

Instap - District 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			X L!									rech ts 		
Basi s D = 4.50	recht s 	links 	X = L!	li & re 	li & re 	recht s 	links 			rol a.o. met rechte armen 		rech ts 		
- 0.30			L!						X	rol a.o. met gebogen armen 				

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

Pupil 1 - District 1
choreografie
Uitgangspositie: basishouding 1e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam

	1-2*	3-4*	5-6	7-8*	9*	10*	11*	12	13-14	15-16	17	18*	19	20-21
	recht s 		L!						X of 					
Basi s D = 4.50	recht s 	links 	X (=) L! (mag met chassé)	li & re 	li & re 					stutrol 		rech ts 		



	links								XX	rol a.o. met rechte armen		rechts		
- 0.30	! (vl)	!												

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

Pupil 2 - District 1

choreografie

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

Maat	1-3	4	5*	6*	7*	8*	9	10-11	1/2	1/3	14*	15	16*	17
+ 0.30	kn!						X uit 1 stap	kn!	A	!				A tik-tak
Basis D = 4.50	kn!	rechts links 135° 135° - - 135°	links	rechts	links	rechts	X	of	!	stutrol	rechts	!	links	! schrede-zit
- 0.30	XX!										rechts			
										rol a.o. met rechte armen	schrede-zit			

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

Jeugd 1 - District 1

choreografie

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

Maat	1-3	4	5*	6*	7*	8*	9	10-11	12	13	14*	15*	16*	17
+ 0.30	kn!						X uit hup	AX !		!				!

Basis D = 4.50			links 	rechts 	links 	rechts 		uit 1 stap 		stutrol 	rechts 	links 	schrede-zit 	tiktak
-0.30								of 	of 	rol a.o. met rechte armen 				!

Instap - District 2

choreografie

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

Maat	1	2*	3-4*	5*	6	7-8	9	10-11	12-13	14-15	16	17-18*	19-20
+ 0.30	 (met plank)			links ! (vl)							rol a.o. met rechte armen 		
Basis D = 4.50		li & re 	rechts ! (vl)								gebogen armen 	li & re 	
-0.30													

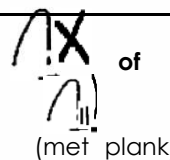
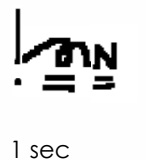




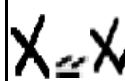

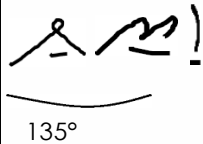



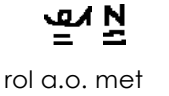
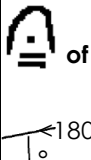




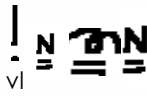

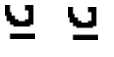
* Elementen in de maat / maten mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus ook (eerst) links, dan rechts

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

Maat	1-2	3*	4-5*	6*	7-9	0	11-12	13-14	15-16	17	18-19*	20
+ 0.30	 (met plank)		recht s ! 1 sec	links ! (vl)						 rol a.o. met rechte armen		
Basis D = 4.50	 (mag met chassé)	links & rechts 135° - 135°	recht s ! vl							 rol a.o. met gebogen armen	li & re 	
- 0.30												

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





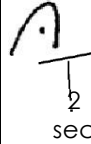

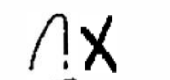
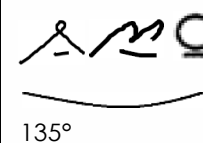
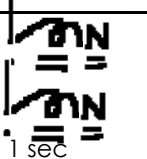


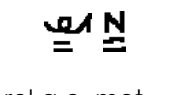




Uitgangspositie: basishouding 1e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam; dwarsstand aan het begin van de lange mat

Maat	1	2	3	4-5	6-7	8-9	10	11-12	13	14	15	16	17-18
+ 0.30										li & re 			
Basis D = 4.50			3x passé								3x développé		
- 0.30										li & re 			



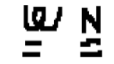
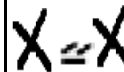
* Elementen in de maat / maten mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus ook (eerst) links, dan rechts

Jeugd 1 - District 2

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

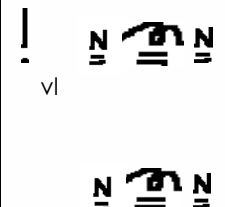
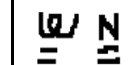


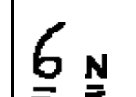



Maat	1	2	3	4-5	6-7	8-9	10	11-12	13	14	15	16-17	
+ 0.30													
Basis D = 4.50			3x passé							3x développé			



- 0.30	 (mag met chassé)					 schre de- zit	 rol a.o. met gebogen armen				
--------	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	---

Instap - District 3



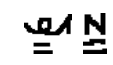
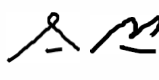

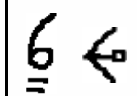


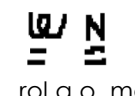
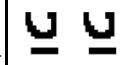
Uitgangspositie: basishouding 1e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam; dwarsstand aan het begin van de lange mat

Maat	1-2	2	3-4	5-6	7-9	10-11	12	13-14*	
+ 0.30	X met aanloop		! vl 				 rol a.o. met gebogen armen		
Basis D = 4.50	X	 135°	! 150°					li & re 	
- 0.30	 links & rechts								

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

Pupil 1 - District 3

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

Maat	1	2	3-4	5	6-8	9	10-11	12-13	14-15	16	17-18*	19-20
+ 0.30	X (2) L! of  (met plank)		! 1 sec							 rol a.o. met rechte armen		
Basis D = 4.50	L!	 135°	! vl							 rol a.o. met gebogen armen	li & re 	X



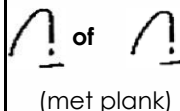
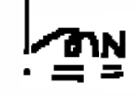

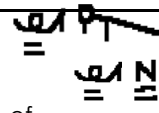



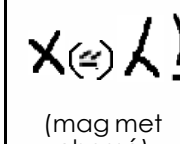

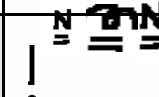







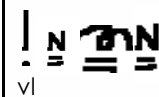

-0.30	X		! ◦ <180							NE HZ		
-------	---	--	-------------	--	--	--	--	--	--	----------------------	--	--

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

Pupil 2 - District 3

choreografie

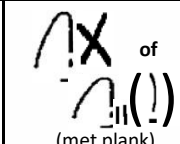
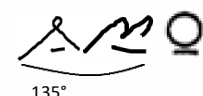


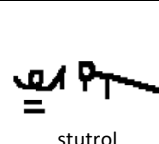


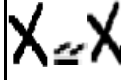
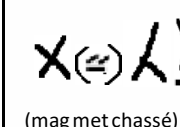

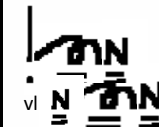


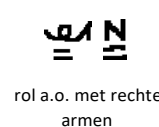





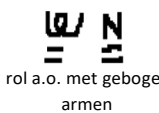
Uitgangspositie: basishouding 1e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam; dwarsstand aan het begin van de lange mat

Maat	1	2	3	4-5	6-7	8-9	10	11-12	13	14	15	16	17-18
+ 0.30	 (met plank)			 vl				 of rol a.o. met rechte armen					
Basis D = 4.50	 (mag met chassé)	 135°	3x passé	 1 sec			 schrede-zit	 rol a.o. met gebogen armen		li & re 	3x développé		
- 0.30				 vl									

Jeugd 1 - District 3

choreografie

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

Maat	1	2	3	4-5	6-7	8-9	10	11-12	13	14	15-16	17
+ 0.30	 (met plank)	 135°		 1 sec				 stutrol				
Basis D = 4.50	 (mag met chassé)	 135°	3x passé	 vl			 schrede-zit	 rol a.o. met rechte armen	 of vl	3x développé		
- 0.30				 vl				 rol a.o. met gebogen armen			