

Instap - Nationaal 1

choreografie

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

Maat	1-2*	3-4*	5-6	7-8*	9*	10*	11*	12	13-14	15-16	17	18	19	20	21	
+ 0.30																
Basis D = 4.50	rechts 	links 		rechts & links 135° - 135°	re. & li. 135°	rechts 	links 	p a s s é				s p a g a t		k a c a r s	spagaat en opkomen met gestrekte benen	
- 0.30																

* Elementen in de maat / maten mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus ook (eerst) links, dan rechts

Pupil 1 - Nationaal 1

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

Maat	1-3	4*	5*	6	7*	8	9	10-11	12-13	14	15	16	17	
+ 0.30							vanuit 1 stap 							
Basis D = 4.50		rechts links 180° - 180° - 18 0°	rechts 	links 	links 	rechts 	F o u e t é	vanui t voorhu p 			s p a g a t	midden- spagaat / split	s p a g a t	
- 0.30							X							

* Elementen in de maat / maten mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus ook (eerst) links, dan rechts

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

Maat	5*	6*	7-8	9-12	14	15	16-17	18*	19*	20-24	25-26	27-29	32-35	36-37	40-41
+ 0.30				knw ^o knw ^e of										kmn!	
Basis D = 4.50	links o of 	rechts 		knw				links z	rechts z	Fouettedraai, zweefstand, spagaat, stand- spagaat, chainé draai				km!	
- 0.30				knw									 of 		

* Elementen in de maat / maten mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus ook (eerst) links, dan rechts

In stap - Nationaal 2

choreografie

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

Maat	1-2*	3-4*	5-6	7-8*	9*	10*	11*	13-14	15-16	17	18	19	20	21
+ 0.30	rechts 	links 												
Basis D = 4.50	rechts 	links 		rechts - links 135° - 135°	re & li 135°	rechts 	links 		 stutrol		s p a g a t		k a c h s	spagaat en opkomen met gestrekte benen
- 0.30			 (mag met chassé)						 rol a.o. met rechte armen					

* Elementen in de maat / maten mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus ook (eerst) links, dan rechts

Pupil 1 - Nationaal 2

choreografie

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

Maat	1-3	4*	5*	6	7*	8*	9	10-11	12	13	14-16	17
+ 0.30							vanuit voorhup 					
Basis D = 4.50		rechts links 135° - 135° - 13 5°	rechts 	links 		links 	rechts 				spagaat rechts, midden-spagaat/split, spagaat links	 tik-tak
- 0.30												

* Elementen in de maat / maten mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus ook (eerst) links, dan rechts

Pupil 2 - Nationaal 2

choreografie

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

Maat	1-4	5*	6*	7-8	9-12	14	15	16-17	18-19*	20-23	24-26	27-29	30-31	32-35	36-37	38-39	40-41	42-43
+ 0.30					knw						knw	knw		knw	knw!		knw	
Basis D = 4.50		links of rechts	rechts O		knw	u	a		links & rechts ZZZ 180° - 135°	Fouettedraai i, zweefstand, spagaat, stand- spagaat, chainé draai	knw	knw		knw	knw!		knw	
- 0.30					knw!									knw!			knw	

* Elementen in de maat / maten mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus ook (eerst) links, dan rechts

Jeugd 1 - Nationaal 2

choreografie

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

Maat	3-4	5-6	7	8-9	10	11	12-13	14-15	16-17	18	19	20	21-22
+ 0.30	knw of knw		xxw of xx			knw		keuze: ZZZ ZZZ ZZZ	knw!				knw
Basis D = 4.50	knw		xxw of xx		of	knw	knw	ZZZ	knw!		gymnastische he sprong 180° beenspreiding of spreidhoek min A - Waarde		knw
- 0.30	knw		xxw of			knw			knw!				knw

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

Maat	1-2*	3-4*	5-6	7-8*	9*	10*	11*	13-14	15-16	17	18	19	20	21
+ 0.30	rechts 								 stutrol					
Basis D = 4.50	rechts 	links 	 (mag met chassé)	rechts - links 135° - 135°	re & li 135°	rechts 	links 		 rol a.o. met rechte armen		s p a g a t 		k a a r s 	
- 0.30			 (mag met chassé)											

* Elementen in de maat / maten mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus ook (eerst) links, dan rechts

Pupil 1 - Nationaal 3

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

Maat	1-2*	3-4*	5-6	7-8*	9*	10*	11*	13-14	15-16	17	18	19	20	21
+ 0.30	rechts 	links 												
Basis D = 4.50	rechts 	links 		rechts - links 135° - 135°	re & li 135°	rechts 	links 		 stutrol		s p a g a t 		k a a r s 	spagaat en opkomen met gestrekte benen
- 0.30			 (mag met chassé)						 rol a.o. met rechte armen					

* Elementen in de maat / maten mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus ook (eerst) links, dan rechts

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

Maat	1-3	4*	5*	6	7*	8*	9	10-11	12	13	14-16	17
+ 0.30							vanui † voorhu p 					
Basis D = 4.50		 rechts links 135° - 135° - 13° 5°	rechts 	links 		links 	rechts 				spagaat rechts, midden- spagaat/spl it, spagaat links	 tik-tak
- 0.30												

* Elementen in de maat / maten mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus ook (eerst) links, dan rechts

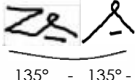
Jeugd 1 - Nationaal 3

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

Maat	1-4	5*	6*	7-8	9-12	14	15	16-17	18-19*	20-23	24-26	27-29	30-31	32-35	36-37	38-39	40-41	42-43
+ 0.30																		
Basis D = 4.50		links 	rechts 						links & rechts 180° - 135° -	Fouettedraai, zweefstand, spagaat, stand- spagaat, chainé draai								
- 0.30																		

* Elementen in de maat / maten mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus ook (eerst) links, dan rechts

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

Maat	1-4	5*	6*	7-8	9-12	14	15	16-17	18-19*	20-23	24-26	27-29	30-31	32-35	36-37	38-39	40-41	42-43
+ 0.30					knw						⌋!	!		∩∩∩∩!	∩∩∩!		∩!	
Basis D = 4.50		links ∅	rechts ○		kn!	∩	∩		links & rechts  135° - 135°	Fouettedraai, zweefstand, spagaat, stand- spagaat, chainé draai	⌋!	∩!		∩∩∩∩!	∩∩!		∩!X	
- 0.30		links ○			kn!									∩!			∩!X	

* Elementen in de maat / maten mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus ook (eerst) links, dan rechts