het lichaam, gezicht richting A

Tijd: 75 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1	1	Armen: brengen naar 1 ^e positie, kijk in rechterhandpalm, hoofd licht getild naar links		
	2	Armen: openen naar 2 ^e positie, kijk naar rechterhand; handpalmen: naar boven.		
	3	Handpalmen: draaien naar beneden; hoofd: draait naar links, kijk naar linkerhandpalm		
	4	Armen: naar laag; hoofd: naar neutraal.		
2	1-8	Arabier – flick-flack – kaats (3.106-3.107) (basis) tot stand of		
		Arabier – flick-flack – flick-flack – kaats (3.106-3.107-3.107) (+0,30) tot stand of		
		Radslag – arabier – kaats (3.006-3.106) (-0,30) tot stand		
3	1-4	Landing in squathouding		
	5-6	Uitstrekken naar 1e positie parallel; armen: diagonaal hoog		
	7	Passé parallel met links met 1/8 draai rechtsom; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden		
	8	Tendu voorwaarts met links; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden		
		<i>Maat 4 tot en met maat 8 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i>		
4	1-8	Chassé met rechts, gevolgd door stap voorwaarts met links, loopsprong rechts (135°) (1.001) , direct verbonden met loopsprong links (135°) (1.001) , sissonne (135°) (1.009) (been vrij), direct gevolgd door assemblé (aansluitprong)		
5	1-4	Streksprong 1/1 draai (360°) linksom (1.210) vanuit kaats na assemblé, landing in squathouding.		
	5-7	Streksprong 1/1 draai (360°) rechtsom (1.210) , landing in squathouding		
	8	Komen tot basishouding, 1 ^e positie parallel met armen langs het lichaam.		
6	1	Stap voorwaarts met rechts in relevé; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden		
	2	Beenzwaai voorwaarts met links, rechts blijft in relevé; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden		
	3	Stap voorwaarts met links in relevé; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden		
	4	Beenzwaai zijwaarts met rechts, links blijft in relevé, romp draait ¼ draai mee naar links; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden		
	5	Stap zijwaarts met rechts in relevé; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden		
	6	Beenzwaai achterwaarts met links, rechts blijft in relevé; armen: 2 ^e positie, handpalmen: naar beneden		
	7	Stap achterwaarts met links in relevé, rechts in passé; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden		
	8	Stap voorwaarts met rechts in relevé, links in passé met ½ draai linksom; armen naar laag		
7	1-2	Vanuit passé komen tot uitvalstand (voor of achter), links in plié; rechterarm in 2 ^e positie, linkerarm rond voor in 1 ^e positie met handpalm wijzend naar het lichaam		
	3-4	1/1 pirouette (360°) op links (2.101) , vrije been in passé parallel; armen: 5 ^e positie; handpalmen: naar binnen		
	5-6	Landing op platte voet met vrije been in passé parallel; armen: naar 2 ^e positie, handpalmen: naar beneden		
	7-8	Komen tot uitvalstand met rechts voor in plié; linkerarm in 2 ^e positie, rechterarm rond voor in 1 ^e positie met handpalm wijzend naar het lichaam		
8	1-2	1/2 pirouette (180°) op rechts (-) , vrije been in passé parallel, armen: 5 ^e positie, handpalmen: naar binnen		
	3-4	Landing op platte voet met vrije been in passé parallel; armen: naar 2 ^e positie, handpalmen: naar beneden		

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
9	5	Stap voorwaarts met links in relevé; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden	
	6	Fouetédraai linksom; armen: 5 ^e positie	
	7	Stap voorwaarts met rechts in relevé; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden	
	8	Links aansluiten tot basishouding, 1 ^e positie parallel met armen in 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden	
	1-4	Radslag (3.006) (basis) of Radslag op 1 arm (3.006) vanuit 1 stap (+0,30) landen in 5 ^e positie of uitvalstand/4 ^e positie met armen vrij	
10	5-6	Developpé zijwaarts met voorste been via uitgedraaide passé; armen: via 1 ^e positie voor naar 2 ^e positie; handpalmen: van naar binnen naar boven draaien.	
	7	Houding vasthouden; handpalmen: draaien naar beneden	
	8	Vrije been aansluiten en komen tot basishouding, 1 ^e positie parallel met armen langs het lichaam.	
	1-8	Loopoverslag – radslag (3.105-3.006) (basis) of gesloten overslag – kaats (3.105) (basis) of Loopoverslag – gesloten overslag – kaats (3.105-3.105) (+0,30) of Loopoverslag (3.105) (-0,30)	
11	1-4	Landing uit acrosérie	 N.B. 2x basis-variant
	5-7	In basishouding, 1 ^e positie parallel met armen langs het lichaam, richting D op de hele tel 3 passen voorwaarts; handen: 3x maal klappen in de handen	
	8	In 3 ^e pas ½ draai, been voorwaarts heffen (voorkeursbeen vrij); armen: naar 5 ^e positie; handpalmen: naar binnen	
12	1-8	Spagaathandstand (3.001) (basis) of langzame overslag achterover (3.004) (+0,30) direct gevolgd door	
13	1-8	stutrol tot ligsteun (3.003) en inhurken tot hurkzit (basis) of stutrol tot handstand (3.003) komen tot ligsteun en inhurken tot hurkzit (+0,30) of rol achterover met rechte armen (3.003) tot hurkzit (-0,30)	
		<i>Maat 14 tot en met maat 16 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i>	
14	1-4	Met ¼ draai rechtsom komen tot spagaat rechts voor (basis) of schredezit rechts voor (-0,30) armen vrij	
	5-8	(handen mogen aan de vloer) Houding vasthouden	
15	1-2	Lichaam voorover buigen tot neus op de knie; armen: 5 ^e positie; handpalmen: plat op de vloer	
	3-4	Rol linksom tot ruglig in spagaat; armen: 2 ^e positie; handpalmen: plat op de grond	
	5-7	Opkomen tot split (basis) of Opkomen tot spreidzit (-0,30) komen tot buiklig armen: 5 ^e positie; handpalmen: plat op de vloer	
	8	Benen sluiten	
16	1	Rol rechtsom tot ruglig; armen: 5 ^e positie	
	2	Linkerbeen optillen naar spagaat in ruglig; armen: 5 ^e positie	
	3-4	Rol linksom, komen tot	
	5-6	Schredezit links voor (basis); armen vrij (handen mogen aan de vloer); houding vasthouden	
17	7-8	Handen naast de heupen op de vloer plaatsen en komen tot stand met handen plat, neus tegen de knieën	
	1-6	Met gestrekte rug, opkomen tot basishouding, 1 ^e positie parallel met armen langs het lichaam	
	7	Gesloten handstand (3.001) (basis) of Langzame overslag voorover-achterover (tik-tak) (3.004) (+0,30)	
	8	Komen tot 5 ^e positie; armen: 2 ^e positie Komen tot eindhouding: beide handen op rechterheup; hoofd: kijk naar diagonaal links hoog.	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D2

Lange mat oefening

Muziek: Geen

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- 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.
- Alle bewegingen worden uitgevoerd met zeer scherpe accenten.
- Daar waar niets staat aangegeven in de tekst praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen en handpalmen worden apart omschreven.
- De turnster mag per maat haar voorkeursbeen kiezen, behalve daar waar het in de tekst staat aangegeven.

Woordenlijst:

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.

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

Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met: **1. rechte armen**
2. rechtop lopen/bewegen

Choreografielijnen:

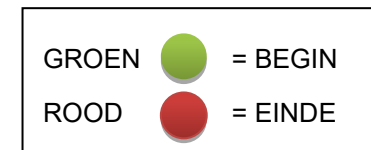
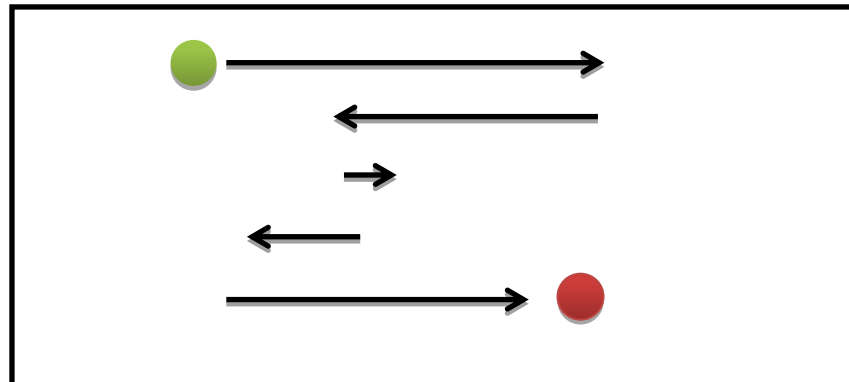
Maat 1

Maat 2,3,4,5

Maat 6,7,8,9,10

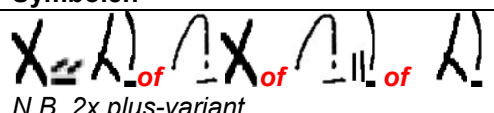
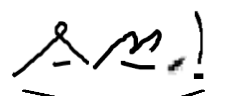
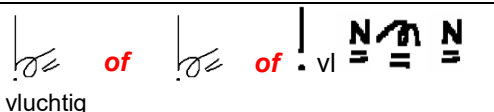

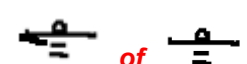

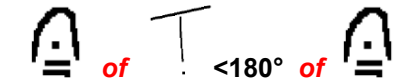
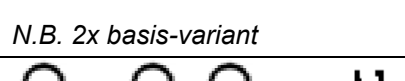



Maat 11,12,13,14,15,16

Maat 17,18



Uitgangspositie: basishouding 1^e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam; dwarsstand aan het begin van de lange mat

Tijd: 70 seconden

Maat	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1	Aanloop radslag (tussenhup) arabier – kaats (3.006-3.106) (basis) landing in squathouding of Aanloop loopoverslag (met plank) – radslag (3.105-3.006) (+0,30) landing in uitvalstand/gesloten stand of Aanloop gesloten overslag – kaats (met plank) (3.105) (+0,30) tot stand rechtop, ½ draai of Aanloop arabier – kaats (3.106) (-0,30) landing in squathouding		 N.B. 2x plus-variant
2	Stap voorwaarts, loopsprong (135°) - schaarsprong met gebogen benen (kattesprong) – (tussenstap) streksprong (1.001-1.111-1.010) (basis)		
3	3 passé passen in relevé, armen zijwaarts (2 ^e positie)		
4	Klaar staan voor handstand: armen langs de oren (5 ^e positie), linker- of rechterbeen tendu voor		
5	Vluchtige handstand en doorrollen tot hurkzit (3.002) (basis) of Handstand 1 sec. en doorrollen tot hurkzit (3.002) (+0,30) of Vluchtige handstand (3.001) terug tot stand, hurkzit en rol voorover tot hurkzit (3.002) (-0,30)		 vluchtig
6	Vanuit hurkzit achterover rollen tot kaars ; armen vrij, maar gestrekt		
7	Vanuit kaars komen tot ruglig met gestrekte benen, armen zijwaarts (2 ^e positie)		
8	<i>Maat 8 tot en met 10 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i> Linkerbeen, gestrekt opzwaaien (min 90°) en terug tot ruglig; armen zijwaarts (2 ^e positie)		
9	Rechterbeen, gestrekt opzwaaien (min 90°) en aanhouden		
10	½ draai linksom tot schredezit (basis) of spagaat (+0,30); handen mogen aan de vloer		 of
11	Inhurken (en opkomen tot stand)		
12	rol achterover met rechte armen tot hurkzit (3.003) (basis) of stutrol achterover met rechte armen tot ligsteun (3.003) (+0,30), inhurken tot hurkzit of rol achterover met gebogen armen tot hurkzit (3.003) (-0,30)		
13a	Komen tot ruglig met benen gebogen (opgetrokken), boogje uitduwen (basis), komen tot ruglig gevolgd door ½ draai tot buiklig en via ligsteun en inhurken komen tot stand of		
13b	Komen tot stand, vluchtige spagaathandstand (≤180°) (3.001) (basis), gevolgd door ½ draai of		 of <180° of
13c	Komen tot stand, vanuit kleine spreidstand vanaf 2 voeten 1 ^e deel boogje achterover tot boogje staan (+0,30), komen tot ruglig gevolgd door ½ draai tot buiklig en via ligsteun en inhurken komen tot stand		 N.B. 2x basis-variant
14	<i>Maat 14 mag in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i> Streksprong 1/1 draai (1.210) (basis) of Streksprong 1/1 draai linksom (1.210), streksprong 1/1 draai rechtsom (1.210) (+0,30) of Streksprong ½ draai linksom (1.010), streksprong ½ draai rechtsom (1.010) (-0,30)		 of L of R of L of R
15	3 developpé passen; armen: zijwaarts (2 ^e positie)		
16	½ pirouette (180°) (-)		
17	(Enkele passen achterwaarts) en klaar staan voor radslag; armen langs de oren (5 ^e positie), tendu voor		
18	(aanloop) radslag tussenhup radslag (3.006-3.006) (basis) of (aanloop) radslag tussenhup radslag op 1 arm (3.006-3.006) (+0,30)		 of

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D3

Lange mat oefening

Muziek: Geen

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- 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.
- Alle bewegingen worden uitgevoerd met zeer scherpe accenten.
- Daar waar niets staat aangegeven in de tekst praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen en handpalmen worden apart omschreven.
- De turnster mag per maat haar voorkeursbeen kiezen, behalve daar waar het in de tekst staat aangegeven.

Woordenlijst:

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.

Squathouding:

Voeten 1^e positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts; handpalmen: wijzen naar omlaag.

Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met: **1. rechte armen**
2. rechtop lopen/bewegen

Choreografielijnen:

Maat 1

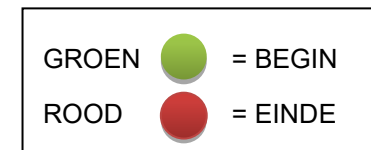
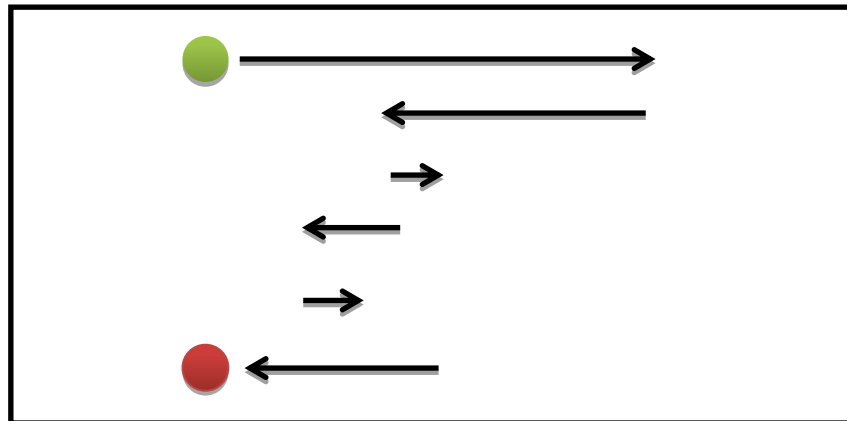
Maat 2,3,4,5

Maat 6,7,8,9,10,11

Maat 12,13

Maat 14,15

Maat 16,17



Uitgangspositie: basishouding 1^e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam; dwarsstand aan het begin van de lange mat

Tijd: 70 seconden

Maat	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1	Aanloop radslag (tussenhup) arabier – kaats (3.006-3.106) (basis) landing in squathouding of Aanloop (loop)overslag (met plank) (3.105) (+0,30) tot stand rechtop en ½ draai of Aanloop arabier – kaats (3.106) (-0,30) landing in squathouding		
2	Stap voorwaarts, loopsprong (135°) - schaarsprong met gebogen benen (kattesprong) - (tussenstap) streksprong (1.001-1.111-1.010) (basis)		
3	3 passé passen in relevé, armen zijwaarts (2 ^e positie)		
4	Klaar staan voor handstand: armen langs de oren (5 ^e positie), linker- of rechterbeen tendu voor		
5	Handstand 1 sec. (3.001) terug tot stand, hurkzit en rol voorover tot hurkzit (basis) of Vluchtige handstand en doorrollen tot hurkzit (3.002) (+0,30) of Vluchtige handstand (3.001) terug tot stand, hurkzit en rol voorover tot hurkzit (3.002) (-0,30)		
6	Vanuit hurkzit achterover rollen tot kaars ; armen vrij, maar gestrekt		
7	Vanuit kaars komen tot ruglig met gestrekte benen, armen zijwaarts (2 ^e positie); handpalmen: op de grond		
8	Linkerbeen, gestrekt opzwaaien (min 90°) en terug tot ruglig; armen: zijwaarts (2 ^e positie)		
9	Rechterbeen, gestrekt opzwaaien (min 90°) en aanhouden		
10	½ draai linksom tot schredezit (basis) of spaqaat (+0,30); handen mogen aan de vloer		
11	Inhurken (en opkomen tot stand)		
12	Rol achterover met gebogen armen tot hurkzit (3.003) (basis) of Rol achterover met rechte armen tot hurkzit (3.003) (+0,30) of Stutrol achterover met rechte armen tot ligsteun (3.003) (+0,30), inhurken en komen tot hurkzit		 N.B.: 2x plus-variant
13a	Komen tot ruglig met benen gebogen (opgetrokken), boogje uitduwen (+0,30), komen tot ruglig gevolgd door ½ draai tot buiklig en via ligsteun en inhurken komen tot stand of		
13b	Boogje uitduwen weglaten (-0,30) en vanuit hurkzit komen tot stand		
14	Streksprong ½ draai linksom (1.010), streksprong ½ draai rechtsom (1.010) (basis) of Streksprong 1/1 draai (1.210) (+0,30)		
15	3 developpé passen; armen: zijwaarts (2 ^e positie)		
16	½ pirouette (180°) (1.001)		
17	(Enkele passen achterwaarts en) klaar staan voor radslag; armen langs de oren (5 ^e positie), tendu voor		
18	(aanloop) radslag (3.006) (basis) of (aanloop) radslag op 1 arm (3.006) (+0,30)		

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D1

Vloeroefening

Muziek: 42nd street

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- 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.
- De turnster mag per maat haar voorkeursbeen bepalen, behalve daar waar dit in de tekst staat aangegeven.

Woordenlijst:

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

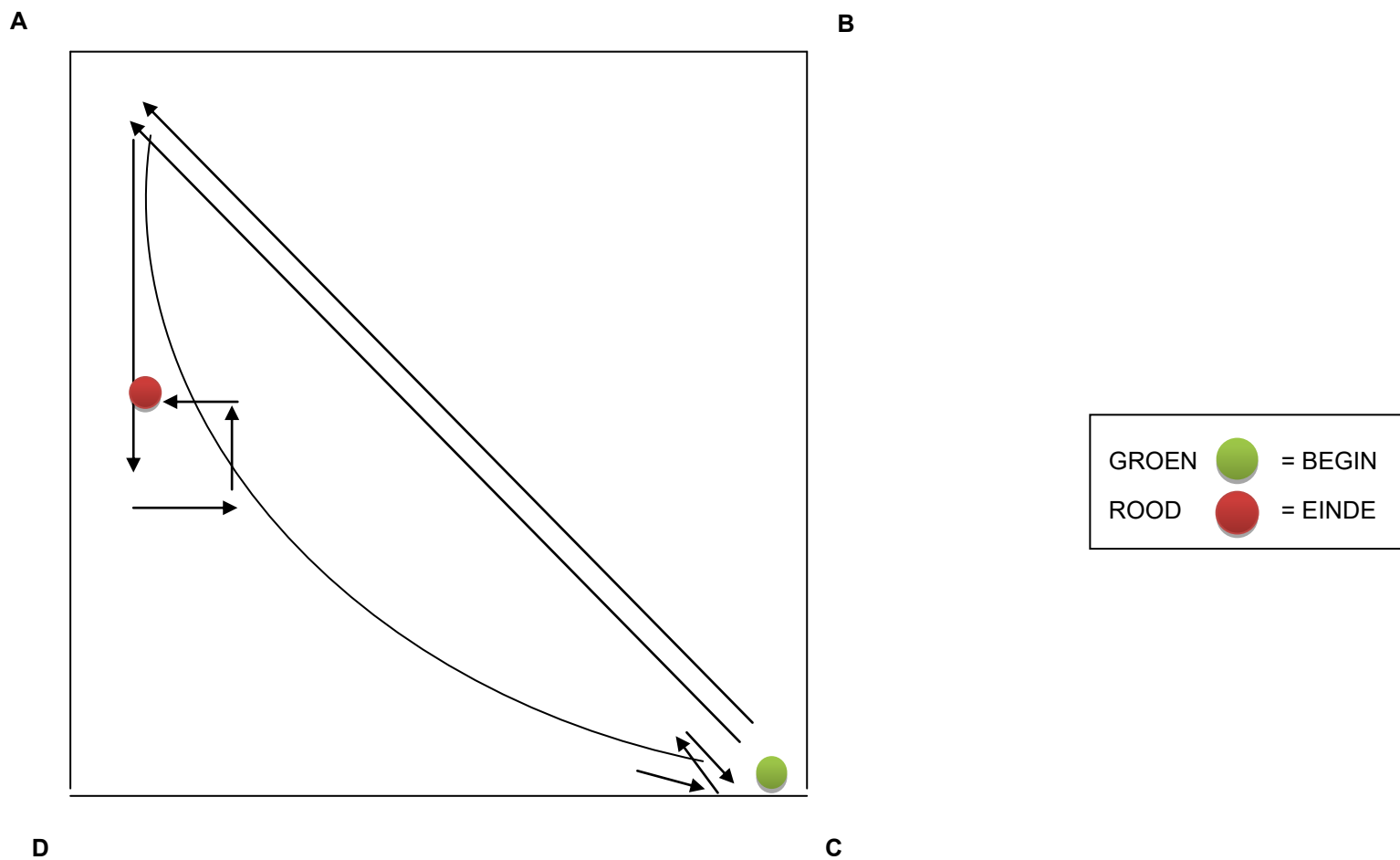
Juryaccenten:

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

2. hoge (aangehouden) relevés

3. rechtop lopen/bewegen

Choreografielijnen:

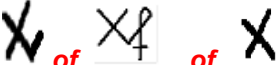
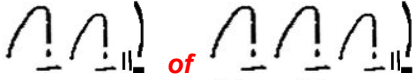




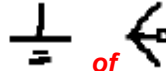

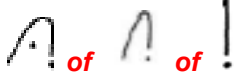


Muziek: 42nd street

Uitgangspositie: 1^e positie parallel met armen langs het lichaam, gezicht richting A

Tijd: 75 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1	1	Armen: brengen naar 1 ^e positie, kijk in rechterhandpalm, hoofd licht getild naar links		
	2	Armen: openen naar 2 ^e positie, kijk naar rechterhand; handpalmen: naar boven.		
	3	Handpalmen: draaien naar beneden; hoofd: draait naar links, kijk naar linkerhandpalm		
	4	Armen: naar laag; hoofd: naar neutraal.		
2	1-8	Arabier – flick-flack – kaats (3.106-3.107) (basis) tot stand of Arabier – flick-flack – flick-flack – kaats (3.106-3.107-3.107) (+0,30) tot stand of Radslag – arabier – kaats (3.006-3.106) (-0,30) tot stand		
3	1-4	Landing in squathouding		
	5-6	Uitstrekken naar 1e positie parallel; armen: diagonaal hoog		
	7	Passé parallel met links met 1/8 draai rechtsom; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden		
	8	Tendu voorwaarts met links; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden		
4	1-8	<i>Maat 4 tot en met maat 8 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i> Chassé stap met links wisselloopsprong (135°) (1.005) , stap voorwaarts met rechts loopsprong (135°) (1.001) , direct gevolgd door assemblé (aansluitsprong),		
5	1-4	Streksprong 1/1 draai (360°) linksom (1.210) vanuit kaats na assemblé, landing in squathouding.		
	5-7	Streksprong 1/1 draai (360°) rechtsom (1.210) , landing in squathouding		
	8	Komen tot basishouding, 1 ^e positie parallel met armen langs het lichaam.		
6	1	Stap voorwaarts met rechts in relevé; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden		
	2	Beenzwaai voorwaarts met links, rechts blijft in relevé; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden		
	3	Stap voorwaarts met links in relevé; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden		
	4	Beenzwaai zijwaarts met rechts, links blijft in relevé, romp draait ¼ draai mee naar links; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden		
	5	Stap zijwaarts met rechts in relevé; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden		
	6	Beenzwaai achterwaarts met links, rechts blijft in relevé; armen: 2 ^e positie, handpalmen: naar beneden		
	7	Stap achterwaarts met links in relevé, rechts in passé; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden		
	8	Stap voorwaarts met rechts in relevé, links in passé met ½ draai linksom; armen naar laag.		
7	1-2	Vanuit passé komen tot uitvalstand (voor of achter), links in plié; rechterarm in 2 ^e positie, linkerarm rond voor in 1 ^e positie met handpalm wijzend naar het lichaam		
	3-4	1/1 pirouette (360°) op links (2.101) , vrije been in passé parallel; armen: 5 ^e positie; handpalmen: naar binnen Landing op platte voet met vrije been in passé parallel; armen: naar 2 ^e positie, handpalmen: naar beneden		
	5-6	Komen tot uitvalstand met rechts voor in plié; linkerarm in 2 ^e positie, rechterarm rond voor in 1 ^e positie met handpalm wijzend naar het lichaam		
	7-8			
8	1-2	½ pirouette (180°) op rechts (-) , vrije been in passé parallel, armen: 5 ^e positie, handpalmen: naar binnen		
	3-4	Landing op platte voet met vrije been in passé parallel; armen: naar 2 ^e positie, handpalmen: naar beneden		
	5	Stap voorwaarts met links in relevé; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden		
	6	Fouetédraai linksom; armen: 5 ^e positie		
	7	Stap voorwaarts met rechts in relevé; armen: 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden		
	8	Links aansluiten tot basishouding, 1 ^e positie parallel met armen in 2 ^e positie; handpalmen: naar beneden		

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
9	1-4	Radslag op 1 arm (3.006) vanuit 1 stap (basis) of vrije radslag (4.104) vanuit voorhup (+0,30) of radslag (3.006) (-0,30) landen in 5 ^e positie of uitvalstand/4 ^e positie met armen vrij	
	5-6	Developpé zijwaarts met voorste been via uitgedraaide passé; armen: via 1 ^e positie voor naar 2 ^e positie; handpalmen: van naar binnen naar boven draaien.	
	7	Houding vasthouden; handpalmen: draaien naar beneden	
	8	Vrije been aansluiten en komen tot basishouding, 1 ^e positie parallel met armen langs het lichaam.	
10	1-8	Loopoverslag – gesloten overslag – kaats (3.105-3.105) (basis) of Loopoverslag – loopoverslag – gesloten overslag – kaats (3.105-3.105-3.105) (+0,30) of Loopoverslag – radslag (3.105-3.006) (-0,30) of (loop)overslag – kaats (3.015) (-0,30)	
11	1-4	Landing uit acrosérie	
	5-7	In basishouding, 1 ^e positie parallel met armen langs het lichaam, richting D op de hele tel 3 passen voorwaarts; handen: 3x maal klappen in de handen	
	8	In 3 ^e pas ½ draai, been voorwaarts heffen (voorkeursbeen vrij); armen: naar 5 ^e positie; handpalmen: naar binnen	N.B. 2x min-variant
12	1-8	Langzame overslag achterover (3.004) (basis) of Spagaathandstand (3.001) (-0,30) direct gevolgd door	
13	1-8	stutrol tot ligsteun (3.003) en inhurken tot hurkzit (basis) of stutrol tot handstand (3.003) komen tot ligsteun en inhurken tot hurkzit (+0,30) of rol achterover met rechte armen (3.003) tot hurkzit (-0,30)	
		<i>Maat 14 tot en met maat 16 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i>	
14	1-4	Met ¼ draai rechtsom komen tot spagaat rechts voor armen vrij (handen mogen aan de vloer)	
	5-8	Houding vasthouden	
15	1-2	Lichaam voorover buigen tot neus op de knie; armen: 5 ^e positie; handpalmen: plat op de vloer	
	3-4	Rol linksom tot ruglig in spagaat; armen: 2 ^e positie; handpalmen: plat op de grond	
	5-7	Opkomen via split (basis) of spreidzit (-0,30) komen tot buiklig; armen: 5 ^e positie; handpalmen: plat op de vloer	
	8	Benen sluiten	
16	1	Rol rechtsom tot ruglig; armen: 5 ^e positie	
	2	Linkerbeen optillen naar spagaat in ruglig; armen: 5 ^e positie	
	3-4	Rol linksom, komen tot	
	5-6	schredezit links voor ; armen vrij (handen mogen aan de vloer); houding vasthouden	
	7	Handen naast de heupen op de vloer plaatsen en komen tot stand met handen plat op de vloer, neus tegen de knieën	
	8	Met gestrekte rug, opkomen tot basishouding, 1 ^e positie parallel met armen langs het lichaam	
17	1-6	Langzame overslag voorover-achterover (tik-tak) (3.004) (basis) of Langzame overslag voorover (3.004) (+0,30) of Gesloten handstand (3.001) (-0,30)	
	7	Komen tot 5 ^e positie; armen: 2 ^e positie	
	8	Komen tot eindhouding; armen in de zij; hoofd: kijk naar diagonaal links hoog.	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D2

Lange mat oefening

Muziek: Geen

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- 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.
- Alle bewegingen worden uitgevoerd met zeer scherpe accenten.
- Daar waar niets staat aangegeven in de tekst praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen en handpalmen worden apart omschreven.
- De turnster mag per maat haar voorkeursbeen kiezen, behalve daar waar het in de tekst staat aangegeven.

Woordenlijst:

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

Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met: **1. rechte armen**
2. rechtop lopen/bewegen

Choreografielijnen:

Maat 1

Maat 2,3,4,5

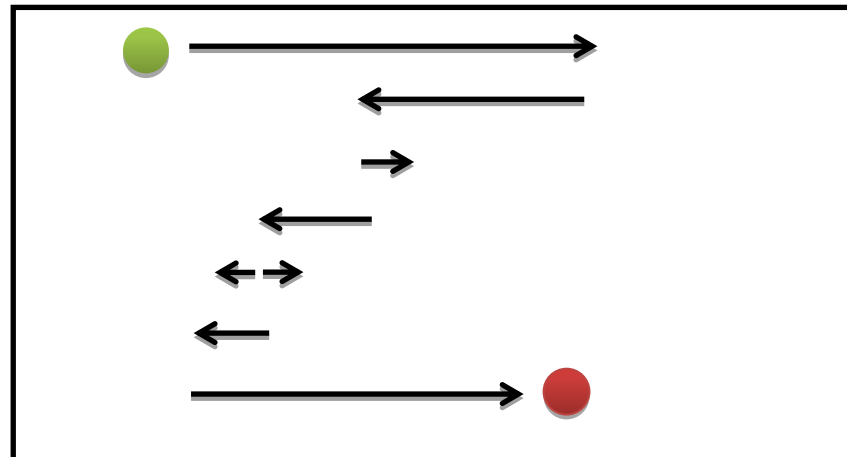
Maat 6,7,8,9,10

Maat 11,12

Maat 13

Maat 14,15

Maat 16,17



Uitgangspositie: basishouding 1° positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam; dwarsstand aan het begin van de lange mat

Tijd: 80 seconden

Maat	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1	Aanloop loopoverslag – radslag (basis) landing in uitvalstand of gesloten stand of Aanloop arabier – flick-flack – kaats (3.106- 3.107) (+0,30) landing in squathouding of Aanloop radslag (tussenhup) – arabier – kaats (3.006-3.106) (-0,30) landing in squathouding	
2	Stap voorwaarts, loopsprong (135°) - schaarsprong met gebogen benen (kattesprong) - streksprong 1/1 draai (1.001-1.111-1.210)	
3	3 passé passen in relevé; armen: zijwaarts (2° positie)	
4	Klaar staan voor handstand: armen langs de oren (5° positie), linker- of rechterbeen tendu voor	
5	Handstand 1 sec. en doorrollen tot hurkzit (3.002) (basis) of Handstand 1 sec. en doorrollen (3.002), gevolgd door hurkhandstand en komen tot stand (+0,30), komen tot hurkzit of Vluchtige handstand en doorrollen tot hurkzit (3.002) (-0,30)	
6	Vanuit hurkzit achterover rollen tot kaars ; armen vrij, maar gestrekt	
7	Vanuit kaars komen tot ruglig met gestrekte benen, armen zijwaarts (2° positie)	
8	<i>Maat 8 tot en met 10 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i> Linkerbeen, gestrekt opzwaaien (min 90°) en terug tot ruglig; armen zijwaarts (2° positie)	
9	Rechterbeen, gestrekt opzwaaien (min 90°) en aanhouden	
10	½ draai linksom tot spagaat met handen aan de vloer (basis) of spagaat zonder handen aan de vloer (+0,30) of schredezit (-0,30)	
11	Inhurken (en opkomen tot stand)	
12	Rol achterover met rechte armen tot hurkzit (3.003) (basis) of Stutrol achterover met rechte armen tot ligsteun (3.003) (+0,30), inhurken of Rol achterover met gebogen armen tot hurkzit (3.003) (-0,30) Komen tot stand	
13	Vluchtige spagaathandstand (3.001) (basis) of Spagaathandstand 2 sec. (3.001) (+0,30) of Langzame overslag achterover (3.004) (+0,30)	 N.B. 2x plus-variant
14	3 developpé passen; armen: zijwaarts (2° positie)	
15	½ pirouette (180°) (-) direct verbonden met streksprong 1/1 draai (1.210) (basis) of 1/1 pirouette (360°) (2.101) direct verbonden met streksprong ½ draai (1.010) (basis)	 N.B. 2x basis-variant
16	(Enkele passen achterwaarts en) klaar staan voor radslag/overslag,	
17	(aanloop) radslag tussenhup radslag op 1 arm (3.006-3.006) (basis) of (aanloop) gesloten overslag (- kaats) (3.105) (+0,30) of (aanloop) radslag tussenhup radslag (3.006-3.006) (-0,30)	

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D3

Lange mat oefening

Muziek: Geen

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- 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.
- Alle bewegingen worden uitgevoerd met zeer scherpe accenten.
- Daar waar niets staat aangegeven in de tekst praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen en handpalmen worden apart omschreven.
- De turnster mag per maat haar voorkeursbeen kiezen, behalve daar waar het in de tekst staat aangegeven.

Woordenlijst:

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.

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

Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met: **1. rechte armen**
2. rechtop lopen/bewegen

Choreografielijnen:

Maat 1

Maat 2,3,4,5

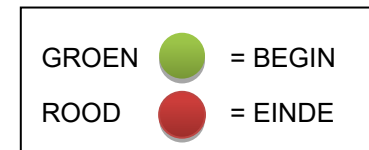
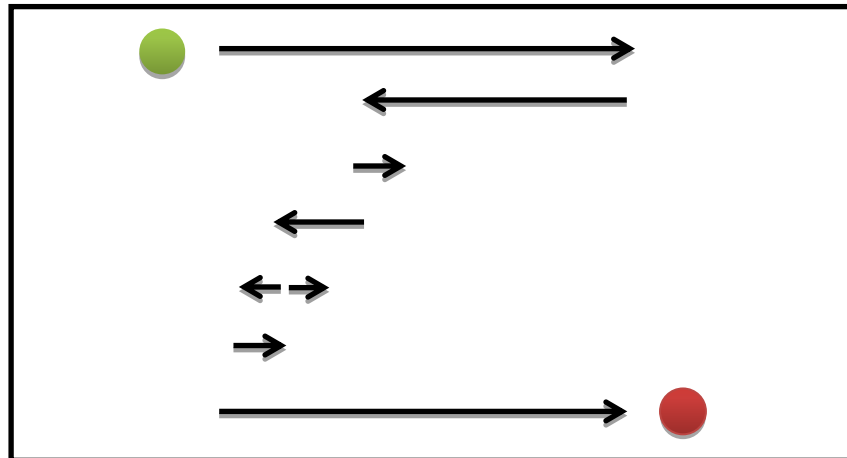
Maat 6,7,8,9,10,11

Maat 12

Maat 13

Maat 14,15

Maat 16, 17



Uitgangspositie: basishouding 1^e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam; dwarsstand aan het begin van de lange mat

Tijd: 80 seconden

Maat	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1	<p>Aanloop radslag (tussenhup) arabier – kaats (3.006-3.106) (basis) landing in squathouding of</p> <p>Aanloop loopoverslag (met plank) – radslag (3.105-3.006) (+0,30) landing in uitvalstand / gesloten stand of</p> <p>Aanloop gesloten overslag (met plank) – kaats (3.105) (+0,30) tot stand rechtop, ½ draai of</p> <p>Aanloop arabier – kaats (3.106) (-0,30) landing in squathouding</p>		
2	<p>Stap voorwaarts, loopsprong (135°) - schaarsprong met gebogen benen (kattesprong) - (tussenstap)</p> <p>streksprong (1.001-1.111-1.010) (basis) of</p> <p>Stap voorwaarts, loopsprong (135°) - schaarsprong met gebogen benen (kattesprong) - (tussenstap)</p> <p>streksprong 1/1 draai (1.001-1.111-1.210) (+0,30)</p>		
3	3 passé passen in relevé; armen: zijwaarts (2 ^e positie)		
4	Klaar staan voor handstand: armen langs de oren (5 ^e positie), linker- of rechterbeen tendu voor		
5	<p>Vluchtige handstand en doorrollen tot hurkzit (3.002) (basis) of</p> <p>Handstand 1 sec. en doorrollen tot hurkzit (3.002) (+0,30) of</p> <p>Vluchtige handstand (3.001) terug tot stand, hurkzit en rol voorover tot hurkzit (3.002) (-0,30)</p>		
6	Vanuit hurkzit achterover rollen tot kaars ; armen vrij, maar gestrekt		
7	Vanuit kaars komen tot ruglig met gestrekte benen, armen zijwaarts (2 ^e positie)		
8	Maat 8 tot en met 10 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd		
8	Linkerbeen, gestrekt opzwaaien (min 90°) en terug tot ruglig; armen zijwaarts (2 ^e positie)		
9	Rechterbeen, gestrekt opzwaaien (min 90°) en aanhouden		
10	½ draai linksom tot schredezit (basis) of spagaat (+0,30) (handen mogen aan de vloer)		
11	Inhurken (en opkomen tot stand)		
12	<p>Rol achterover met rechte armen tot hurkzit (3.003) (basis) of</p> <p>Stutrol achterover met rechte armen tot ligsteun (3.003) (+0,30), inhurken of</p> <p>Rol achterover met gebogen armen tot hurkzit (3.003) (-0,30) of</p>		
13a	Komen tot ruglig met benen gebogen (opgetrokken), boogje uitduwen (basis), komen tot ruglig gevolgd door ½ draai tot buiklig en via ligsteun, inhurken, ½ draai in hurkzit en komen tot stand of		
13b	Komen tot stand, vluchtige spagaathandstand (3.001) (basis) of		
13c	Komen tot stand, vanuit kleine spreidstand vanaf 2 voeten 1 ^e deel boogje achterover tot boogje staan (+0,30), komen tot ruglig gevolgd door ½ draai tot buiklig en via ligsteun, inhurken ½ draai in hurkzit en komen tot stand		<p>N.B. 2x basis-variant</p>
14	3 developpé passen; armen: zijwaarts (2 ^e positie)		
15	<p>½ pirouette (180°) (-) direct verbonden met streksprong ½ draai (1.010) (basis) of</p> <p>½ pirouette (180°) (-) direct verbonden met streksprong 1/1 draai (1.210) (+0,30), ½ draai op 2 benen in relevé of</p> <p>½ pirouette (180°) (-), uitstappen tot relevé, komen tot stand streksprong ½ draai (1.010) (-0,30)</p>		
16	(Enkele passen achterwaarts en) klaar staan voor radslag		
17	<p>(aanloop) radslag tussenhup radslag (3.006;3.006) (basis) of</p> <p>(aanloop) radslag tussenhup radslag op 1 arm (3.006;3.006) (+0,30)</p>		