



**Dutch
Gymnastics**

Terminologie lijst

Jazzdanstechnieken

tbv

JAZZDANSWEDSTRIJDEN

**Door: Werkgroep Jazzdanswedstrijden
Lia Beijer**



1. ALGEMEEN

BODY PLACEMENT

De dansterm voor het middelpunt van je lichaam van waaruit dansbewegingen beginnen. Dit noemen we houding.

FLATBACK / TABLE TOP

Een houding waarbij het bovenlichaam gehoekt op de benen staat. Parallel aan de grond.

ARMPOSITIE

Er zijn 5 verschillende armhoudingen. Alles mag mits geplaatst.

VOETPOSITIES

Vijf verschillende voetposities waarin het gewicht gelijk is verdeeld over de voeten in een open of gesloten uitvoering.

Belangrijk: altijd knieën boven de voeten.

UIT- EN INDRAAIEN

De techniek van het vanuit de heup naar buiten of naar binnen draaien van het been en de voeten

PLIÉ

Kniebuiging. Grand plié, grote kniebuiging. Knieën boven voeten.

PASSÉ

Een houding waarbij het werkbeen langs de binnenkant van het been wordt ingetrokken tot aan de knie van het standbeen. Dit kan zowel parallel als uitgedraaid.

TENDU

Beweging van de voet naar een van de vier richtingen, waarbij het been en de voet helemaal gestrekt blijven en over de grond terug schuift naar de uitgangspositie. Strecking van de voet gebeurt fel.

BATTEMENT

Slag of slaan. De beweging wordt ingezet via tendu en dan met een slag gestrekt omhoog, naar voor of zij en terug naar de uitgangspositie.



1. Algemene omschrijving.

Battement komt van het Franse woord batteren, dat slaan betekent. Een battement is dan een slag. Men verstaat hieronder het uitstrekken van het been, gevolgd door een terugkeer naar uitgangspositie.

2. Mogelijke variaties.

We kunnen drie grote groepen onderscheiden:

- de battement tendu; - de petit battement; - de grand battement.

De battement kan zowel parallel als uitgedraaid, als voor-, zij- en achterwaarts uitgevoerd worden. Verschillende arposities zijn mogelijk.

De battement tendu oefeningen activeren en sterken de spieren van enkel en voet; ze optimaliseren het uitdraaien. Daarbij zijn ze van bijzondere betekenis voor het ontwikkelen van een zuiver gevoel voor een snelle exacte plaatsing van de voet; als ook voor het verkrijgen van een nauwkeurig contact van de voet met de vloer. De techniek van de grand battement jeté is bijzonder belangrijk voor het ontwikkelen van kracht en stabiliteit in het lichaam, als ook voor het verhogen van de spiertonus in de beenspieren. Daarbij vormt de grand battement jeté een belangrijke voorbereiding tot vele grote sprongen.

3. Techniekomschrijving

Om de juiste technische omschrijving van de battement weer te geven worden twee vormen als voorbeeld gegeven.

A. Battement tendu in uitgedraaide positie.

De voet wordt over de grond maximaal uitgestrekt en over de grond weer in eerste positie gesloten. Deze kan voor-, zij- en achterwaarts uitgevoerd worden.

De battement tendu kan langzaam en regelmatig worden uitgevoerd, waarbij de voet vrij geleidelijk wordt gestrekt of snel en scherp, waarbij de voet met een duidelijk accent wordt gestrekt en gesloten. Daarbij valt het muzikale accent als regel op de sluitende beweging. De keuze van de muziek is vaak bepalend voor de wijze van uitvoering.

Bij de uitgaande beweging wordt eerst de wreef gestrekt en aansluitend de tenen. De hiel is daarbij sterk naar voren gefixeerd, terwijl de voet zelf recht in het verlengde van het gehele been wordt gestrekt.

Het lichaamsgewicht blijft tijdens de battement tendu volledig boven het standbeen, zodat de strekkende voet op geen enkele wijze wordt belast.

Het sluiten gebeurt over de bal van de voet. Eerst worden de tenen ontspannen, aansluitend de wreef. De hiel blijft daarbij zoveel mogelijk naar voren gespannen.

Battement tendu kan ook parallel worden uitgevoerd.



B. Grand battement jeté.

De juiste uitvoering van de grand battement jeté wordt gekenmerkt door een grote mate van snelheid, kracht en beheersing in de hele beweging. Vooral het opgooien van het been moet als een felle, zwiepende beweging worden gerealiseerd, waarna de daling van het been iets kan worden teruggehouden; het been wordt even vastgehouden in de lucht.

Net als bij de battement tendu geldt hier dat de romp recht boven het standbeen gefixeerd is en dat het bekken recht gehouden moet worden.

4. Mogelijke fouten.

- Het in zijn geheel plaatsen/tikken van de voet;
- niet de juiste bewegingsrichting;
- te weinig "liff" in de romp en standbeen, waardoor het lichaamsgewicht niet boven het standbeen kan worden gehouden;
- inzakken van standbeen; - hangen in het bekken;
- juiste positie van het werkbeen.

KICK

Een schopbeweging van het been met een gestrekte of geflexte voet.

RONDE DE JAMBE

Een oefening waarbij je met een gestrekte been een halve cirkel beschrijft op vloer of in de lucht.

1. Algemene omschrijving.

Rond de jambe betekent beenzwaai. Hieronder vallen alle draaiende of cirkelende bewegingen, die met het been kunnen worden uitgevoerd.

2. Mogelijke variaties.

A terre : over de grond

En l'air : in de lucht En dehors : naar buiten, open En dedans : naar binnen, gesloten.

Het standbeen kan gebogen of gestrekt zijn.

Diverse armposities of armbewegingen zijn verder mogelijk

3. Techniekomschrijving.

Er worden drie verschillende vormen beschreven.

A. Rond de jambe a terre

Deze vorm wordt altijd in serie uitgevoerd, meestal in een gematigd tempo.

De halve cirkel, die de voet over de grond beschrijft, verloopt gelijkmatig, waarna de passage door de eerste positie en de daaropvolgende voetstrekking iets wordt geaccelereerd. De strekkende voet wordt op geen enkele wijze belast. Het lichaamsgewicht blijft volledig op de standvoet, terwijl het bekken en bovenlichaam zo stil mogelijk worden gehouden. De strekkende en sluitende beweging van de voet wordt op precies dezelfde wijze uitgevoerd als bij de battement tendu: over de bal van de voet met de hiel sterk naar voren gefixeerd.

Bij de passage door de eerste positie moet er op worden gelet, dat de voet voldoende wordt ontspannen en dat de beweging over de hele voetzool wordt uitgevoerd. Ronds de jambe à terre en dehors kunnen met ronds de jambe à terre en dedans tot een oefening worden gecombineerd.

B. Rond de jambe en l'air

De voet beschrijft in deze vorm een zuivere ovaal in de lucht. Het been is opzij geheven en gestrekt. De voet wordt achterlangs (en dehors) of voorlangs (en dedans) naar de demi-retir gebracht en voorlangs of achterlangs weer uitgestrekt. De rond de jambe en l'air kan zowel snel en geaccentueerd uitgevoerd worden, als rustig en teruggehouden, met een gelijkmatig tempo in de sluitende en strekkende beweging.

Een andere frasering gaat: vanuit de uitgangspositie wordt de voet met een snelle beweging langs de demi-retir positie gevoerd, waarna de strekkende beweging van het been naar het einde toe duidelijk wordt vertraagd. Op deze strekkende beweging valt ook steeds het muzikale accent. Belangrijk bij de uitvoering is dat het bovenbeen absoluut stil wordt gehouden en dat de beweging alleen met het onderbeen wordt uitgevoerd.

Deze oefeningen zijn waardevol omdat ze het vermogen om bewegingen van het onderbeen volkomen geïsoleerd van die van het onderbeen te laten verlopen, ontwikkelen.

C. Grand rond de jambe

Het gestrekte been wordt in uitgedraaide positie op 45 of 90 graden naar voor of opzij gebracht. In een doorgaande beweging wordt dit been op 45 graden of 90 graden naar zij en/of naar achteren gebracht (en dehors). Op soortgelijke wijze wordt de grand rond de jambe ook en dedans uitgevoerd: vanuit een geheven positie naar achteren op 45 graden of 90 graden wordt het been opzij en aansluitend naar voren gebracht.

De grand rond de jambe wordt steeds gelijkmatig uitgevoerd, zowel in een snel als in een rustig tempo. Het been blijft in principe op gelijke hoogte. In geen geval mag het been omhoog worden gebracht. Wanneer het been naar voren is uitgestrekt, kan het bovenlichaam iets naar achteren worden gebracht (cambéré), terwijl het bovenlichaam iets naar voren kan worden gebracht, wanneer het been naar achteren is uitgestrekt.



D. Rond de jambe renversé

Deze begint gekruist voor of achter.

4. Mogelijke fouten. A, B, C en D

- romp blijft niet opgericht;
- been volgt niet de juiste bewegingsrichting;
- gewicht blijft niet boven standbeen;
- niet voldoende strekking in de benen en/of de voet;
- bekken is niet juist geplaatst;
- er wordt niet voldoende uitgedraaid; B:- het bovenbeen wordt niet stil gehouden; C:- het been blijft niet op dezelfde hoogte.

PIQUE

Een beweging waarbij het lichaamsgewicht ineens op een gestrekt been op relevé komt. Gelijktijdig wordt het andere been geheven.

PAS DE BOURRÉE

Bestaat uit drie passen in het ritme kort- kort- lang.

CHASSÉ

Een beweging waarbij de ene voet de andere najaagt.

BOUNCE

Verende beweging.

EN CROIX

In de vorm van een kruis, dus oefeningen die naar voor, zij, achter en weer zij worden gedaan.

GLIDE

Glijdende pas

JAZZHAND

Een gestrekte en gespreide hand.

KICK- BALL- CHANGE

Schopbeweging, plaats op de bal van de voet en wissel het gewicht op het andere been.

LIFT

Optillen van een lichaamsdeel.



TWIST

Om de as tegengesteld draaien, b.v. benen en heupen.

2. COORDINATIES/ ISOLATIES

ARCHE EN CONTRACTION / RELEASE.

Arche is het liften van het bovenlichaam.

1. Algemene omschrijving.

Arche : boog.

Release : ontspanning, loslaten,
vrijgeven.

Contraction : samentrekken.

Contract : bevel tot samentrekken.

Side stretch : boog zijwaarts.

2. Mogelijke variaties.

- in diverse voetposities;
- in zit en lig;
- in combinatie met armbewegingen;
- in stilstand of in beweging.

De contraction kan onderverdeeld worden in:

- high contraction (alleen de ribben);
- low contraction (alleen de buik en het bekken);
- total contraction (ribben, buik en bekken).

3. Techniekomschrijving.

arche:

Een boog maken waarbij de romp gelift wordt en de buiging in de bovenste wervels plaatsvindt. Het hoofd moet in een vloeiende lijn met de beweging gehouden worden.

Release:

Het teruggaan naar de neutrale stand, ontspannen van dat deel wat eerst aangespannen was.

Contraction:

Samentrekken van ribben en/of buik en bekken. Er ontstaat als het ware een "boog" aan de achterkant. Schouders en heupen boven elkaar gehouden. In pli e wordt de beweging groter. Het hoofd moet in een vloeiende lijn met de beweging gehouden worden.

4. Veel voorkomende

fouten Arche:

Loslaten van de buikspieren, holle rug



Hoofd niet in vloeiende lijn, te ver achterover.
Achterwaarts trekken van de schouders.
Niet de juiste ademhaling.

Release:

Niet goed terugkomen in neutrale houding.
Onvoldoende ontspannen van de voorgaande beweging.

Contraction:

Schouders en heupen niet boven elkaar.
Knieën naar binnen in plié.
Niet de juiste ademhaling.

BODY ROLL / WAVE

Een golvende beweging van het lichaam. De bewegingsinzet begint bij het bovenlichaam waarna de heupen en de benen de beweging overnemen

COLLAPS

Ontspannende beweging naar beneden waarbij uitgeademd wordt.

COÖRDINATIE

Een combinatie van bewegingen. Als twee of meer lichaamsdelen tegelijkertijd en onafhankelijk van elkaar verschillende bewegingen maken.

1. Algemene omschrijving.

Coördinatie = combineren.

Isoleren = afzonderen.

2. Mogelijke variaties.

Isolaties: bewegingen van het hoofd, schouders, ribben, heupen, armen.

Coördinatie: zowel combinaties van isolaties als vloeiend geheel, bijvoorbeeld bodyrol, scoop, snake, etc.

Beide vormen kunnen gecombineerd worden met passen.

3. Techniekomschrijving:

Isolaties: alleen het lichaamsdeel bewegen dat geoefend wordt.

De bewegingen kunnen in zachte doorgaande bewegingen worden uitgevoerd, bijvoorbeeld de bodyroll of in scherpe, geaccentueerde bewegingen.



4. Mogelijke fouten.
- niet de juiste basishouding;
 - niet puur afzonderlijk bewegen bij de isolatie;
 - niet de juiste spierspanning.

ISOLATIE

Een onderdeel van het lichaam beweegt afgezonderd van de rest. (zie coördinatie).

HEADROLL

Roterende beweging van het hoofd.

HIP-LIFT

Een isolatie beweging van de heup.

SCOOP

Een golvende beweging waarbij je met je neus langs je lichaam afrolt en zo ver mogelijk van je lichaam weer omhoog komt.

SNAKE

Zijwaartse scoop.

FLEX

Een positie van de voet, waarbij de enkel is gebogen en de tenen naar de knie zijn opgetrokken. De hand kan ook geflexed worden.

POINT

Strekken van de voet in het verlengde van het been.

RIB-CAGE

Een geïsoleerde beweging van de ribbenkast.

SHAKE

Schudden.



3. BALANS

BALANCE

Een dansterm die betrekking heeft op het in een stabiele positie houden van je lichaam.

1. Algemene omschrijving.

In evenwicht: de term wordt over het algemeen gebruikt om aan te geven dat een bepaalde houding zolang mogelijk in evenwicht wordt gehouden.

2. Aantal mogelijke variaties:

- op twee benen relevé - op een been platte voet demi pointe / relevé - romp uit het midden vanuit het bekken = lay out - werkbeen gebogen geheven gestrekt geheven voor- achter- zijwaarts
- posities parallel en uitgedraaid
- in combinatie met allerlei armposities, romp en hoofdposities - diverse vormen gecombineerd.

3. Techniekomschrijving.

Om te begrijpen wat balans/evenwicht is willen we de volgende begrippen toelichten:

- zwaartepunt;
- grondvlak;
- projectiepunt

Zwaartepunt:

Ieder object op aarde heeft een zwaartepunt.

Bij een bal die helemaal rond is, ligt het zwaartepunt in het midden.

Bij een balk ligt het zwaartepunt ook in het midden. Bovenstaande voorbeelden zijn heel eenvoudig. Bij een balk die niet rechthoekig is, ligt het zwaartepunt niet netjes in het midden maar rechts van het midden, want rechts is meer gewicht.

Je ziet dat het zwaartepunt dus ook iets met gewicht te maken heeft.

Er is sprake van evenwicht/balans als de projectie van het lichaamzwaartepunt in het grondvlak valt. Er is sprake van een balansverstoring als de projectie van het lichaamzwaartepunt buiten het grondvlak valt.

4. Mogelijke fouten:

- er is sprake van een balansverstoring als de projectie van het lichaamzwaartepunt buiten het grondvlak valt;
- er wordt te weinig spierkracht aangewend op de benodigde plaatsen, bijvoorbeeld sikkelen van de voet / rompspanning;



- er wordt niet juist geademd: het is juist als er wordt uitgeademd bij het tot stand komen van de balans.

ARABESQUE

Een positie waarbij je op een been balanceert en het andere been gestrekt achter opgetild houdt.

1. Algemene omschrijving

Letterlijk betekent arabesque "aan planten ontleend versieringsmotief". Het is evenals de attitude een houding van het geheven been. In tegenstelling tot de attitude kan de arabesque alleen achterwaarts uitgevoerd worden.

2. Mogelijke variaties.

Kan uitgedraaid en parallel. Van een laag geheven been tot een hoog geheven been en afhankelijk van de stand van de romp kennen we de volgende uitvoeringen:

- arabesque à terre (speelbeen aan de grond);
- arabesque (speelbeen tot bijna horizontaal, romp is op);
- arabesque allonge (romp in verlengde van speelbeen, horizontaal);
- arabesque penché (een hellend uitgevoerde arabesque allonge. De romp is in het verlengde van het werkbeen. Romp is lager dan horizontaal.

3. Techniekomschrijving.

Het geheven been dient volledig gestrekt te zijn en afhankelijk van de gekozen vorm, volledig parallel of uitgedraaid te zijn. Het standbeen en de romp moeten goed aangespannen zijn, waarbij vooral het bekken niet voorover gekanteld mag worden en de heup aan de kant van het geheven been niet teveel opgetild mag worden. Dus de lijn van schouder tot voet moet een rechte zijn.

4. Mogelijke fouten. Iets gebogen geheven been. - Bekken voorover gekanteld; holle rug.

- Heup te hoog opgetild aan kant van geheven been.
- Overstrekt standbeen.



ATTITUDE

Een positie waarbij je op een been balanceert en het andere gebogen van de grond getild wordt.

1. Algemene beschrijving.

Attitude betekent letterlijk "houding" of "stand". Een attitude is dan ook een houding op een been, waarbij het geheven been stil gehouden dient te worden.

2. Mogelijke variaties.

Attitudehouding waarbij het been in een stompe hoek (groter dan 90 graden) wordt gehouden. We kennen de attitude in parallel en in uitgedraaide vorm. De attitude kan zowel voor-, zij- als achterwaarts uitgevoerd worden. Afhankelijk van de houding van de rest van het lichaam kan de attitude croise (gesloten naar het publiek) dan wel efface uitgevoerd worden. Armhouding vrij.

3. Techniekomschrijving.

De knie en de voet dienen op dezelfde hoogte geheven te worden. Voor een mooie lijn is het nodig, dat de voet van het geheven been extra wordt uitgedraaid en gelift. Het standbeen en de romp moeten goed gespannen zijn, waarbij vooral het bekken goed gehouden moet worden, en de heup van het geheven been niet onnodig opgetild.

4. Mogelijke fouten.

- Onjuiste hoek van het geheven been.
- Holle rug.
- Heup van geheven been teveel opgetild.
- Voet niet in de lijn van het been.
- Onderbeen te weinig geheven.
- Overstreckte knie van het standbeen.

DEVELOPPÉ

Een oefening, waarbij langzaam het werkbeen via de knie van het standbeen geheven wordt daarna ontvouwt.

ENVELOPPÉ

Een oefening waarbij het been gestrekt omhoog gaat, via de knie van het standbeen ingevouwen wordt en de voet wordt daarna weer op de grond geplaatst.



HINGE

Een level verandering waarbij men de romp met een rechte rug, achterwaarts leunt. De beweging wordt mogelijk gemaakt door een buiging in het kniegewricht.

1. Algemene omschrijving.

Een hinge is een beweging, waarbij het lichaam van knie tot schouder een rechte lijn vormt. Hinge betekent letterlijk "scharnier". De beweging scharniert als het ware vanuit het knie- en enkel-gewricht. Alle andere gewrichten blijven recht boven elkaar. Deze beweging wordt altijd parallel uitgevoerd.

1. Mogelijke variatie
Een aantal voorbeelden:
 - hinge vanuit kniestand;
 - staand; altijd vanuit relevé starten;
 - staand en doorgaan tot bijvoorbeeld
 - handenstand;
 - kniezit;
 - schouderlide.
 - hinge van laag naar stand.

3. Techniekomschrijving.

De been / voetpositie is altijd parallel en op heupbreedte. Het lichaam is vanaf het kniegewricht tot de schouders een rechte lijn. De richting van de knieën is recht boven de voeten. Een hinge vanuit stand start op relevé en gaat door naar plié-relevé. Indien gekozen wordt voor een vorm naar de grond, dan moet de beweging tot het laatst toe "gehouden" worden; de landing moet zacht zijn.

Armbewegingen kunnen de hinge beweging goed ondersteunen. Een aantal voorbeelden:

- armen gestrekt voor;
- arm voor, arm hoog.

4. Mogelijke fouten.

Geen rechte lijn van het lichaam door het loslaten van de buikspieren (dus een knik in het heupgewricht) of door holtrekken van de rug. Knieën niet boven de voeten; enkels niet boven de tenen. Geen parallelpositie. Geen controle over de beweging vlak voor een eventuele landing; men valt neer. Heupen zijn niet boven de voeten.



4. DRAAIEN

DRAAI

Beweging om de lengte as in stand.

1. Algemene omschrijving.

Onder het thema draaien vallen alle draaien uit de jazzdans, met uitzondering van het rollen op de grond.

2. Mogelijke variaties.

Er zijn verschillende vormen. We onderscheiden de volgende groepen:

- gestapte of zogenaamde loopdraaien. Van op de tel uitgevoerde loopdraaien tot meervoudige deboulés. Ook de pivot en de gedraaide pas-de-bourrée vallen hier onder;
- kniedraaien, bildraai en;
- draaien op een been (bijvoorbeeld penciltorn);
- draaien op twee benen (bijvoorbeeld soutenu).

Ten aanzien van de draaien op een of twee benen zijn de volgende variaties:

- en "dedans" (voorwaarts) of en dehors" (rugwaarts) in plié en / of relevé;
- 1/2 draai, 1/2-draai, etc.;
- verschillende houdingen van het speelbeen (passé, gestrekt, arabesque, attitude, parallel, uitgedraaid);
- verschillende houdingen van de armen;
- verschillende houdingen van de romp; - verschillende houdingen van het hoofd.

3. Techniekomschrijving.

In het algemeen vertoont een technisch juist uitgevoerde draai een goede spot; terwijl het lichaam bijvoorbeeld rechtsom wordt gedraaid, kijkt men zo lang mogelijk voor, naar een vast punt op ooghoogte. Daarbij wordt de nek in rechte stand gehouden. Wanneer het lichaam ongeveer een kwart draai heeft gemaakt wordt ook het hoofd rechtsom gedraaid, echter zo snel, dat het hoofd alweer naar voren is gericht, wanneer het lichaam driekwart draai heeft gemaakt. Let op: wanneer de eind-richting een andere is dan de beginhouding (bij een kwart, een halve en anderhalve draai bijvoorbeeld) wordt daar gespot waar de draai eindigt. Het lichaam moet verder in balans zijn, waarbij de rug stevig in zijn loodrechte positie boven het standbeen is gefixeerd en de armen en de benen juist geplaatst zijn. Ook de preparatie moet in orde zijn, deze is samen met de afzet heel erg belangrijk om goed te kunnen draaien. Er zijn diverse vormen voor het inzetten van een draai. Besteed met name aandacht aan de juiste armhouding, het snel sluiten van de arm(en), het snel en goed in balans op de bal van de voet(en) komen en het snel en correct plaatsen van het speelbeen. Bij de afsluiting van de draai hoort een balansmoment te zijn, waarna de volgende beweging kan worden ingezet.

Twee vormen van draaien zullen worden uitgewerkt:

A. Pirouette en de hors, in demi-plié met speelbeen passé

Dit is een snelle draai, rugwaarts uitgevoerd met het speelbeen opgetrokken en het standbeen gebogen. Tijdens de draai moet de hiel van het standbeen opgetrokken worden. Het andere been moet klemvast in passé geplaatst zijn. Veelal zijn de armen gesloten, ter hoogte van de borstkas. De draaisnelheid wordt voornamelijk verkregen door het sluiten van de arm(en) en het been en door de slag van het hoofd.

B. Pencilturn

Dit is een draai op een voet in relevé. Het speelbeen wordt gestrekt aangesloten in de derde positie (aan voorzijde) met een flexed voet. Tussen beide benen zit geen ruimte meer, ze zijn

“hermetisch” gesloten. Beeldspraak met betrekking tot de draaihouding is: “als een potlood draaien”. Het lijkt alsof er op twee voeten gedraaid wordt. De armhouding kan variëren. Belangrijk is de inzet van de draai, het direct komen tot relevé in balans, waarbij ook de armhouding snel wordt ingenomen. In de draaihouding moet alles gegroepeerd worden om de lengte-as van het lichaam.

4. Mogelijke fouten.

- Niet goed spotten;
- verkeerde plaatsing van de rug of de schoudergordel, waar door geen goede balans ontstaat;
- verkeerde afzet, te hard of te zacht of uit balans;
- niet juist plaatsing van speelbeen;
- geen duidelijke plaatsing op de bal van de voet;
- foute timing van de armplaatsing;
- de afsluiting van de draai is niet in balans.

CHAINÉ

Serie gestapte draaien op de bal van de voet.
Uitstappen in 2^e positie, bijsluiten tijdens de draai.

PENCILTURN

Zie draaien algemeen.

PIROUETTE

Zie draaien algemeen.



PIVOT

Beweging waarmee je een pas voorwaarts waarna een halve draai met gewichtsverplaatsing op het andere been volgt. Daarna deze beweging nog eens met het zelfde been.

PREPARATIE

Vorbereidende houding tot een draai

DEBOULÉS

Serie gestapte draaien.

FOUETTÉS

Serie draaien op een been.

FOCUS

Richten van het hoofd. Spotten.

SOUTENU

Gekruist bijtrekken van gestrekt been op relevé en hele draai

5. SPRONGEN **SPRINGEN**

1. Algemene omschrijving.

Loskomen van de grond.

Waarbij duidelijk een afzet, een zweefmoment en de landing zichtbaar moeten zijn.

2. Mogelijke variaties.

We kunnen vijf groepen van sprongen onderscheiden:

- sprongen van twee voeten op twee voeten;
- sprongen van twee voeten op een voet;
- sprongen van een voet op twee voeten;
- sprongen van de ene voet op de andere voet;
- sprongen op een voet; Tijdens zweefmoment:
- gestrekte benen, een been gebogen, twee benen gebogen;
- de romp uitstrekken, zijwaarts buigen, voorover, achterover brengen;
- het op een bepaalde manier houden of bewegen van de armen of het hoofd;
- draaien tijdens het springen om de lengte-as.



Richting van het springen:

- voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts, diagonaal.

Je kunt sprongen alleen laten uitvoeren of met een of meer partners, Hierbij spelen nog andere factoren een rol: vertrouwen, been-, arm- en rugkracht, timing wordt een voorwaardelijke eis.

3. Techniekomschrijving.

Bij springen hebben we te maken met:

Afzetten in pli , strekken van enkel, knie, heupgewricht en voet (hiel, bal van de voet en teen).

Zweefmoment, lange of korte zweeffase.

Neerkomen, elastisch opvangen van het lichaamsgewicht door het buigen van voet, enkel, knie en heupgewricht. Met name het afwikkelen van de voet (teen, bal, hiel) is heel belangrijk. Een voorbeeld zijn jet 's. Deze worden sterk verplaatsend uitgevoerd en er dient met een energieke afzet te worden opgesprongen, licht en veerkrachtig.

Het eerste been wordt snel en flitsend opgegooid. Het tweede been wordt daarop bijzonder snel en krachtig gestrekt, zodat beide benen in de lucht een ogenblik in hun gespreide positie kunnen worden gehouden. De daaropvolgende landing moet zo soepel mogelijk worden uitgevoerd in demi-pli .

Tenslotte moet erop worden gelet dat de armbeweging het geheel goed ondersteunt. Het muzikale accent valt gewoonlijk bij de landing in demi-pli , maar kan ook op de eigenlijke sprong worden gelegd. Een en ander dient duidelijk te horen zijn of door begeleiding te worden geaccentueerd.

4. Mogelijke fouten.

Vooraf aan de afzet wordt geen goede demi-pli  gemaakt. De houding tijdens het zweefmoment wordt niet juist uitgevoerd. Bij het neerkomen wordt geen goede demi-pli  gemaakt. Bij de landing wordt de knie niet juist over de voet geplaatst. Verlies van spierspanning tijdens sprong; zwaar neerkomen. Verkeerde timing.

ASSEMBL 

Sprong van een op twee voeten op de plaats via tendu.

JET 

Sprong van de ene op de andere voet.

PAS DE CHAT

Wisselopsprong met gebogen knie n (kattensprong in attitudehouding).

SISONNE

Sprong van twee op een voet.



TEMPS LEVÉ

Sprong met afzet en landing op dezelfde voet.

TOUR EN L'AIR

Recht omhoog springen met een draai om de lengte-as.

CABRIOLE

Sprong waarbij het afzetbeen tegen het werkbeen tikt.

6. GROND

GRONDOEFENING

Bewegingen in zittende of liggende positie.

1. Algemene omschrijving.

In de bewegingscompositie moet minimaal een verandering van level zitten, anders dan hinge of slide. Verder moet het accent van de bewegingscompositie op de grond liggen en op technische inhoud.

2. Mogelijke variaties.

Een aantal voorbeelden van levelveranderingen zijn:

- via achterkruisen tot zit of lig;
- via kortzit en overkruisen komen tot stand;
- via hurkzit;
- via kniestand.

Een aantal voorbeelden van technische inhoud in het werken op de grond zijn:

- rollen om lengte- of breedte-as (denk bijvoorbeeld aan schouderrol);
- hoeksteun;
- schaarbewegingen;
- diverse vormen van handen / voetenstand;
- kaarsbeweging;
- etc.

3. Techniekomschrijving.

Het is moeilijk om voor dit thema een omschrijving van de techniek te geven. Het zou bovendien te ver gaan om dat per gegeven voorbeeld uit te werken. In zijn algemeenheid kun je stellen dat van de leerlingen vereist wordt dat ze spanning hebben, controle hebben over het totale lichaam. Op een juiste wijze op- en afrollen is bij veel bewegingen vereist, evenals het op een juiste manier plaatsen van lichaamsdelen op de grond. De compositie moet goed op de muziek zitten, dit is bepalend voor de uitvoering.



4. Mogelijke fouten.

Loslaten van de spanning van (een deel van) het lichaam, waardoor de beweging verslapt en "in elkaar ploft". Het op onzachte wijze in contact komen met de grond. Niet vloeiend bewegen daar waar de bewegingen rond moeten zijn en in elkaar moeten overlopen.

JAZZSPLIT

Zithouding met en been gestrekt naar voor en het andere been gehoekt zij-achterwaarts.

SLIDE

Een glijdende slepende beweging. Kan gepaard gaan met een level verandering.

1. Algemene omschrijvingen.

Slide betekent letterlijk "glijden" of "schuiven". Het is dan ook een beweging waarbij gegleden wordt, bijvoorbeeld over een bepaald lichaamsdeel.

2. Mogelijke variaties.

We kennen een aantal vormen van slides:

- de slide-step, waarbij de stap verlengd wordt, uitgeschoven wordt;
- slides waarbij over een bepaald lichaamsdeel gegleden wordt: de heupslide, de voetslide, de schouderslide en de rugslide.

Vaak worden deze slides gebruikt om van level te veranderen (van stand naar grond). Ook kunnen deze bewegingen in grondcomposities voorkomen.

Bijvoorbeeld: van hinge naar schouderslide.

.3 Techniekomschrijving.

De diverse vormen van een slide hebben een verschillende techniekomschrijving. In het algemeen geldt wel dat de nadruk moet liggen op de glijbeweging.

Heupslide:

Het slidebeen wordt gestrekt achter het standbeen gekruist. Het standbeen kan zowel parallel als open zijn. Het standbeen buigt terwijl het slidebeen verder over de grond glijdt. Wanneer men dieper komt kan men met een of twee handen steun zoeken op de grond, waarbij het standbeen weggehaald kan worden (op slidebeen of heffen). Glij nu verder naar achteren door je af te duwen van je handen en te glijden op de buitenkant van de onderste voet, wat overgenomen wordt door de heup van het slidebeen.

Voetslide:

Vanuit een open voetpositie over het gestrekte en uitgedraaide slidebeen naar voren glijden, waarbij het andere been op de bal van de voet voor de afzet zorgt.



Het lichaam helt hierbij achterover naar de kant van het slidebeen en de arm aan deze kant vindt, tijdens het glijden, met de hand de grond en duwt verder af waardoor de slidebeweging afgemaakt wordt. De andere arm kan hierbij omhoog worden uitgestrekt, waardoor het lichaam zich makkelijker naar boven blijft liften. Alleen de landingsarm en de beide voeten hebben contact met de grond. Pas aan het eind van de slidebeweging komt men tot jazzsplit, waarbij eerst het slidebeen en de bal van het slidebeen op de grond geplaatst wordt en als allerlaatste de knie van het andere been. Dit laatste is niet altijd noodzakelijk, als bijv. doorgedaan wordt met een beweging waarbij het andere been bijvoorbeeld geheven wordt, hoeft de knie de grond helemaal niet te raken. De voetslide kan ook worden uitgevoerd met een arabesque als beginpositie, waarbij over de wreef van het standbeen naar achter gegleden wordt.

Schouder- of rugslide:

Dit is een glijbeweging over de schouder, later veelal overgenomen door de rug. Belangrijk bij de uitvoering is het blijven liften van het lichaam en het naar voren brengen van de knieën, zodat niet al het gewicht op de schouders terecht komt en het glijden onnodig bemoeilijkt wordt. Het zwaartepunt moet in het midden liggen.

4. Mogelijke fouten.

Heupslide:

- niet gestrekt houden van slidebeen;
- in laatste fase op heup gaan "zitten" in plaats van blijven glijden.

Voetslide:

- naar binnen vallen van de knie van het andere been;
- op platte voet afzetten door andere been;
- onvoldoende liften bekkengedeelte;
- gewicht teveel op slidebeen waardoor glijbeweging bemoeilijkt wordt;
- verkeerde landingsvolgorde.

Schouder- of rugslide:

- onvoldoende liften van bekken waardoor glijbeweging bemoeilijkt worden;
- gewicht teveel op schouder/rug;
- gewicht te snel naar achteren; zwaartepunt niet in het midden.