

## Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap D1 & Instap N3

### Lange mat oefening






**Muziek:** Geen

**Thema:** Tinnen Soldaatje

### Opmerking:

- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> positie gebogen arm naar 2<sup>e</sup> 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 en afbeeldingen:

				
Squathouding	Arabesque	Passé	Ruglig met rechterbeen hoog en actief in spagaat getild zonder vastpakken handen	(Rol tot) kaarshouding

### Choreografielijnen algemeen:

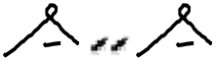
Het is toegestaan een extra  $\frac{1}{4}$  of  $\frac{1}{2}$  draai toe te voegen of pasjes voorwaarts / achterwaarts te maken om in de richting van de oefening te komen of te blijven.

### Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

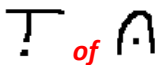

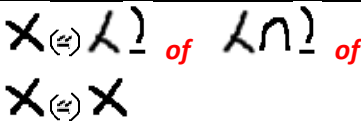
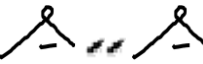


1. rechte armen
2. hoge (aangehouden) relevés
3. rechtop lopen/bewegen

**Uitgangspositie: basishouding 1<sup>e</sup> positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam**

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
Baan 1 1		Klaarstaan voor handstand: armen: langs de oren (5 <sup>e</sup> positie); handpalmen: wijzen naar binnen Rechts tendu voor, <b>(vluchtige) handstand met rechts (3.001)</b> (basis) Opkomen met gestrekt lichaam tot 1 <sup>e</sup> positie parallel; armen: langs de oren (5 <sup>e</sup> positie)	! · (vl)
2		Klaarstaan voor handstand: armen: langs de oren (5 <sup>e</sup> positie); handpalmen: wijzen naar binnen Links tendu voor, <b>(vluchtige) handstand met links (3.001)</b> (basis) Opkomen met gestrekt lichaam tot 1 <sup>e</sup> positie parallel; armen: langs de oren (5 <sup>e</sup> positie)	! · (vl)
3		<b>Radslag – chassé (tussenhup) – arabier – kaats (3.006-3.106)</b> (basis) <i>of</i> <b>Radslag – arabier – kaats (3.006-3.106)</b> (+0,30) <i>of</i> <b>Arabier – kaats (3.106)</b> (-0,30) Landing uit kaats in squathouding; armen: zijwaarts; handpalmen: wijzen naar omlaag Uitstrekken in 1 <sup>e</sup> positie parallel; armen: in V-houding diagonaal hoog; handpalmen: naar buiten	X = ʌ) <i>of</i> X ʌ) <i>of</i> ʌ)
Baan 2 4 5	1-8 1 2 3 4 5 6 7 8	<i>Maat 4 mag ook met linkerbeen voor beginnen tot en met 5.</i> Klaar staan rechts tendu voor; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie); handpalmen: wijzen naar omlaag Chassé rechts voor, <b>loopsprong links (135°) (1.001)</b> , 2 tussenstappen <b>loopsprong rechts (135°) (1.001)</b> , landt op rechts in arabesque plié; armen zijwaarts gestrekt; handpalmen wijzen naar omlaag Stap voorwaarts links in plié Stap voorwaarts rechts op relevé Stap voorwaarts links op relevé Beenzwaai (grand battement) rechts voor Stap voorwaarts rechts op relevé Stap voorwaarts links op relevé Stap voorwaarts rechts op relevé Beenzwaai (grand battement) links voor	
6		5 <sup>e</sup> positie plié links of rechts voor; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie); handpalmen wijzen naar omlaag <b>Sissone (135°) (1.009)</b> rechts of links voor; armzwaai toegestaan om inzet te maken (armen blijven gestrekt) naar zijwaarts; handpalmen wijzen naar omlaag Landt sissone in plié; armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie); handpalmen wijzen naar omlaag Sluit vrije been in 1 <sup>e</sup> positie plié parallel	ʌ)
7		<i>Sprongen in maat 7 mogen ook omgedraaid worden</i> <b>Streksprong ½ draai linksom (1.010)</b> Landt in squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar omlaag <b>Streksprong ½ draai rechtsom (1.010)</b> Landt in squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar omlaag	ʌ) ʌ)
8	1-2 3-4 5-6 7-8	Uitvalstand rechts voor in plié; linkerarm zijwaarts; handpalm wijst naar omlaag; rechterarm ronde arm voor; handpalm wijst naar het lichaam ½ <b>pirouette op rechts (-)</b> , vrije been (links) in passé parallel; armen langs de oren Eindig op platte voet, vrije been blijft in passé; armen naar zijwaarts; handpalmen naar omlaag Stap voorwaarts links-rechts tot 5 <sup>e</sup> positie op relevé (links voor); armen zijwaarts; handpalmen omlaag	ʌ)

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
9	1-2 3-4 5-6 7-8	Uitvalstand links voor in plié; rechterarm zijwaarts; handpalm wijst naar omlaag; linkerarm ronde arm voor; handpalm wijst naar het lichaam $\frac{1}{2}$ <b>pirouette op links (-)</b> , vrije been in passé parallel; armen langs de oren Eindig op platte voet, vrije been blijft in passé; armen naar zijwaarts; handpalmen naar omlaag Stap voorwaarts, rechts-links tot 5 <sup>e</sup> positie op relevé (rechts voor); armen zijwaarts; handpalmen omlaag $\frac{1}{2}$ draai maken	
Baan 3: 10		<b>Loopoverslag (3.105) (basis) of</b> <b>Gesloten overslag – kaats (3.105) (+0,30) of</b> <b>Radslag (3.006) (-0,30)</b> <i>Indien bij maat 8 radslag is geturnd, dan <math>\frac{1}{2}</math> draai maken en squathouding aannemen.</i>	
Baan 4: 11		<b>Rol achterover met rechte armen tot hurkzit (3.003) (basis)</b> , vanuit hurkzit springen tot ligsteun <b>of</b> <b>Stutrol tot ligsteun (3.003) (+0,30) of</b> <b>Rol achterover met gebogen armen tot hurkzit (3.003) (-0,30)</b> , 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>	
12	1 2-4 5-8	Komen tot hoge 'lig'steun' (hoek in heupen) (voeten op of van de grond) Hou vast 5-8 <b>Rol voorover tot vrije steun, benen gespreid, met raken van de vloer door de voeten (basis) of</b> <b>Rol voorover tot vrije steun, benen gespreid, zonder dat voeten de vloer raken (+0,30) of</b> <b>Rol voorover tot hurkzit (-0,30)</b>	
13	1 2-4 5-8	<i>Maat 13 mag tegengesteld worden uitgevoerd</i> Vanuit vrije steun of hurkzit $\frac{1}{4}$ draai rechtsom tot <b>schredezit rechts (basis) of spagaat rechts (+0,30)</b> ; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie); handpalmen wijzen naar omlaag Hou vast; <i>tel 1-4: bij schredezit / 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	
14	1 2-4 5-8	Vanuit ruglig opkomen tot <b>spreidzit (basis) of</b> Vanuit ruglig opkomen tot <b>split (+0,30)</b> ; armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> 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 terugrollen tot hurkzit; armen laag Opkomen tot stand.	

**Uitgangspositie: basishouding 1<sup>e</sup> positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam**

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
Baan 1 1		<i>Maat 1 en 2 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i> Klaarstaan voor handstand: armen: langs de oren (5 <sup>e</sup> positie); handpalmen: wijzen naar binnen Rechts tendu voor, <b><u>spagaathandstand rechts (3.001)</u></b> (basis) <b>of</b> <b><u>langzame overslag achterover rechterbeen voor (3.001)</u></b> (+0,30) Opkomen met gestrekt lichaam tot 1 <sup>e</sup> positie; armen: langs de oren (5 <sup>e</sup> positie)	
2		Klaarstaan voor handstand: armen: langs de oren (5 <sup>e</sup> positie); handpalmen: wijzen naar binnen Links tendu voor, <b><u>spagaathandstand links (3.001)</u></b> (basis) Opkomen met gestrekt lichaam tot 1 <sup>e</sup> positie; armen: langs de oren (5 <sup>e</sup> positie)	
3		<b><u>Radslag – arabier – kaats*</u></b> (3.006-3.106) (basis) <b>of</b> <b><u>Arabier – flick-flack – kaats (3.106-3.107)</u></b> (+0,30) <b>of</b> <b><u>Radslag – radslag*</u></b> (3.006-3.006) (-0,30) Landing uit kaats in squathouding; armen: zijwaarts; handpalmen: wijzen omlaag Uitstrekken in 1 <sup>e</sup> positie parallel; armen: in V-houding diagonaal hoog; handpalmen: naar buiten	 * Radslag-radslag/arabier-kaats mag ook met chassé uitgevoerd worden
Baan 2 4 5	1-8 1 2 3 4 5 6 7 8	<i>Maat 4 mag ook met linkerbeen voor beginnen tot en met 5.</i> Klaar staan rechts tendu voor; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie); handpalmen: wijzen omlaag Chassé rechts voor, <b><u>loopsprong links (135°) (1.001)</u></b> , 2 tussenstappen <b><u>loopsprong rechts (135°) (1.001)</u></b> , landt op rechts in arabesque plié; armen zijwaarts gestrekt; handpalmen wijzen omlaag 1 Stap voorwaarts links in plié 2 Stap voorwaarts rechts op relevé 3 Stap voorwaarts links op relevé 4 Beenzwaai (grand battement) rechts voor 5 Stap voorwaarts rechts op relevé 6 Stap voorwaarts links op relevé 7 Stap voorwaarts rechts op relevé 8 Beenzwaai (grand battement) links voor	
6		5 <sup>e</sup> positie plié links of rechts voor; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie); handpalmen wijzen omlaag <b><u>Sissone (135°) (1.009)</u></b> rechts of links voor; armzwaai toegestaan om inzet te maken (armen blijven gestrekt) naar zijwaarts; handpalmen wijzen naar omlaag Landt sissone in plié; armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie); handpalmen wijzen omlaag Sluit vrije been in 1 <sup>e</sup> positie plié parallel	
7		<i>Sprongen in maat 7 mogen ook omgedraaid worden</i> <b><u>Streksprong ½ draai linksom (1.010)</u></b> Landt in squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar omlaag <b><u>Streksprong ½ draai rechtsom (1.010)</u></b> Landt in squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar omlaag	

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
8	1-2 3-4 5-6 7-8	Uitvalstand rechts voor in plié; linkerarm zijwaarts; handpalm wijst naar omlaag; rechterarm ronde arm voor; handpalm wijst naar het lichaam $\frac{1}{2}$ <b>pirouette op rechts (-)</b> , vrije been (links) in passé parallel; armen langs de oren Eindig op platte voet, vrije been blijft in passé; armen naar zijwaarts; handpalmen wijzen omlaag Stap voorwaarts links-rechts tot 5 <sup>e</sup> positie op relevé (links voor); armen zijwaarts; handpalmen omlaag	
9	1-2 3-4 5-6 7-8	Uitvalstand links voor in plié; rechterarm zijwaarts; handpalm wijst naar omlaag; linkerarm ronde arm voor; handpalm wijst naar het lichaam $\frac{1}{2}$ <b>pirouette op links (-)</b> , vrije been in passé parallel; armen langs de oren Eindig op platte voet, vrije been blijft in passé; armen naar zijwaarts; handpalmen wijzen omlaag Stap voorwaarts, rechts-links tot 5 <sup>e</sup> positie op relevé (rechts voor); armen zijwaarts; handpalmen omlaag $\frac{1}{2}$ draai maken	
Baan 3: 10		<b>Loopoverslag (3.105) (basis) of</b> <b>Gesloten overslag – kaats (3.105) (+0,30)</b>	
Baan 4: 11		<b>Rol achterover met rechte armen tot hurkzit (3.003) (basis)</b> , vanuit hurkzit springen tot ligsteun <b>of</b> <b>Stutrol tot ligsteun (3.003) (+0,30)</b> <i>N.B.: stutrol tot ligsteun (+0,30) wordt alleen toegekend indien over rechte armen geturnd</i>	
12	1 2-4 5-8	Komen tot hoge 'lig'steun' (hoek in heupen) (voeten op of van de grond) Hou vast <b>Rol voorover tot vrije steun, benen gespreid, met raken van de vloer door de voeten (basis) of</b> <b>Rol voorover tot vrije steun, benen gespreid, zonder dat voeten de vloer raken (+0,30)</b>	
13	1 2-4 5-8	<i>Maat 13 mag tegengesteld worden uitgevoerd</i> Vanuit vrije steun rechtsom tot spagaat rechts; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> 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	
14	1 2-4 5-8	Vanuit ruglig opkomen tot <b>split zonder handplaatsing (basis)</b> ; armen: zijwaarts; handpalmen omlaag <b>of</b> Vanuit ruglig opkomen tot <b>spreadzit zonder handplaatsing (-0,30)</b> Hou vast <b>Rol tot kaarsstand</b> ; armen vrij maar gestrekt	
15a <b>of</b>	1 2-4 5-6	<b>Terugrollen tot hurkzit (basis)</b> ; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie); handpalmen wijzen omlaag Knieën strekken, handen plat op de vloer plaatsen Met rechte rug opkomen tot stand in 1 <sup>e</sup> positie parallel; armen laag (basishouding) <b>of</b>	
15b	1 2-4 5-6 7-8	<b>Terugrollen met <math>\frac{1}{4}</math> draai links tot spagaat (+0,30)</b> met links voor; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie); handpalmen wijzen omlaag Hou vast; <i>tel 1-4: bij spagaat mogen de handen aan de vloer zijn</i> 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 <sup>e</sup> positie parallel; armen laag (basishouding)	