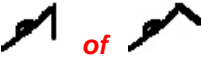
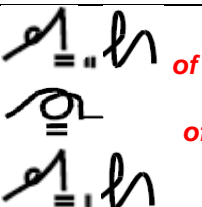


SPRONG		NIVEAU PUPIL 1 DISTRICT 4		
Categorie	Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.
PUPIL 1	* Verhoogd vlak (0.90 m)	Handstandoverslag tot ruglig	4.50	A
		Zweefrol	4.00	B
		Ophurken gevolgd door rol voorover	3.50	C
* 2 sprongen, mogen hetzelfde zijn, waarvan het gemiddelde telt als eindcijfer				

SPRONG		NIVEAU PUPIL 2 DISTRICT 4		
Categorie	Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.
PUPIL 2	* Kast min 1 deel + verhoogd vlak: dezelfde hoogte als kast min 1 deel	Handstandoverslag tot ruglig	4.50	A
		Zweefrol over de kast	4.00	B
		Ophurken gevolgd door rol voorover	3.50	C
* 2 sprongen, mogen hetzelfde zijn, waarvan het gemiddelde telt als eindcijfer				

SPRONG		NIVEAU JEUGD 1 DISTRICT 4		
Categorie	Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.
JEUGD 1	* Volledige kast of Kast min 1 deel + landingsmat (0.30 m)	Handstandoverslag	4.50	A/1.00
		Arabier tot stand	4.00	B/1.20
		Ophurken gevolgd door streksprong af	3.50	C
* 2 sprongen, mogen hetzelfde zijn, waarvan het gemiddelde telt als eindcijfer				

Pupil 1 District 4**Uitgangspositie: (Met hulp) komen tot hang aan een uiteinde van de hoge ligger****Let op: Bij deze categorie ligt een extra dikke mat onder de brug**

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	Overstreckte kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.) Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.)) (
2.	Zijwaarts gaan door middel van handverplaatsing naar het andere uiteinde van de hoge ligger in een gespannen houding Afspringen en komen tot stand gevolgd door een streksprong halve draai met gezicht naar de lage ligger, gevolgd door pasjes naar het midden van de lage ligger		-----	→ =)	
3.	Opspringen tot steun (met of zonder plank) (<i>basis</i>) of Borstwaartsom met afzet van 1 of 2 benen (+0,30)		----- 1.001		
4.	Streksteunopzwaai lager dan 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of Streksteunopzwaai 45° onder horizontaal en hoger (+0,30)		2.001		
5.	Heupdraai achterover (+0,30) of Heupdraai achterover weglaten (-0,30)		2.105		
6.	Neerspringen, gevolgd door ondersprong af met afzet van 2 benen (<i>basis</i>) of Voorover duikelen tot hoekhang (+0,30) of Neerspringen, gevolgd door ondersprong af met afzet van 1 been (-0,30)		6.001 6.001 -----		

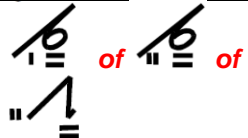
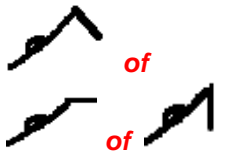

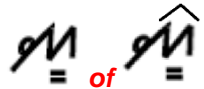


Pupil 2 District 4

Uitgangspositie: Hang aan de hoge ligger

Let op: Bij deze categorie ligt een extra dikke mat onder de brug

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	Overstreckte kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.) Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.)		-) (
2.	Trainer trekt turnster naar achter of turnster maakt zelf zwaai (1 inzet) 3x strekhangzwaai In de 3 ^e achterzwaai neerspringen tot stand, streksprong ½ draai tot stand bij de lage ligger		3.001		Inzet wordt niet beoordeeld Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
3.	Borstwaartsom met afzet van 1 been (basis) <i>of</i> Borstwaartsom met afzet van 2 benen (+0,30) <i>of</i> Opspringen tot steun (met of zonder plank) (-0,30)		1.001 1.001 -		
4.	Streksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (basis) <i>of</i> Streksteunopzwaai lager dan 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 -		
5.	Heupdraai achterover (+0,30) <i>of</i> Heupdraai achterover weglaten (-0,30)		2.105		
6.	Neerspringen, gevolgd door spreidzolenonderzwaai met afzet van 2 benen (basis) <i>of</i> Ophurken of -spreiden, direct gevolgd door (spreid)zolenonderzwaai (+0,30) <i>of</i> Voorover duikelen tot hoekhang (3 sec) (+0.30) <i>of</i> Neerspringen, gevolgd door ondersprong af met afzet van 2 benen (-0.30)		6.001 6.001 - 6.001		N.B. 2x plus-variant

Jeugd 1 District 4**Uitgangspositie: Parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger**

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	Borstwaartsom met afzet van 1 been (<i>basis</i>) <i>of</i> Borstwaartsom met afzet van 2 benen (+0,30) <i>of</i> Opspringen tot steun (met of zonder plank) (-0,30)		1.001 1.001 ---		
2.	Streksteunopzwaai 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) <i>of</i> Streksteunopzwaai horizontaal (+0,30) <i>of</i> Streksteunopzwaai lager dan 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001		
3.	Heupdraai achterover		2.105		
4.	1 been overheffen tot zit en terughurken (<i>basis</i>) <i>of</i> Ophurken (+0,30)		5.008 -----		
5.	Aanspringen naar de hoge ligger, gevolgd door voorzwaai-achterzwaai		3.001		Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
6.	Voorzwaai, achterzwaai gevolgd door achter neerspringen tot stand		3.001		Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D4

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

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

Woordenlijst:

Assemblé: sluitsprong

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

Kurbet: hol-bol beweging

Tendu; voet gestrekt / gepunt

Arabesque: één been gestrekt achter omhoog houden

Relevé: op de tenen

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

Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

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

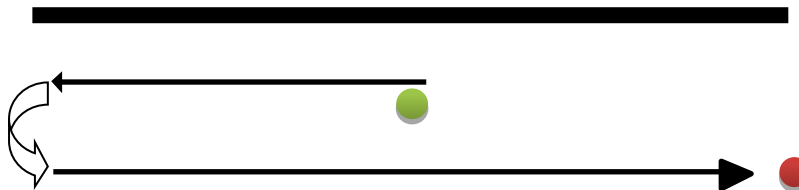


Choreografielijnen:

Maat 1 t/m 8

Maat 9

Maat 10 t/m 13











Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 70 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		Ophurken (1.006), ¼ draai in hurkzit, komen tot rijzit (basis) of Doorhurken tot zit (1.106), 1 been overheffen tot rijzit (+0,30) of Opspringen tot steun, 1 been overheffen tot rijzit (-0,30)	
2	1-2 3-4 5-6	Handen plaatsen op de balk (¼ draai linksom) spreidhoeksteun Via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken (knie-hiel-zit); armen: laag	
3	1 2 3 4 5 6	Borst in Borst uit Schouders hoog (opgetrokken) Schouders laag Armen: zijwaarts Kurbet met armen horizontaal voor (borstbeen naar achteren en bekken achterover gekanteld); handpalmen: wijzen naar binnen	
4	1-2 3-4 5-6	Opkomen tot stand; armen: langs de oren Basishouding; armen van zijwaarts tot langs het lichaam In één tel komen tot tendu rechts of links voor en klaarstaan voor handstand met armen en schouders langs de oren, uitgeduwd en lang of klaarstaan voor zweefstand met armen zijwaarts	
5		Zweefstand (4.002) , terug tot stand (basis) of Vluchtige handstand gesloten (<150°) (4.004) , terug tot stand (+0,30)	
6	1 2 3 4 5-6	<i>In de gehele maat 6 en 7 zijn de armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar beneden</i> Rechterbeen tillen naar arabesque (minimaal 45° geheven); links is het standbeen (gebogen of gestrekt) Hou vast Beenzwaai voorwaarts met rechts Rechervoet neerzetten op de balk Aansluiten met de linkervoet	
7	1 2 3 4 5-6	<i>Herhaal maat 6 met het tegengestelde been:</i> Linkerbeen tillen naar arabesque (minimaal 45° geheven); rechts is het standbeen (gebogen of gestrekt) Hou vast Beenzwaai voorwaarts met links Linkervoet neerzetten op de balk Aansluiten met de linkervoet	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
8	1 2 3 4 5 6	In één tel komen via relevé tot passé parallel; links is het standbeen; rechts is het passébeen; armen: zijwaarts Armen van zijwaarts naar laag brengen Passé uitgedraaid; rechts is passébeen, links is standbeen Terug naar passé parallel; armen: blijven laag Voet voor plaatsen en komen tot relevé ½ draai op 2 benen; armen laag	
9		In één tel komen tot tendu met linker been voor; armen: zijwaarts Schaarsprong voorwaarts met gebogen benen (kattesprong) (rechts voor) (2.010) landen op rechterbeen, linkerbeen attitude aanhouden; armen: zijwaarts	
10		Linkerbeen neerzetten en assemblé met rechts voor (rechts is zwaaibeen); landen in squat 5 ^e positie rechterbeen voor Streksprong (2.009) met squat landing	
11		Enkele pasjes voorwaarts of achterwaarts in relevé; armen: zijwaarts Komen tot hurkzit; armen: voor Klemrol tot ruglig, via rijzit en achter ophurken komen tot stand (basis) of Rol voorover (4.005) tot hurkzit en komen tot stand (+0,30) of Rol voorover (4.005) tot rijzit, via achter ophurken komen tot stand (+0,30) of Geen rol voorover, komen tot stand (-0,30) <i>Indien nodig enkele pasjes voorwaarts of achterwaarts gaan</i>	 <i>of</i>  <i>of</i>  <i>of</i>  <i>N.B. 2x plus-variant</i>
12		Afsprong: Assemblé streksprong (2.009) (basis) of Arabier (6.001) (+0,30)	 <i>of</i> 

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D4

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag de turnster haar voorkeursbeen bepalen.

Woordenlijst:

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

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

Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

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



Choreografielijnen:

Maat 1, 2

Maat 3

Maat 4, 5

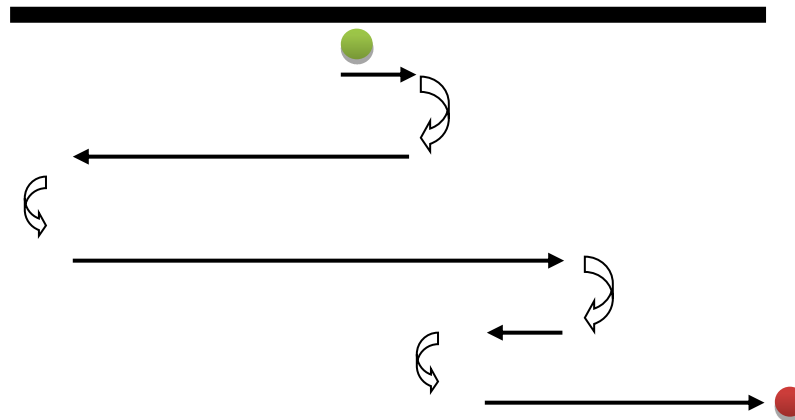
Maat 5

Maat 6 t/m 9

Maat 10

Maat 11

Maat 12, 13



Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100cm

Tijd: 70 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		<p>Ophurken (1.006), ¼ draai in hurkzit, komen tot rijzit (basis) <i>of</i></p> <p>Doorhurken tot zit (1.106), 1 been overheffen tot rijzit (+0,30) <i>of</i></p> <p>Opspringen tot steun, 1 been overheffen tot rijzit (-0,30)</p>		
2	1 2-3 4 5-6	<p>Handen plaatsen op de balk</p> <p>Komen tot spreidhoeksteun</p> <p>Achter ophurken tot hurkzit</p> <p>Komen tot stand; armen: zijwaarts</p>		
3	1 2 3 4 5 6	<p>Rechterbeen achter opzwaaien tot arabesque</p> <p>Beenzwaai voorwaarts</p> <p>Komen tot passé, passé uitdraaien naar rechts</p> <p>Terug naar passé parallel</p> <p>Komen tot stand 2 voeten in relevé; armen: laag</p> <p>½ draai in relevé, komen tot 5e positie; armen blijven laag</p>		
4	1 2 3 4 5 6	<p>Terugkomen tot passé parallel, armen opzwaaien tot horizontaal voor; handpalmen naar binnen gedraaid,</p> <p>Handpalmen draaien naar boven, developpé voorwaarts op links, armen: openen naar zijwaarts</p> <p>Handpalmen: draaien naar beneden</p> <p>Houding vasthouden</p> <p>Stap voorwaarts op rechts, linkerbeenzwaai naar arabesque; armen: zijwaarts</p> <p>Komen tot relevé, linkervoet achter in 5° positie; armen hoog</p>		
5		<p>Komen tot hurkzit</p> <p>Klemrol voorover via ruglig tot rijzit (4.005), achteropzwaai tot hurkzit (basis) <i>of</i></p> <p>Rol voorover tot rijzit (4.005), achteropzwaai tot hurkzit (+0,30) <i>of</i></p> <p>Rol voorover tot hurkzit (4.005) (+0,30) <i>of</i></p> <p>(Geen rol) (-0,30)</p> <p>½ draai in hurkzit en komen tot stand</p>		<p>N.B. 2x plus-variant</p>
6		<p>In één tel klaar staan voor kattesprong; armen: zijwaarts</p> <p>Schaarsprong voorwaarts met gebogen benen (kattesprong) (2.010) en Streksprong (2.009) met squat landing (basis) <i>of</i></p> <p>Schaarsprong met gebogen benen (kattesprong) (2.010) direct gevolgd door streksprong (2.009) met squat landing (+0,30)</p>		

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

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D4

Thema: Tinnen Soldaatje

Opmerking:

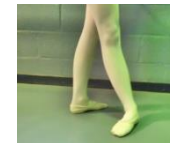
- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag de turnster haar voorkeursbeen bepalen.

Woordenlijst:

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

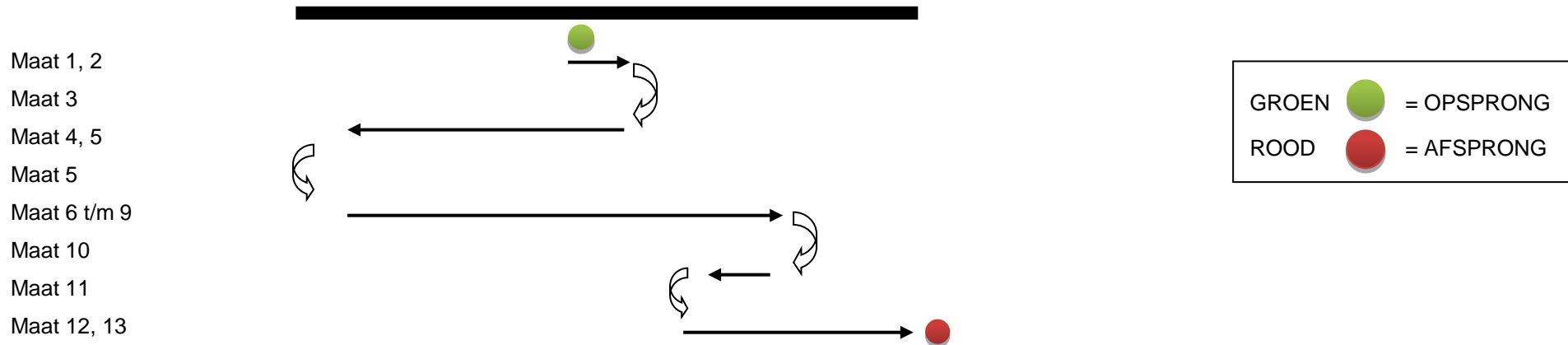
4^e positie: één voet voor de andere voet; de afstand tussen de voeten is de lengte van één voet.



Juryaccenten:

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

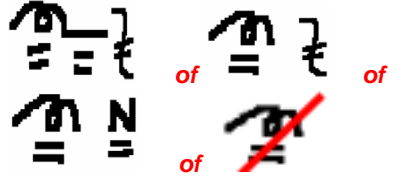
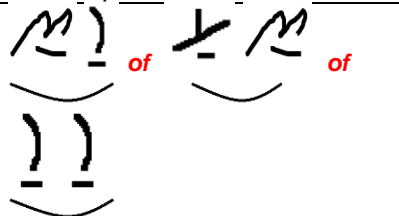
Choreografielijnen:



Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100cm

Tijd: 70 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		Opsprong: TA- of A-waarde	
2	1 2-3 4 5-6	Komen tot rijzit Handen plaatsen op de balk Komen tot spreidhoeksteun Achter ophurken tot hurkzit Komen tot stand; armen: zijwaarts	
3	1 2 3 4 5 6	Rechterbeen achter opzwaaien tot arabesque Beenzwaai voorwaarts Komen tot passé, passé uitdraaien naar rechts Terug naar passé parallel Komen tot stand 2 voeten in relevé; armen: laag ½ draai in relevé, komen tot 5 ^e positie; armen blijven laag	
4	1 2 3 4 5 6	Terugkomen tot passé parallel rechts, armen opzwaaien tot horizontaal voor; handpalmen naar binnen gedraaid Handpalmen draaien naar boven, developpé voorwaarts op links, armen: openen naar zijwaarts Handpalmen: draaien naar beneden Houding vasthouden Stap voorwaarts op rechts, linkerbeenzwaai naar arabesque; armen: zijwaarts Komen tot relevé, linkervoet achter in 5 ^e positie; armen: hoog	
5		Komen tot hurkzit Klemrol voorover via ruglig tot rijzit (4.005) , achteropzwaai tot hurkzit (<i>basis</i>) <i>of</i> Rol voorover tot rijzit (4.005) , achteropzwaai tot hurkzit, (+0,30) <i>of</i> Rol voorover tot hurkzit (4.005) (+0,30) <i>of</i> (Geen rol) (-0,30) ½ draai in hurkzit en komen tot stand	
6		In één tel komen tot tendu rechts of links voor, gevolgd door: Schaarsprong voorwaarts met gebogen benen (kattesprong) - streksprong (2.010-2.009) (<i>basis</i>) <i>of</i> Sissone (135°) - schaarsprong voorwaarts met gebogen benen (kattesprong) (2.008-2.010) (+0,30) <i>of</i> Streksprong - streksprong (2.009-2.009) (-0,30)	

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

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D4

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.
- 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:

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

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:

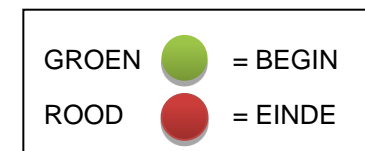
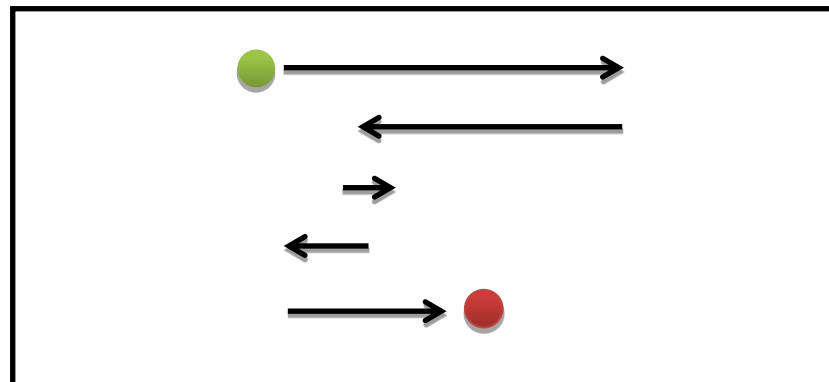
Maat 1

Maat 2,3,4

Maat 5,6,7,8,9,10,11,12,13,14

Maat 15,16,17

Maat 18,19



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

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D4

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.
- 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:

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

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:

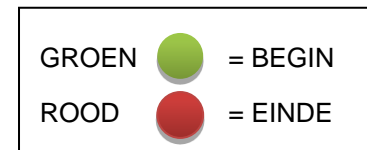
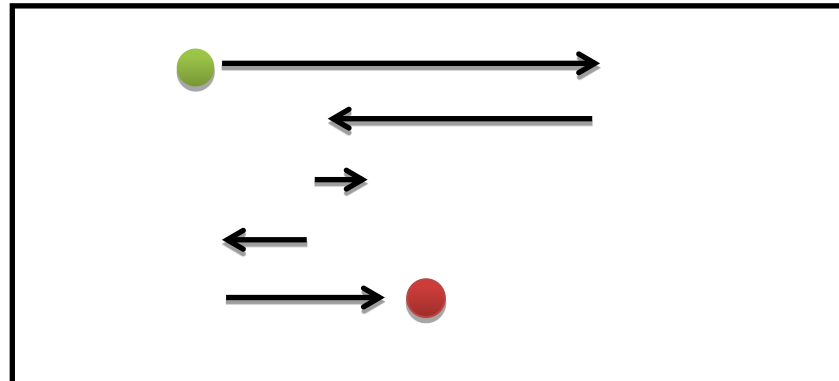
Maat 1

Maat 2,3,4,5

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

Maat 16,17

Maat 18,19



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 arabier – kaats (3.106) (basis) landing in squathouding of Aanloop radslag (tussenhup) arabier – kaats (3.006-3.106) (+0,30) landing in squathouding of Aanloop radslag (tussenhup) radslag (3.006-3.006) (-0,30) landing in uitvalstand of gesloten stand		
2	Stap voorwaarts, loopsprong (135°) - schaarsprong met gebogen benen (kattesprong) (1.001-1.111) armen: zijwaarts		
3	3 passen in relevé, armen: zijwaarts		
4	Klaar staan voor handstand: armen langs de oren, linker- of rechterbeen tendu voor.		
5	Vluchtige handstand en doorrollen tot hurkzit (3.002) (basis) of Handstand 1 sec. (3.001) terug tot stand, hurkzit en rol voorover 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; handpalmen: op de grond		
8	Linkerbeen, gestrekt opzwaaien en terug tot ruglig; armen: zijwaarts		
9	Rechterbeen, gestrekt opzwaaien en terug tot ruglig; armen: zijwaarts		
10	½ draai tot buiklig; armen: langs de oren; handen naast de schouders plaats en uitduwen tot ligsteun		
11	Ligsteun houding (2 sec.)		
12	Inhurken tot hurkzit		
13	Rol achterover met gebogen armen tot hurkzit (3.003) (basis) of Rol achterover met rechte armen tot hurkzit (3.003) (+0,30) Rol achterover weglaten (-0,30)		
14a	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		
14b	Boogje uitduwen weglaten (-0,30) en vanuit hurkzit komen tot stand		
15	Streksprong ½ draai linksom (1.010), streksprong ½ draai rechtsom (1.010) (basis) of Streksprong 1/1 draai (1.210) (+0,30)		
16	3 passé passen in relevé, armen: zijwaarts eventueel ½ draai in relevé op 2 benen		
17	Klaar staan voor radslag; armen armen langs de oren, handpalmen naar binnen, tendu voor		
18	Radslag (3.006)		

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D4

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.
- 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:

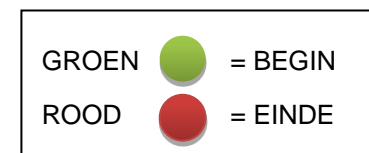
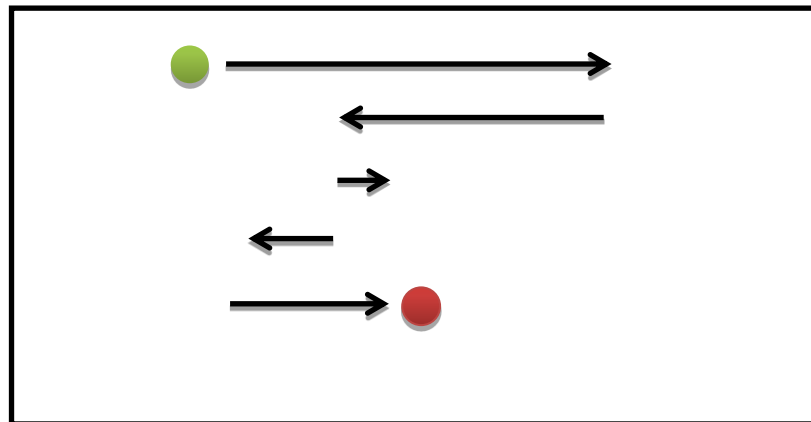
Maat 1

Maat 2,3,4,5

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

Maat 12,13,14

Maat 15,16



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, 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) of Stap voorwaarts, loopsprong (135°) - schaarsprong met gebogen benen (kattesprong) - (tussenstap) streksprong 1/1 draai (1.001-1.111-1.210) (+0,30)		
3	3 passé passen in relevé; armen: zijwaarts		
4	Klaar staan voor handstand; armen: langs de oren, 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)		
6	Vanuit hurkzit achterover rollen tot kaars ; armen vrij, maar gestrekt		
7	Vanuit kaars komen tot ruglig met gestrekte benen, armen zijwaarts		
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		
9	Rechterbeen, gestrekt opzwaaien (min 90°) en aanhouden		
10	½ draai tot schredezit (basis) of spagaat (+0,30) (handen mogen aan de vloer)		
11	Inhurken en opkomen tot hurkzit of 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 of Rol achterover weglaten (-0,30)		
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	3 developpé passen; armen: zijwaarts ½ pirouette (180°) (-) direct verbonden met streksprong ½ draai (1.010) (basis) of ½ pirouette (180°) (-) , uitstappen tot relevé, komen tot stand streksprong ½ draai (1.010) (-0,30)		
15	(Enkele passen achterwaarts en) klaar staan voor radslag		
16	(aanloop) radslag (3.006) (basis) of (aanloop) radslag op 1 arm (3.006) (+0,30)		