

**Overzicht oefenstof:**

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap D1 .....	46
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap D2 .....	51
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap D3 .....	53
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D1 .....	55
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D2 .....	60
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D3 .....	62
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D1 .....	64
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D2 .....	68
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D3 .....	70
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D1 .....	72
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D2 .....	76
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D3 .....	78

**Overzicht vloermuziek:**

<i><b>Do/re/mi – sound of music</b></i>	<i><b>42nd street</b></i>	<i><b>Geen muziek</b></i>
Instap D1	Pupil 2 D1	Instap D2 & D3
Pupil 1 D1	Jeugd 1 D1	Pupil 1 D2 & D3
		Pupil 2 D2 & D3
		Jeugd 1 D2 & D3

**Woordenlijst en afbeeldingen:**



**Squathouding**



**Passé**



**Spreidzit / split tot buiklig**



**Spagaat & Split; armen: zijwaarts (2e positie)**



**Arabesque**



**(Rol tot) kaarshouding**



**Ruglig met rechterbeen hoog en actief in spagaat  
getild zonder vastpakken handen**



**Ligsteun**

**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.



## Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap D1

### Vloeroefening

**Muziek:** Do-re-mi/Sound of Music

**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:

#### Kleine Port-de-Bras:

Uitgangspositie: armen laag

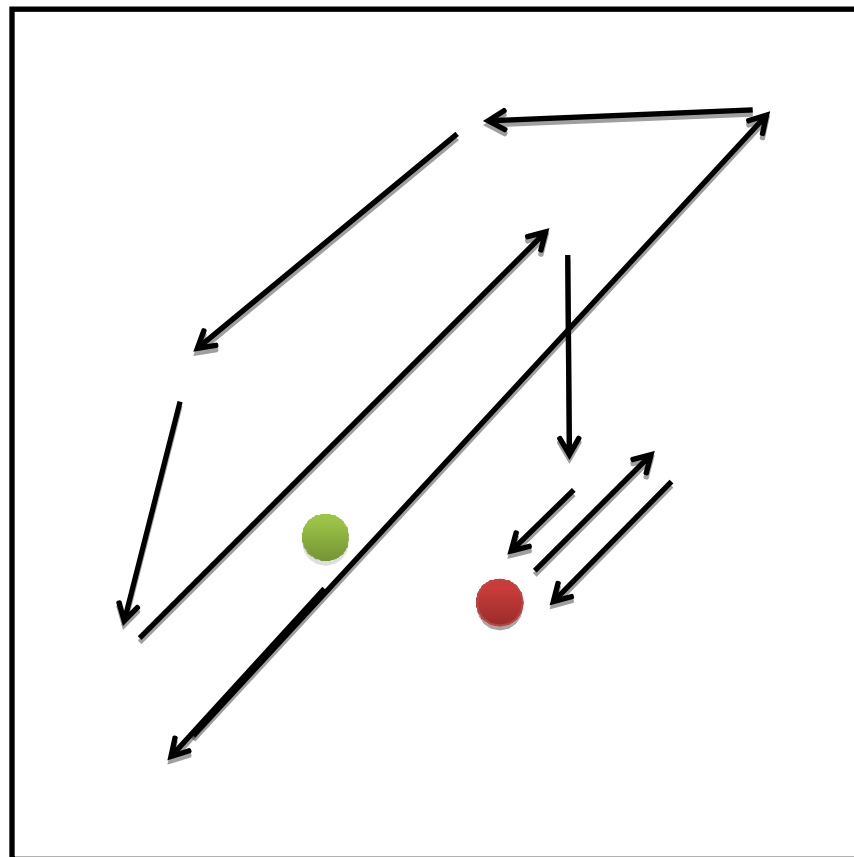
- 1- Armen: 1<sup>e</sup> positie; hoofd: licht getild naar links; focus: kijk in rechterhandpalm
- 2- Armen: openen naar 2<sup>e</sup> positie; handpalmen: wijzen naar boven; hoofd: naar rechts; focus: kijk over rechterarm naar zij.
- 3- Allongé = handpalmen: draaien naar beneden; hoofd: draait naar links; focus: kijk over linkerarm naar zij.
- 4- Armen: naar omlaag; hoofd: neutraal voor (basishouding).

### Juryaccenten:

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



Choreografielijnen:





Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1	1-2 3-4 5 6 7-8	Passé parallel rechts; armen optillen tot 1 <sup>e</sup> positie; handpalmen naar binnen, polsen gestrekt Developpé tot minimaal horizontaal; armen openen tot 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen wijzen naar boven Handpalmen draaien naar beneden Hou vast Armen 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen wijzen naar binnen		
2	1-4 5-7 8	<b>(vluchtige) handstand met rechts (3.001) (basis)</b> Opkomen met gestrekt lichaam tot 1 <sup>e</sup> positie parallel op relevé; armen 5 <sup>e</sup> positie Platte voeten 1 <sup>e</sup> positie parallel; armen naar omlaag. <i>Deze positie is gelijk aan de uitgangspositie</i>		! (vl)
3	1-2 3-4 5 6 7-8	Passé parallel links; armen optillen tot 1 <sup>e</sup> positie; handpalmen naar binnen, polsen gestrekt Developpé tot minimaal horizontaal; armen openen tot 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen wijzen naar boven Handpalmen draaien naar beneden Hou vast Armen: 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen wijzen naar binnen		
4	1-4 5-7 8	<b>(vluchtige) handstand met links (3.001) (basis)</b> Opkomen met gestrekt lichaam tot 1 <sup>e</sup> positie parallel op relevé; armen 5 <sup>e</sup> positie Platte voeten 1 <sup>e</sup> positie parallel; armen naar omlaag. <i>Deze positie is gelijk aan de uitgangspositie</i>		! (vl)
5	1-8	<i>1e Acro serie: aanloop gevolgd door:</i> <b>radslag – chassé (tussenhup) – arabier – kaats (3.006-3.106) (basis) of</b> <b>radslag – arabier – kaats (3.006-3.106) (+0,30) of</b> <b>arabier – kaats (3.106) (-0,30)</b>		
6	1-2 3-4 5-6 7 8	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 Armen naar omlaag (basishouding) Passé uitgedraaid; met 1/8 <sup>e</sup> draai rechts van het lichaam; armen 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen naar omlaag Tendu voor; armen als tel 7: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen wijzen naar omlaag		
7	1-8	<i>Maat 7 tot en met maat 11 mag in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i> 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 2 <sup>e</sup> positie gestrekt; handpalmen wijzen naar omlaag <i>Als de turnster eerder dan tel 8 in arabesque landt, dan arabesque vasthouden tot tel 8 (wacht op de muziek)</i>		
8	1 2 3 4	Stap voorwaarts links in plié Stap voorwaarts rechts op relevé Stap voorwaarts links op relevé Beenzwaai (grand battement) rechts voor		
8	1-3 4	Armen kleine port-de-bras: 1- armen laag; handpalmen naar binnen (uitgangspositie); 2- armen 1 <sup>e</sup> positie; 3- armen openen naar 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen wijzen naar boven Allongé = handpalmen draaien naar beneden ( <i>andere telling, dan klassieke kleine port-de-bras</i> )		



Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen		
9	5	Stap voorwaarts rechts op relevé			
	6	Stap voorwaarts links op relevé			
	7	Stap voorwaarts rechts op relevé			
	8	Beenzwaai (grand battement) links voor			
	1	5 <sup>e</sup> positie plié links voor; armen 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen wijzen naar omlaag			
	2	<b>Sissone (135°) (1.009)</b> rechts of links voor; armzwaai toegestaan om inzet te maken (armen blijven gestrekt) naar 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen wijzen naar omlaag			
	3	Landt sissone in plié; armen 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen wijzen naar omlaag			
	4	Sluit vrije been in 1 <sup>e</sup> positie plié parallel			
	5	<b>Streksprong ½ draai linksom (1.010)</b>			
	6	Landt in squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar omlaag			
10	7	<b>Streksprong ½ draai rechtsom (1.010)</b>			
	8	Landt in squathouding; armen zijwaarts; handpalmen wijzen naar omlaag			
	1-2	Uitvalstand rechts voor in plié; linkerarm 2 <sup>e</sup> positie; handpalm wijst naar omlaag Rechterarm 1 <sup>e</sup> positie (ronde arm); handpalm wijst naar het lichaam			
	3-4	<b>½ pirouette op rechts (-)</b> , vrije been (links) in passé parallel; armen 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen wijzen naar binnen			
	5-6	Eindig op platte voet, vrije been blijft in passé; armen naar 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen naar omlaag			
	7-8	Stap voorwaarts links-rechts tot 5 <sup>e</sup> positie op relevé (links voor); armen 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen wijzen naar omlaag			
	11	1-2		Uitvalstand links voor in plié; armen rechterarm 2 <sup>e</sup> positie; handpalm wijst naar omlaag Linkerarm 1 <sup>e</sup> positie (ronde arm); handpalm wijst naar het lichaam	
		3-4		<b>½ pirouette op links (-)</b> , vrije been in passé parallel; armen 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen wijzen naar binnen	
5-6		Eindig op platte voet, vrije been blijft in passé; armen naar 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen naar omlaag			
7-8		Stap voorwaarts, rechts-links tot 5 <sup>e</sup> positie op relevé (rechts voor); armen 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen wijzen naar omlaag			
12		1	Stap links voorwaarts op relevé, rechts tendu jeté achter; armen 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen wijzen naar omlaag		
	2	Accent van relevé naar platte voet. Accent cou-de-pied linkerbeen. Armen 2 <sup>e</sup> positie; handpalm: links draait met accent naar binnen			
	3	Stap rechts voorwaarts op relevé, links tendu jeté achter; armen 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen wijzen naar omlaag			
	4	Accent van relevé naar platte voet. Accent cou-de-pied rechterbeen. Armen 2 <sup>e</sup> positie; handpalm rechts draait met accent naar binnen			
	5-7	Stap links-rechts-links op relevé. Draai in deze 3 stappen rechtsom, vrije been scherp passé			
13	8	1 <sup>e</sup> positie parallel platte voet; armen laag			
	1-8	2 <sup>e</sup> Acro serie: aanloop gevolgd door: <b>Loopoverslag (3.105) (basis) of</b> <b>Gesloten overslag – kaats (3.105) (+0,30) of</b> <b>Radslag (3.006) (-0,30); Indien bij maat 13 radslag is geturnd, dan ½ draai maken en squathouding aannemen.</b>			



Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
14	1-2 3-4 5-6 7 8	(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 wijzen naar buiten Armen naar omlaag Passé uitgedraaid; met 1/8 <sup>e</sup> draai rechts van het lichaam; armen 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen naar omlaag Tendu zijwaarts; armen als tel 7: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen naar omlaag	
15	1-3 4 5-7 8	3 passen zijwaarts: rechts-links-rechts met 1/2 draai rechtsom Beenzwaai links (zwaaibeen) op relevé; armen 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen wijzen naar omlaag 3 passen zijwaarts: links-rechts-links met 1/2 draai rechtsom Beenzwaai rechts (zwaaibeen) op relevé; armen 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen wijzen naar omlaag	
16	1 2-8	Been sluiten in 1 <sup>e</sup> positie parallel; armen laag (basishouding) <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>	
17	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) of</b> <b>rol voorover tot hurkzit (-0,30)</b> <i>Maat 18 mag in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i>	
18	1 2-4 5-8	vanuit vrije steun of hurkzit 1/4 draai rechtsom tot <b>schredezit (basis) of spagaat (+0,30)</b> rechts voor; armen 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; armen liggen in rugligging in 2 <sup>e</sup> positie op de grond	
19	1 2-4 5-8	Vanuit ruglig opkomen tot <b>spreidzit (basis) of</b> Vanuit ruglig opkomen tot <b>split (+0,30)</b> ; armen 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	
20	1-2 3-4 5-6 7-8	terugrollen tot hurkzit; armen laag 1/4 draai in hurkzit, armen laag (1/4 draai richting begin hoek v/d oefening) Knieën strekken, handen blijven plat op de vloer Met rechte rug opkomen tot stand in 1 <sup>e</sup> positie parallel; armen laag (basishouding)	
21	1 2-3 4 5 6 7	Stap rechts voor in plié; armen tel 1 van kleine port-de-bras Stap links rechts voorwaarts op relevé; armen tel 2-3 van kleine port-de-bras. Hoofd en focus blijven neutraal voor Stap links voorwaarts op relevé Zwaai rechterbeen naar arabesque (links blijft op relevé); armen 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen wijzen naar omlaag Kniezit op rechterknie; linkerbeen blijft op relevé, kniegewricht is 90 graden gebogen; rechterarm in de zij, linkerarm laag. Linkerarm hoog diagonaal achter; focus: kijk linkerhand na; handpalm links naar buiten	



## Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap D2

### 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.
- 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 en handpalmen worden apart omschreven.
- De turnster mag per maat haar voorkeursbeen kiezen, behalve daar waar het in de tekst staat aangegeven.

### Woordenlijst:

**Tendu:** voet gestrekt / gepunt

**Passé:** 1 been gebogen optrekken waarbij de teen in de knieholte zit

**Squathouding:** voeten 5<sup>e</sup> positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts (2<sup>e</sup> positie); handpalmen: wijzen omlaag

### Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met: **1. rechte armen**  
**2. rechtop lopen/bewegen**

### Choreografielijnen:

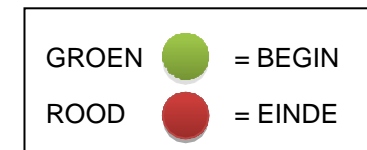
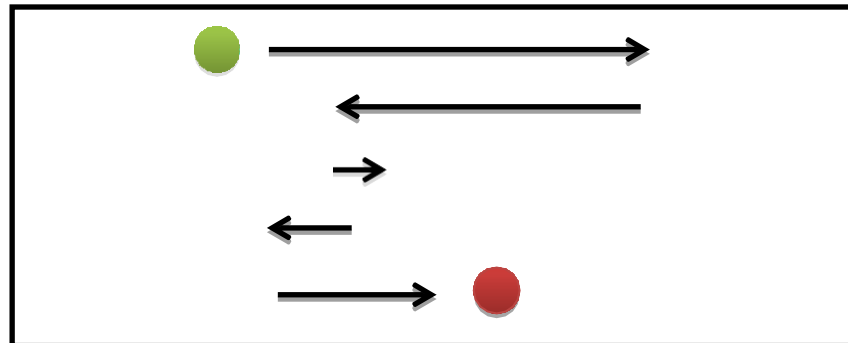
Maat 1

Maat 2,3,4,5,6

Maat 7,8,9,10,11,12,13,14,15,16

Maat 17,18,19

Maat 20,21







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

**Tijd:** 60 seconden

Maat	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1	<b>aanloop arabier – kaats (3.106)</b> (basis) landing in squathouding <b>of</b> <b>aanloop (loop)overslag (met plank) (3.105)</b> (+0,30) tot stand rechtop, ½ draai <b>of</b> <b>aanloop radslag (3.006)</b> (-0,30) landing in uitvalstand of gesloten stand		
2	<i>Maat 2 mag tegengesteld worden uitgevoerd</i> Stap rechts voorwaarts, <b>loopsprong (135°) links voor (1.001) - loopsprong (135°) rechts voor (1.001)</b> ; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie). Landing op rechts in plié, met links via plié doorstappen naar voren en opstrekken tot stand op links, rechts tendu achter; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)		
3	<i>Maat 4 en 5b mogen tegengesteld worden uitgevoerd</i> Klaar staan voor handstand: armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie)		
4	<b>Rechterbeen tendu voor, (vluchtige) handstand (3.001) terug tot stand</b>		
5a	Inhurken tot hurkzit, <b>rol voorover tot hurkzit (3.002)</b> (basis) <b>of</b>		
5b	Klaar staan voor handstand: armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie) <b>Linkerbeen tendu voor, (vluchtige) handstand (3.001) terug tot stand</b> (+0,30), inhurken tot hurkzit		
6	Vanuit hurkzit achterover rollen tot <b>kaars</b> ; armen vrij, maar gestrekt		
7	Vanuit kaars terugrollen tot spreidzit, romp rechtop; armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie)		
8	Zover mogelijk <b>in spreidzit voorover buigen met de romp met rechte rug</b> (minimaal 45°), terug rechtop zitten; armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie)		
9	Komen tot ruglig met benen gebogen (opgetrokken): <b>boogje uitduwen weglaten</b> (basis) <b>of</b> <b>boogje uitduwen</b> (+0,30)		
10	Ruglig met gestrekte benen; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie); handpalmen: plat op de grond		
11	Passé linkerbeen, uitstrekken linkerbeen <b>via développé</b> tot ruglig; armen zijwaarts; handpalmen: plat op de grond		
12	Passé rechterbeen, uitstrekken rechterbeen <b>via développé</b> tot ruglig; armen zijwaarts; handpalmen: plat op de grond		
13	½ draai tot buiklig; armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie); handen naast schouders plaatsen en uitduwen tot ligsteun		
14	<b>Ligsteun houding (2 sec.)</b>		
15	Inhurken tot hurkzit		
16	<b>Rol achterover met gebogen armen tot hurkzit (3.003)</b> (basis) <b>of</b> <b>Rol achterover met rechte armen tot hurkzit (3.003)</b> (+0,30) <b>of</b> <b>Rol achterover weglaten</b> (-0,30) Komen tot stand		
17	<i>Maat 17 en 18 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i> <b>Streksprong ½ draai linksom (1.010) tot squathouding</b> ; armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie). Opstrekken tot stand; armen naar laag		
18	<b>Streksprong ½ draai rechtsom (1.010) tot squathouding</b> ; armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie). Opstrekken tot stand; armen naar laag		
19	Klaar staan voor radslag; armen langs oren (5 <sup>e</sup> positie), handpalmen naar binnen, tendu voor		
20	<b>Radslag (3.006)</b>		



### Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap D3

#### 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.
- 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 en handpalmen worden apart omschreven.
- De turnster mag per maat haar voorkeursbeen kiezen, behalve daar waar het in de tekst staat aangegeven.

#### Woordenlijst:

**Tendu:** voet gestrekt / gepunt

**Passé:** 1 been gebogen optrekken waarbij de teen in de knieholte zit

**Squathouding:** voeten 5<sup>e</sup> positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts (2<sup>e</sup> positie); handpalmen: wijzen omlaag

#### Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met: **1. rechte armen**  
**2. rechtop lopen/bewegen**

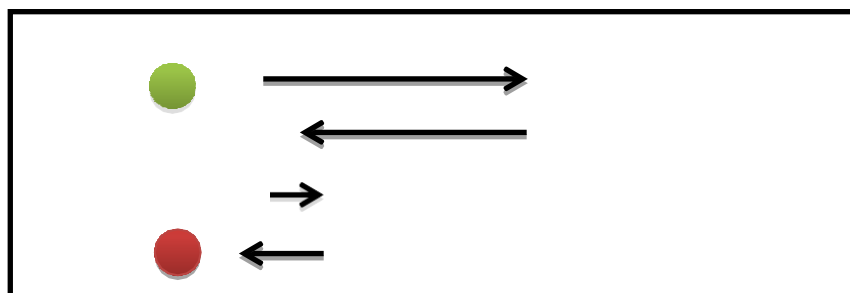
#### Choreografielijnen:

Maat 1

Maat 2,3,4

Maat 5,6,7,8,9,10,11

Maat 12,13,14



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

**Tijd:** 60 seconden

Maat	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1	Klaar staan voor radslag; armen: langs de oren (5 <sup>e</sup> positie), handpalmen naar binnen, linker- of rechterbeen tendu voor: <b>Radslag (3.006) (basis) of</b> Enkele passen aanloop gevolgd door <b>radslag (3.006) (+0,30) of</b> <b>Chassé afwisselend links en rechts (-0,30)</b> naar het midden van de mat		
2	Stap voorwaarts, <b>loopsprong (135°) (1.001)</b> armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)		
3	Klaar gaan staan voor handstand: armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie), linker- of rechterbeen tendu voor		
4	<b>Vluchtige handstand (&lt;150°) (3.001), terug tot stand, hurkzit en rol voorover tot hurkzit (3.002) (basis) of</b> <b>Vluchtige handstand (3.001) terug tot stand, hurkzit en rol voorover tot hurkzit (3.002) (+0,30) of</b> Inhurken tot hurkzit en <b>rol voorover tot hurkzit (3.002) (-0,30)</b>		
5	Vanuit hurkzit achterover rollen armen vrij, maar gestrekt, tot ruglig		
6	Ruglig met gestrekte benen; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)		
7	Passé linkerbeen, uitstrekken linkerbeen <b>via développé</b> tot ruglig; armen: zijwaarts; handpalmen: plat op de grond		
8	Passé rechterbeen, uitstrekken rechterbeen <b>via développé</b> tot ruglig; armen: zijwaarts; handpalmen: plat op grond		
9	½ draai tot buiklig; armen: langs de oren (5 <sup>e</sup> positie); handen naast de schouders plaatsen en uitduwen tot ligsteun		
10	<b>Ligsteun houding (2 sec.)</b>		
11	Inhurken tot hurkzit		
12	<b>Rol achterover tot kaars met de armen langs de oren en meteen weer terugrollen tot hurkzit (basis) of</b> <b>Rol achterover met gebogen armen tot hurkzit (3.003) (+0,30)</b> Komen tot stand		
13	<i>Maat 13 en 14 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i> <b>Streksprong ½ draai linksom (1.010) tot squathouding;</b> armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie). Opstrekken tot stand; armen naar laag		
14	<b>Streksprong ½ draai rechtsom (1.010) tot squathouding;</b> armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie). Opstrekken tot stand; armen naar laag		



## Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D1

### Vloeroefening

**Muziek:** Do-re-mi/Sound of Music

**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:

**Arabesque:** één been gestrekt achter omhoog houden.

**Squathouding:** voeten 5<sup>e</sup> positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: 2<sup>e</sup> positie; handpalmen: wijzen omlaag.

### Kleine Port-de-Bras:

Uitgangspositie: armen laag

- 1- Armen: 1<sup>e</sup> positie; hoofd: licht getild naar links; focus: kijk in rechterhandpalm
- 2- Armen: openen naar 2<sup>e</sup> positie; handpalmen: wijzen naar boven; hoofd: naar rechts; focus: kijk over rechterarm naar zij.
- 3- Allongé = handpalmen: draaien naar beneden; hoofd: draait naar links; focus: kijk over linkerarm naar zij.
- 4- Armen: naar omlaag; hoofd: neutraal voor (basishouding).

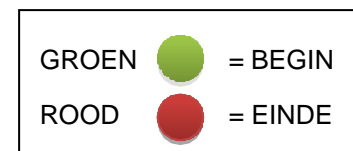
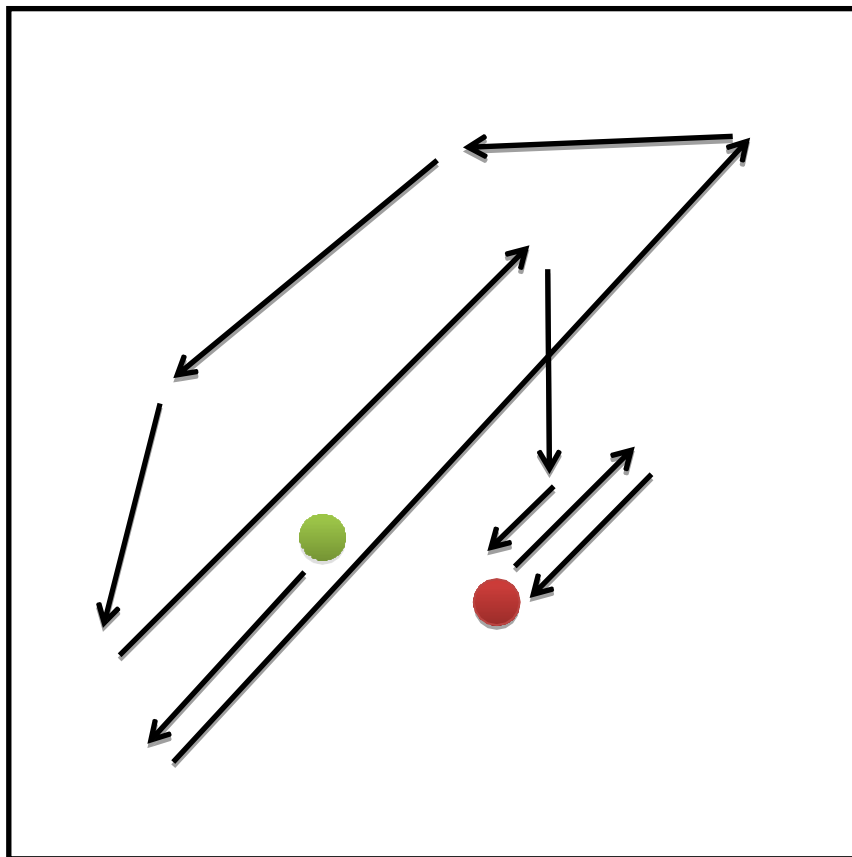
### Juryaccenten:

Er wordt heel erg gelet op 'strak werken' met:

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



Choreografielijnen:









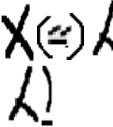
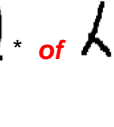















Muziek: Do-re-mi/Sound of Music

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

Tijd: 80 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1	1-2 3-4 5 6 7-8	Passé parallel rechts; armen: optillen tot 1 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar binnen, polsen gestrekt Developpé tot minimaal horizontaal; armen: openen tot 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: wijzen naar boven Handpalmen: draaien naar beneden Hou vast Armen: 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: wijzen naar binnen		 of 
2	1-4 5-7 8	<b>Spagaathandstand rechts (3.001) (basis) of langzame overslag achterover rechterbeen voor (3.004) (+0,30)</b> Opkomen met gestrekt lichaam tot 1 <sup>e</sup> positie parallel op relevé; armen: 5 <sup>e</sup> positie Platte voeten 1 <sup>e</sup> positie parallel; armen: naar omlaag. <i>Deze positie is gelijk aan de uitgangspositie.</i>		 of 
3	1-2 3-4 5 6 7-8	Passé parallel links; armen: optillen tot 1 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar binnen, polsen gestrekt Developpé tot minimaal horizontaal; armen: openen tot 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: wijzen naar boven Handpalmen: draaien naar beneden Hou vast Armen: 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: wijzen naar binnen		 of 
4	1-4 5-7 8	<b>Spagaathandstand links (3.001) (basis) of (vluchtige) handstand links (3.001) (-0,30)</b> Opkomen met gestrekt lichaam tot 1 <sup>e</sup> positie parallel op relevé; armen: 5 <sup>e</sup> positie Platte voeten 1 <sup>e</sup> positie parallel; armen: naar omlaag. <i>Deze positie is gelijk aan de uitgangspositie.</i>		 of 
5	1-8	<i>1e Acro serie: aanloop gevolgd door:</i> <b>Radslag – arabier – kaats * (3.006-3.106) (basis), of</b> <b>Arabier – flick-flack – kaats (3.106-3.107) (+0,30) of</b> <b>Arabier – kaats (3.106) (-0,30)</b>		 of  of 
6	1-2 3-4 5-6 7 8	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 Armen: naar omlaag (basishouding) Passé uitgedraaid; met 1/8 <sup>e</sup> draai van het lichaam rechtsom; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar omlaag Tendu voor; armen: als tel 7: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: wijzen naar omlaag		<i>* Radslag-arabier-kaats mag ook met chassé tussen radslag en arabier uitgevoerd worden</i>
7	1-8	<i>Maat 7 tot en met maat 11 mag in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i> Chassé rechts voor, <b>loopsprong links (135°) (1.001)</b> , (landt op links), 2 tussenstappen <b>loopsprong rechts (135°) (1.001)</b> , landt op rechts in arabesque plié; armen: 2 <sup>e</sup> positie gestrekt; handpalmen: wijzen omlaag. <i>Als de turnster eerder dan tel 8 in arabesque landt is dit niet erg, dan houdt zij de arabesque vast tot tel 8 (zij wacht op de muziek)</i>		
8	1 2 3 4	Stap voorwaarts links in plié Stap voorwaarts rechts op relevé Stap voorwaarts links op relevé Beenzwaai (grand battement) rechts voor		
8	1-3 4	Armen: kleine port-de-bras: 1- armen laag; handpalmen naar binnen (uitgangspositie); 2- armen: 1 <sup>e</sup> positie; 3- armen openen naar 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: wijzen naar boven Allongé = handpalmen draaien naar beneden ( <i>andere telling, dan klassieke kleine port-de-bras</i> )		



Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
	5 6 7 8	Stap voorwaarts rechts op relevé Stap voorwaarts links op relevé Stap voorwaarts rechts op relevé Beenzwaai (grand battement) links voor	
9	1 2 3 4 5 6 7 8	5 <sup>e</sup> positie plié links voor; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: wijzen naar omlaag <b>Sissone (135°) (1.009)</b> rechts of links voor; armen: armzwaai toegestaan om inzet te maken (armen blijven gestrekt) naar 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: wijzen naar omlaag Landt sissone in plié; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: wijzen naar omlaag Sluit vrije been in 1 <sup>e</sup> positie plié parallel <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	  
10	1-2 3-4 5-6 7-8	Uitvalstand: rechts voor in plié; armen: linkerarm 2 <sup>e</sup> positie; handpalm: wijst naar omlaag Armen: rechterarm 1 <sup>e</sup> positie (ronde arm); handpalm: wijst naar het lichaam <b>½ pirouette op rechts (-)</b> , vrije been (links) in passé parallel; armen: 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: wijzen naar binnen Eindig op platte voet, vrije been blijft in passé; armen: naar 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar omlaag Stap voorwaarts links-rechts naar 5 <sup>e</sup> positie op relevé (links voor); armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: wijzen naar omlaag	
11	1-2 3-4 5-6 7-8	Uitvalstand: links voor in plié; armen: rechterarm 2 <sup>e</sup> positie; handpalm: wijst naar omlaag Armen: linkerarm 1 <sup>e</sup> positie (ronde arm); handpalm: wijst naar het lichaam <b>½ pirouette op links (-)</b> , vrije been (rechts) in passé parallel; armen: 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: wijzen naar binnen Eindig op platte voet, vrije been blijft in passé; armen: naar 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar omlaag Stap voorwaarts rechts-links naar 5 <sup>e</sup> positie op relevé (rechts voor); armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: wijzen naar omlaag	
12	1 2 3 4 5-7 8	Stap links voorwaarts op relevé, rechterbeen tendu jeté achter; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: wijzen naar omlaag Accent van relevé naar platte voet. Accent aantikken cou-de-pied linkerbeen Armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalm: linkerhand draait met accent naar binnen Stap rechts voorwaarts op relevé, linkerbeen tendu jeté <i>achter</i> ; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen wijzen naar omlaag Accent van relevé naar platte voet. Accent cou-de-pied rechter been Armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalm: rechterhand draait met accent naar binnen Stap links-rechts-links op relevé. Draai in deze 3 stappen rechtsom, vrije been scherp passé 1 <sup>e</sup> positie parallel platte voet; armen: laag	
13	1-8	2 <sup>e</sup> Acro serie: aanloop gevolgd door: <b>Loopoverslag (3.105) (basis)</b> <b>Gesloten overslag – kaats (3.105) (+0,30) of Loopoverslag – radslag (3.105-3.006) (+0,30) of Radslag – radslag (3.006-3.006) (-0,30)</b> <i>Indien bij maat 13 loopoverslag-radslag of radslag-radslag is geturnd, dan ½ draai maken en squathouding aannemen.</i>	 of   of  N.B. 2x plus-variant





Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
14	1-2 3-4 5-6 7 8	(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: wijzen naar buiten Armen: naar omlaag Passé uitgedraaid; met 1/8 <sup>e</sup> draai van lichaam rechtsom; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar omlaag Tendu zijwaarts; armen: als tel 7: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar omlaag	
15	1-3 4 5-7 8	3 passen zijwaarts: rechts-links-rechts met 1/2 draai rechtsom Beenzwaai links (zwaaibeen) op relevé; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: wijzen naar omlaag 3 passen zijwaarts: links-rechts-links met 1/2 draai rechtsom Beenzwaai rechts (zwaaibeen) op relevé; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: wijzen naar omlaag	
16	1 2-8	Been sluiten in 1 <sup>e</sup> positie parallel; armen: laag (basishouding) <b>Stutrol tot ligsteun (3.003) (basis) of</b> <b>Stutrol tot handstand (3.003) (+0,30) of</b> <b>Rol achterover met rechte armen tot hurkzit (3.003) (-0,30)</b> en vanuit hurkzit springen tot ligsteun <i>N.B.: stutrol tot handstand (+0,30) wordt alleen toegekend indien over rechte armen geturnd en zonder holle rug</i>	
17	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) of</b> <b>Rol voorover tot hurkzit (-0,30)</b> <i>Maat 18 mag in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i>	
18	1 2-4 5-8	Vanuit vrije steun of hurkzit 1/4 draai rechtsom tot <b>spagaat (basis) of schredezit (-0,30)</b> rechterbeen voor; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: wijzen naar omlaag Hou vast <i>tel 1-4: bij spagaat / schredezit 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; armen: in rugligging, armen liggen in 2 <sup>e</sup> positie op de grond	
19	1 2-4 5-8	Vanuit ruglig opkomen tot <b>spreidzit (basis)</b> ; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: wijzen naar omlaag <b>of</b> Vanuit ruglig opkomen tot <b>split (+0,30)</b> ; armen: 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	
20	1-2 3-4 5-6 7-8	Terugrollen tot hurkzit; armen laag 1/4 draai in hurkzit, armen laag (1/4 draai richting begin hoek van de oefening) Knieën strekken, handen blijven plat op de vloer Met rechte rug opkomen tot stand in 1 <sup>e</sup> positie parallel; armen: laag (basishouding)	
21	1 2-3 4 5 6 7	Stap rechts voor in plié; armen: tel 1 van kleine port-de-bras Stap links rechts voorwaarts op relevé; armen: tel 2-3 van kleine port-de-bras. Hoofd en focus: blijven neutraal voor Stap links voorwaarts op relevé Zwaai rechterbeen naar arabesque (links blijft op relevé); armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: wijzen naar omlaag Kniezit op rechterknie; linkerbeen blijft op relevé, kniegewricht is 90 graden gebogen; armen: rechterarm in de zij, linkerarm laag. Armen: linkerarm hoog diagonaal achter; focus: kijk linkerhand na; handpalm: links naar buiten	



### Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D2

#### 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.
- 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 en handpalmen worden apart omschreven.
- De turnster mag per maat haar voorkeursbeen kiezen, behalve daar waar het in de tekst staat aangegeven.

#### Woordenlijst:

**Tendu:** voet gestrekt / gepunt

**Passé:** 1 been gebogen optrekken waarbij de teen in de knieholte zit

**Squathouding:** voeten 5<sup>e</sup> positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts (2<sup>e</sup> positie); handpalmen: wijzen omlaag

#### Juryaccenten:

Er wordt gelet op ‘strak werken’ met: **1. rechte armen**

**2. rechtop lopen/bewegen**

#### Choreografielijnen:

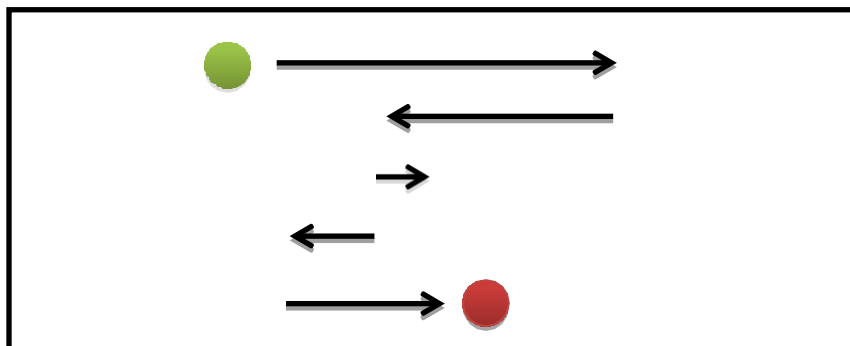
Maat 1

Maat 2,3,4,5

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

Maat 16,17,18

Maat 19,20





**Uitgangspositie:** basishouding 1<sup>e</sup> 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	<b>Aanloop radslag (tussenhup) arabier - kaats*</b> (3.006-3.106) (basis) landing in squathouding <b>of</b> <b>Aanloop (loop)overslag (met plank) (3.105)</b> (+0,30) tot stand rechtop, ½ draai <b>of</b> <b>Aanloop arabier – kaats (3.106)</b> (-0,30) landing in squathouding.		 * Radslag-arabier-kaats mag ook met chassé tussen radslag en arabier uitgevoerd worden
2	<i>Maat 2 mag tegengesteld worden uitgevoerd</i> Stap rechts voorwaarts, <b>loopsprong (135°) links voor – loopsprong (135°) rechts voor</b> - (tussenstap) <b>schaarsprong met gebogen benen</b> (kattesprong) (1.001-1.001-1.111); armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)		
3	<i>Maat 4 en 5b mogen tegengesteld worden uitgevoerd</i> Klaar staan voor handstand: armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie)		
4	<b>Rechterbeen tendu voor vluchtige handstand (3.001) terug tot stand</b> (basis) <b>of</b> <b>Rechterbeen tendu voor handstand 1 sec. (3.001) terug tot stand</b> (+0,30)		
5a	Inhurken tot hurkzit, <b>rol voorover tot vrije steun, benen gespreid (met raken van de vloer door de voeten)</b> (3.002) (basis), via zit komen tot hurkzit <b>of</b>		
5b	Klaar staan voor handstand: armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie)		
5c	<b>Linkerbeen tendu voor (vluchtige) handstand (3.001) terug tot stand</b> (+0,30), inhurken tot hurkzit <b>of</b> Inhurken tot hurkzit, <b>rol voorover tot hurkzit (3.002)</b> (-0,30)		
6	Vanuit hurkzit achterover rollen tot <b>kaars</b> ; armen vrij, maar gestrekt.		
7	Vanuit kaars terugrollen tot spreidzit, romp rechtop; armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie)		
8	Zover mogelijk <b>in spreidzit voorover buigen met de romp met rechte rug</b> (minimaal 45 graden), terug <b>rechtop zitten</b> ; armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie)		
9	Komen tot ruglig met benen gebogen (opgetrokken): <b>boogje uitduwen</b> (+0,30) <b>of</b> <b>boogje uitduwen weglaten</b> (-0,30)		
10	Ruglig met gestrekte benen; armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie); handpalmen: plat op de grond		
11	Passé linkerbeen, uitstrekken linkerbeen <b>via développé</b> tot ruglig; armen zijwaarts; handpalmen: plat op de grond		
12	Passé rechterbeen, uitstrekken rechterbeen <b>via développé</b> tot ruglig; armen zijwaarts; handpalmen: plat op grond		
13	½ draai tot buiklig; armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie); handen naast de schouders plaats en uitduwen tot bolle ligsteun met gestrekte heupen		
14	<b>Ligsteun houding (2 sec.)</b>		
15	Inhurken tot hurkzit		
16	<b>Rol achterover met gebogen armen tot hurkzit (3.003)</b> (basis), komen tot stand <b>of</b> <b>Rol achterover met rechte armen tot hurkzit (3.003)</b> (+0,30), komen tot stand <b>of</b> <b>Rol achterover weglaten</b> (-0,30), komen tot stand		
17	<i>Maat 17 en 18 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i> <b>Streksprong ½ draai linksom (1.010) tot squathouding</b> ; armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie), Opstrekken tot stand; armen naar laag		
18	<b>Streksprong ½ draai rechtsom (1.010) tot squathouding</b> ; armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie), Opstrekken tot stand; armen naar laag		
19	Klaar staan voor radslag; armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie), handpalmen naar binnen en tendu voor		
20	<b>(aanloop) Radslag (3.006)</b> (basis) <b>of</b> <b>(aanloop) Radslag op 1 arm (3.006)</b> (+0,30)		

### Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D3

#### 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.
- 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 en handpalmen worden apart omschreven.
- De turnster mag per maat haar voorkeursbeen kiezen, behalve daar waar het in de tekst staat aangegeven.

#### Woordenlijst:

**Tendu:** voet gestrekt / gepunt

**Passé:** 1 been gebogen optrekken waarbij de teen in de knieholte zit

**Squathouding:** voeten 5<sup>e</sup> positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts (2<sup>e</sup> positie); handpalmen: wijzen omlaag

#### Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met: **1. rechte armen**  
**2. rechtop lopen/bewegen**

#### Choreografielijnen:

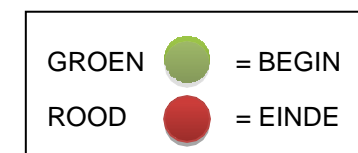
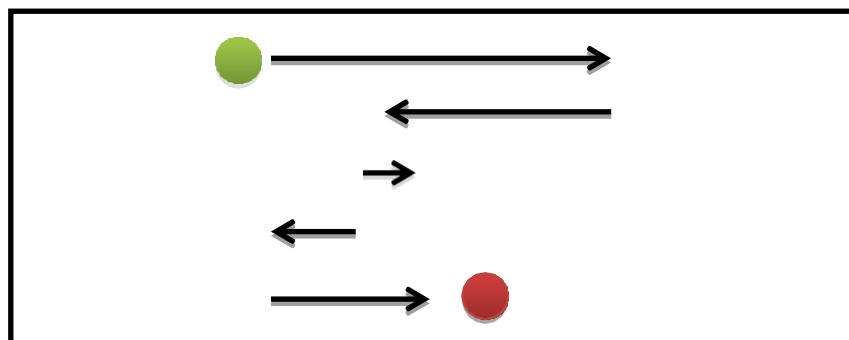
Maat 1

Maat 2,3,4,5

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

Maat 16,17,18

Maat 19,20



**Uitgangspositie:** basishouding 1<sup>e</sup> 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	<p><b>Aanloop arabier – kaats (3.106)</b> (basis) landing in squathouding <b>of</b></p> <p><b>Aanloop (loop)overslag (met plank) (3.105)</b> (+0,30) tot stand rechtop, ½ draai <b>of</b></p> <p><b>Aanloop radslag (tussenhup) arabier - kaats* (3.006-3.106)</b> (+0,30) landing in squathouding <b>of</b></p> <p><b>Aanloop radslag (3.006)</b> (-0,30) landing in uitvalstand of gesloten stand</p> <p><i>* Radslag-arabier-kaats mag ook met chassé tussen radslag en arabier uitgevoerd worden</i></p>		<p><b>of</b> X</p> <p>N.B. 2x plus-variant</p>
2	Stap voorwaarts, <b>loopsprong (135°) - schaarsprong met gebogen benen</b> (kattesprong) (1.001-1.111) armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)		
3	Klaar staan voor handstand: armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie), linker- of rechterbeen tendu voor.		
4	<p><b>Vluchtige handstand (3.001) terug tot stand</b> (basis) <b>of</b></p> <p><b>Handstand 1 sec. (3.001) terug tot stand</b> (+0,30) <b>of</b></p> <p><b>Vluchtige handstand (&lt;180°) (3.001), terug tot stand</b> (-0,30)</p>		
5	Inhurken tot hurkzit, <b>rol voorover tot hurkzit (3.002)</b>		
6	Vanuit hurkzit achterover rollen tot <b>kaars</b> ; armen vrij, maar gestrekt		
7	Vanuit kaars terugrollen tot spreidzit, romp rechtop; armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie)		
8	Zover mogelijk <b>in spreidzit voorover buigen met de romp met rechte rug (minimaal 45°)</b> , terug rechtop zitten; armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie)		
9	Komen tot ruglig met benen gebogen (opgetrokken): <b>boogje uitduwen weglaten</b> (basis) <b>of</b> <b>boogje uitduwen</b> (+0,30)		
10	Ruglig met gestrekte benen; armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie); handpalmen: plat op de grond		
11	Passé linkerbeen, uitstrekken linkerbeen <b>via developpé</b> tot ruglig; armen zijwaarts; handpalmen: plat op grond		
12	Passé rechterbeen, uitstrekken rechterbeen <b>via developpé</b> tot ruglig; armen zijwaarts; handpalmen: plat op grond		
13	½ draai tot buiklig; armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie); handen naast de schouders plaats en uitduwen tot ligsteun		
14	<b>Ligsteun houding (2 sec.)</b>		
15	Inhurken tot hurkzit		
16	<p><b>Rol achterover met gebogen armen tot hurkzit (3.003)</b> (basis), komen tot stand <b>of</b></p> <p><b>Rol achterover met rechte armen tot hurkzit (3.003)</b> (+0,30), komen tot stand <b>of</b></p> <p><b>Rol achterover weglaten</b> (-0,30), komen tot stand</p>		
17	<p><i>Maat 17 en 18 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i></p> <p><b>Streksprong ½ draai linksom (1.010) tot squathouding</b>; armen zijwaarts (2<sup>e</sup> positie). Opstrekken tot stand; armen naar laag.</p>		
18	<p><b>Streksprong ½ draai rechtsom (1.010) tot squathouding</b>; armen zijwaarts (2<sup>e</sup> positie). Opstrekken tot stand; armen naar laag.</p>		
19	Klaar staan voor radslag; armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie), handpalmen naar binnen en tendu voor		
20	<b>Radslag (3.006)</b>		



## Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D1

### Vloeroefening

**Muziek:** 42nd street

**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.
- 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.
- De turnster mag per maat haar voorkeursbeen bepalen, behalve daar waar dit in de tekst staat aangegeven.

### Woordenlijst:

**Squathouding:** voeten 5<sup>e</sup> positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts (2<sup>e</sup> positie); handpalmen: wijzen omlaag

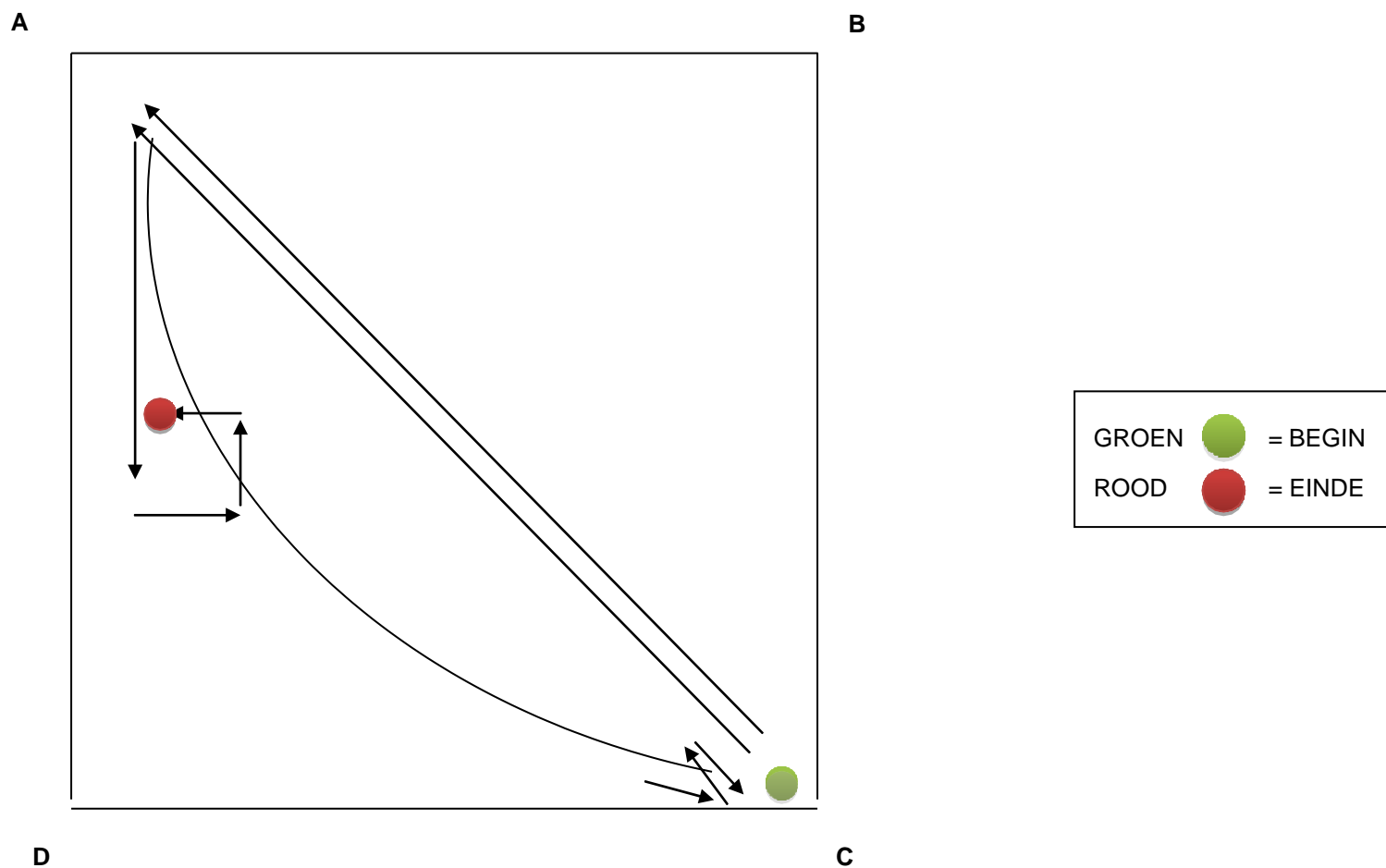
### Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

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



**Choreografielijnen:**







Muziek: 42nd street

Uitgangspositie: 1<sup>e</sup> positie parallel met armen langs het lichaam, gezicht richting A

Tijd: 75 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1	1	Armen: brengen naar 1 <sup>e</sup> positie, kijk in rechterhandpalm, hoofd licht getild naar links		
	2	Armen: openen naar 2 <sup>e</sup> positie, kijk naar rechterhand; handpalmen: naar boven.		
	3	Handpalmen: draaien naar beneden; hoofd: draait naar links, kijk naar linkerhandpalm		
	4	Armen: naar laag; hoofd: naar neutraal.		
2	1-8	<b>Arabier – flick-flack – kaats (3.106-3.107) (basis)</b> tot stand <b>of</b> <b>Arabier – flick-flack – flick-flack – kaats (3.106-3.107-3.107) (+0,30)</b> tot stand <b>of</b> <b>Radslag – arabier – kaats (3.006-3.106) (-0,30)</b> tot stand		
3	1-4	Landing in squathouding		
	5-6	Uitstrekken naar 1 <sup>e</sup> positie parallel; armen: diagonaal hoog		
	7	Passé parallel met links met 1/8 draai rechtsom; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden		
	8	Tendu voorwaarts met links; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden <i>Maat 4 tot en met maat 8 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i>		
4	1-8	Chassé met rechts, gevolgd door stap voorwaarts met links, <b>loopsprong rechts (135°) (1.001)</b> , direct verbonden met <b>loopsprong links (135°) (1.001)</b> , <b>sissonne (135°) (1.009)</b> (been vrij), direct gevolgd door assemblé (aansluitsprong)		
5	1-4	<b>Streksprong 1/1 draai (360°) linksom (1.210)</b> vanuit kaats na assemblé, landing in squathouding.		
	5-7	<b>Streksprong 1/1 draai (360°) rechtsom (1.210)</b> , landing in squathouding		
	8	Komen tot basishouding, 1 <sup>e</sup> positie parallel met armen langs het lichaam.		
6	1	Stap voorwaarts met rechts in relevé; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden		
	2	Beenzwaai voorwaarts met links, rechts blijft in relevé; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden		
	3	Stap voorwaarts met links in relevé; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden		
	4	Beenzwaai zijwaarts met rechts, links blijft in relevé, romp draait ¼ draai mee naar links; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden		
	5	Stap zijwaarts met rechts in relevé; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden		
	6	Beenzwaai achterwaarts met links, rechts blijft in relevé; armen: 2 <sup>e</sup> positie, handpalmen: naar beneden		
	7	Stap achterwaarts met links in relevé, rechts in passé; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden		
	8	Stap voorwaarts met rechts in relevé, links in passé met ½ draai linksom; armen naar laag		
7	1-2	Vanuit passé komen tot uitvalstand (voor of achter), links in plié; rechterarm in 2 <sup>e</sup> positie, linkerarm rond voor in 1 <sup>e</sup> positie met handpalm wijzend naar het lichaam		
	3-4	<b>1/1 pirouette (360°) op links (2.101)</b> , vrije been in passé parallel; armen: 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar binnen		
	5-6	Landing op platte voet met vrije been in passé parallel; armen: naar 2 <sup>e</sup> positie, handpalmen: naar beneden		
	7-8	Komen tot uitvalstand met rechts voor in plié; linkerarm in 2 <sup>e</sup> positie, rechterarm rond voor in 1 <sup>e</sup> positie met handpalm wijzend naar het lichaam		
8	1-2	<b>1/2 pirouette (180°) op rechts (-)</b> , vrije been in passé parallel, armen: 5 <sup>e</sup> positie, handpalmen: naar binnen		
	3-4	Landing op platte voet met vrije been in passé parallel; armen: naar 2 <sup>e</sup> positie, handpalmen: naar beneden		



Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
9	5	Stap voorwaarts met links in relevé; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden	
	6	Fouetédraai linksom; armen: 5 <sup>e</sup> positie	
	7	Stap voorwaarts met rechts in relevé; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden	
	8	Links aansluiten tot basishouding, 1 <sup>e</sup> positie parallel met armen in 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden	
	1-4	<b>Radslag (3.006) (basis) of Radslag op 1 arm (3.006) vanuit 1 stap (+0,30)</b> landen in 5 <sup>e</sup> positie of uitvalstand/4 <sup>e</sup> positie met armen vrij	
10	5-6	Developpé zijwaarts met voorste been via uitgedraaide passé; armen: via 1 <sup>e</sup> positie voor naar 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: van naar binnen naar boven draaien.	
	7	Houding vasthouden; handpalmen: draaien naar beneden	
	8	Vrije been aansluiten en komen tot basishouding, 1 <sup>e</sup> positie parallel met armen langs het lichaam.	
11	1-4	<b>Loopoverslag – radslag (3.105-3.006) (basis) of gesloten overslag – kaats (3.105) (basis) of Loopoverslag – gesloten overslag – kaats (3.105-3.105) (+0,30) of Loopoverslag (3.105) (-0,30)</b>	
5-7	Landing uit acrosérie		
12	5-7	In basishouding, 1 <sup>e</sup> positie parallel met armen langs het lichaam, richting D op de hele tel 3 passen voorwaarts; handen: 3x maal klappen in de handen	
	8	In 3 <sup>e</sup> pas ½ draai, been voorwaarts heffen (voorkeursbeen vrij); armen: naar 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar binnen	
13	1-8	<b>Spagaathandstand (3.001) (basis) of langzame overslag achterover (3.004) (+0,30)</b> direct gevolgd door <b>stutrol tot ligsteun (3.003)</b> en inhurken tot hurkzit (basis) of <b>stutrol tot handstand (3.003)</b> komen tot ligsteun en inhurken tot hurkzit (+0,30) of <b>rol achterover met rechte armen (3.003) tot hurkzit (-0,30)</b>	
14	1-8	<i>Maat 14 tot en met maat 16 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i>	
15	1-4	Met ¼ draai rechtsom komen tot <b>spagaat rechts voor (basis) of schredezit rechts voor (-0,30)</b> armen vrij	
	5-8	(handen mogen aan de vloer) Houding vasthouden	
16	1-2	Lichaam voorover buigen tot neus op de knie; armen: 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: plat op de vloer	
	3-4	Rol linksom tot ruglig in spagaat; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: plat op de grond	
	5-7	Opkomen tot <b>split (basis) of Opkomen tot spreidzit (-0,30)</b>	
17	8	komen tot buiklig armen: 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: plat op de vloer	
	8	Benen sluiten	
16	1	Rol rechtsom tot ruglig; armen: 5 <sup>e</sup> positie	
	2	Linkerbeen optillen naar spagaat in ruglig; armen: 5 <sup>e</sup> positie	
17	3-4	Rol linksom, komen tot <b>Schredezit links voor (basis);</b> armen vrij (handen mogen aan de vloer); houding vasthouden	
	5-6	Handen naast de heupen op de vloer plaatsen en komen tot stand met handen plat, neus tegen de knieën	
17	7-8	Met gestrekte rug, opkomen tot basishouding, 1 <sup>e</sup> positie parallel met armen langs het lichaam	
	7	<b>Gesloten handstand (3.001) (basis) of Langzame overslag voorover-achterover (tik-tak) (3.004) (+0,30)</b>	
17	8	Komen tot 5 <sup>e</sup> positie; armen: 2 <sup>e</sup> positie	
	8	Komen tot eindhouding: beide handen op rechterheup; hoofd: kijk naar diagonaal links hoog.	

**Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D2**

**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.
- 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 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<sup>e</sup> 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:**

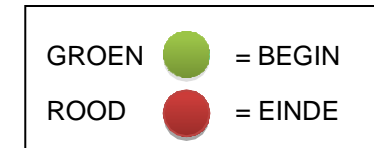
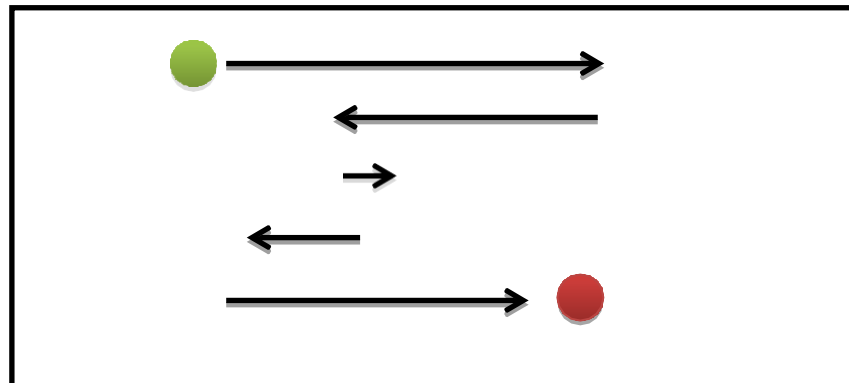
Maat 1

Maat 2,3,4,5

Maat 6,7,8,9,10

Maat 11,12,13,14,15,16

Maat 17,18



**Uitgangspositie:** basishouding 1<sup>e</sup> 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	<p><b>Aanloop radslag (tussenhup) arabier – kaats (3.006-3.106)</b> (basis) landing in squathouding <b>of</b></p> <p><b>Aanloop loopoverslag (met plank) – radslag (3.105-3.006)</b> (+0,30) landing in uitvalstand/gesloten stand <b>of</b></p> <p><b>Aanloop gesloten overslag – kaats (met plank) (3.105)</b> (+0,30) tot stand rechtop, ½ draai <b>of</b></p> <p><b>Aanloop arabier – kaats (3.106)</b> (-0,30) landing in squathouding</p>		<p>N.B. 2x plus-variant</p>
2	<p>Stap voorwaarts, <b>loopsprong (135°) - schaarsprong met gebogen benen</b> (kattesprong) – (tussenstap)</p> <p><b>streksprong (1.001-1.111-1.010)</b> (basis)</p>		
3	3 passé passen in relevé, armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)		
4	Klaar staan voor handstand: armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie), linker- of rechterbeen tendu voor		
5	<p><b>Vluchtige handstand en doorrollen tot hurkzit (3.002)</b> (basis) <b>of</b></p> <p><b>Handstand 1 sec. en doorrollen tot hurkzit (3.002)</b> (+0,30) <b>of</b></p> <p><b>Vluchtige handstand (3.001) terug tot stand, hurkzit en rol voorover tot hurkzit (3.002)</b> (-0,30)</p>		<p>vluchtig</p>
6	Vanuit hurkzit achterover rollen tot <b>kaars</b> ; armen vrij, maar gestrekt		
7	Vanuit kaars komen tot ruglig met gestrekte benen, armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)		
8	Linkerbeen, gestrekt opzwaaien (min 90°) en terug tot ruglig; armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)		
9	Rechterbeen, gestrekt opzwaaien (min 90°) en aanhouden		
10	½ draai linksom tot <b>schredezit</b> (basis) <b>of spagaat</b> (+0,30); handen mogen aan de vloer		
11	Inhurken (en opkomen tot stand)		
12	<p><b>rol achterover met rechte armen tot hurkzit (3.003)</b> (basis) <b>of</b></p> <p><b>stutrol achterover met rechte armen tot ligsteun (3.003)</b> (+0,30), inhurken tot hurkzit <b>of</b></p> <p><b>rol achterover met gebogen armen tot hurkzit (3.003)</b> (-0,30)</p>		
13a	Komen tot ruglig met benen gebogen (opgetrokken), <b>boogje uitduwen</b> (basis), komen tot ruglig gevolgd door ½ draai tot buiklig en via ligsteun en inhurken komen tot stand <b>of</b>		
13b	Komen tot stand, <b>vluchtige spagaathandstand (≤180°) (3.001)</b> (basis), gevolgd door ½ draai <b>of</b>		
13c	Komen tot stand, vanuit kleine spreidstand vanaf 2 voeten 1 <sup>e</sup> deel <b>boogje achterover tot boogje staan</b> (+0,30), komen tot ruglig gevolgd door ½ draai tot buiklig en via ligsteun en inhurken komen tot stand		<p>N.B. 2x basis-variant</p>
14	<p><b>Maat 14 mag in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</b></p> <p><b>Streksprong 1/1 draai (1.210)</b> (basis) <b>of</b></p> <p><b>Streksprong 1/1 draai linksom (1.210), streksprong 1/1 draai rechtsom (1.210)</b> (+0,30) <b>of</b></p> <p><b>Streksprong ½ draai linksom (1.010), streksprong ½ draai rechtsom (1.010)</b> (-0,30)</p>		
15	3 developpé passen; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)		
16	½ <b>pirouette (180°)</b> (-)		
17	(Enkele passen achterwaarts) en klaar staan voor radslag; armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie), tendu voor		
18	<p><b>(aanloop) radslag tussenhup radslag (3.006-3.006)</b> (basis) <b>of</b></p> <p><b>(aanloop) radslag tussenhup radslag op 1 arm (3.006-3.006)</b> (+0,30)</p>		

**Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D3****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.
- 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 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<sup>e</sup> 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

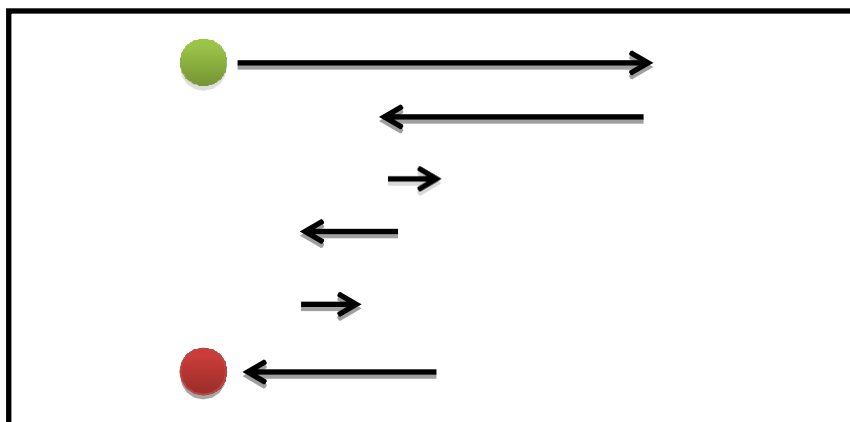
Maat 2,3,4,5

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

Maat 12,13

Maat 14,15

Maat 16,17





**Uitgangspositie:** basishouding 1<sup>e</sup> 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	<b>Aanloop radslag (tussenhup) arabier – kaats (3.006-3.106)</b> (basis) landing in squathouding <b>of</b> <b>Aanloop (loop)overslag (met plank) (3.105)</b> (+0,30) tot stand rechtop en ½ draai <b>of</b> <b>Aanloop arabier – kaats (3.106)</b> (-0,30) landing in squathouding		
2	Stap voorwaarts, <b>loopsprong (135°) - schaarsprong met gebogen benen</b> (kattesprong) - (tussenstap) <b>streksprong (1.001-1.111-1.010)</b> (basis)		
3	3 passé passen in relevé, armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)		
4	Klaar staan voor handstand: armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie), linker- of rechterbeen tendu voor		
5	<b>Handstand 1 sec. (3.001) terug tot stand, hurkzit en rol voorover tot hurkzit</b> (basis) <b>of</b> <b>Vluchtige handstand en doorrollen tot hurkzit (3.002)</b> (+0,30) <b>of</b> <b>Vluchtige handstand (3.001) terug tot stand, hurkzit en rol voorover tot hurkzit (3.002)</b> (-0,30)		
6	Vanuit hurkzit achterover rollen tot <b>kaars</b> ; armen vrij, maar gestrekt		
7	Vanuit kaars komen tot ruglig met gestrekte benen, armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie); handpalmen: op de grond		
8	Maat 8 tot en met 10 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd		
8	Linkerbeen, gestrekt opzwaaien (min 90°) en terug tot ruglig; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)		
9	Rechterbeen, gestrekt opzwaaien (min 90°) en aanhouden		
10	½ draai linksom tot <b>schredezit</b> (basis) <b>of spagaat</b> (+0,30); handen mogen aan de vloer		
11	Inhurken (en opkomen tot stand)		
12	<b>Rol achterover met gebogen armen tot hurkzit (3.003)</b> (basis) <b>of</b> <b>Rol achterover met rechte armen tot hurkzit (3.003)</b> (+0,30) <b>of</b> <b>Stutrol achterover met rechte armen tot ligsteun (3.003)</b> (+0,30), inhurken en komen tot hurkzit		 N.B.: 2x plus-variant
13a	Komen tot <b>ruglig</b> met benen gebogen (opgetrokken), <b>boogje uitduwen</b> (+0,30), komen tot ruglig gevolgd door ½ draai tot buiklig en via ligsteun en inhurken komen tot stand <b>of</b>		
13b	<b>Boogje uitduwen weglaten</b> (-0,30) en vanuit hurkzit komen tot stand		
14	<b>Streksprong ½ draai linksom (1.010), streksprong ½ draai rechtsom (1.010)</b> (basis) <b>of</b> <b>Streksprong 1/1 draai (1.210)</b> (+0,30)		
15	3 developpé passen; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)		
16	<b>½ pirouette (180°) (1.001)</b>		
17	(Enkele passen achterwaarts en) klaar staan voor radslag; armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie), tendu voor		
18	<b>(aanloop) radslag (3.006)</b> (basis) <b>of</b> <b>(aanloop) radslag op 1 arm (3.006)</b> (+0,30)		



## Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D1

### Vloeroefening

**Muziek:** 42nd street

**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.
- 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.
- De turnster mag per maat haar voorkeursbeen bepalen, behalve daar waar dit in de tekst staat aangegeven.

### Woordenlijst:

**Squathouding:** Voeten 1<sup>e</sup> 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**

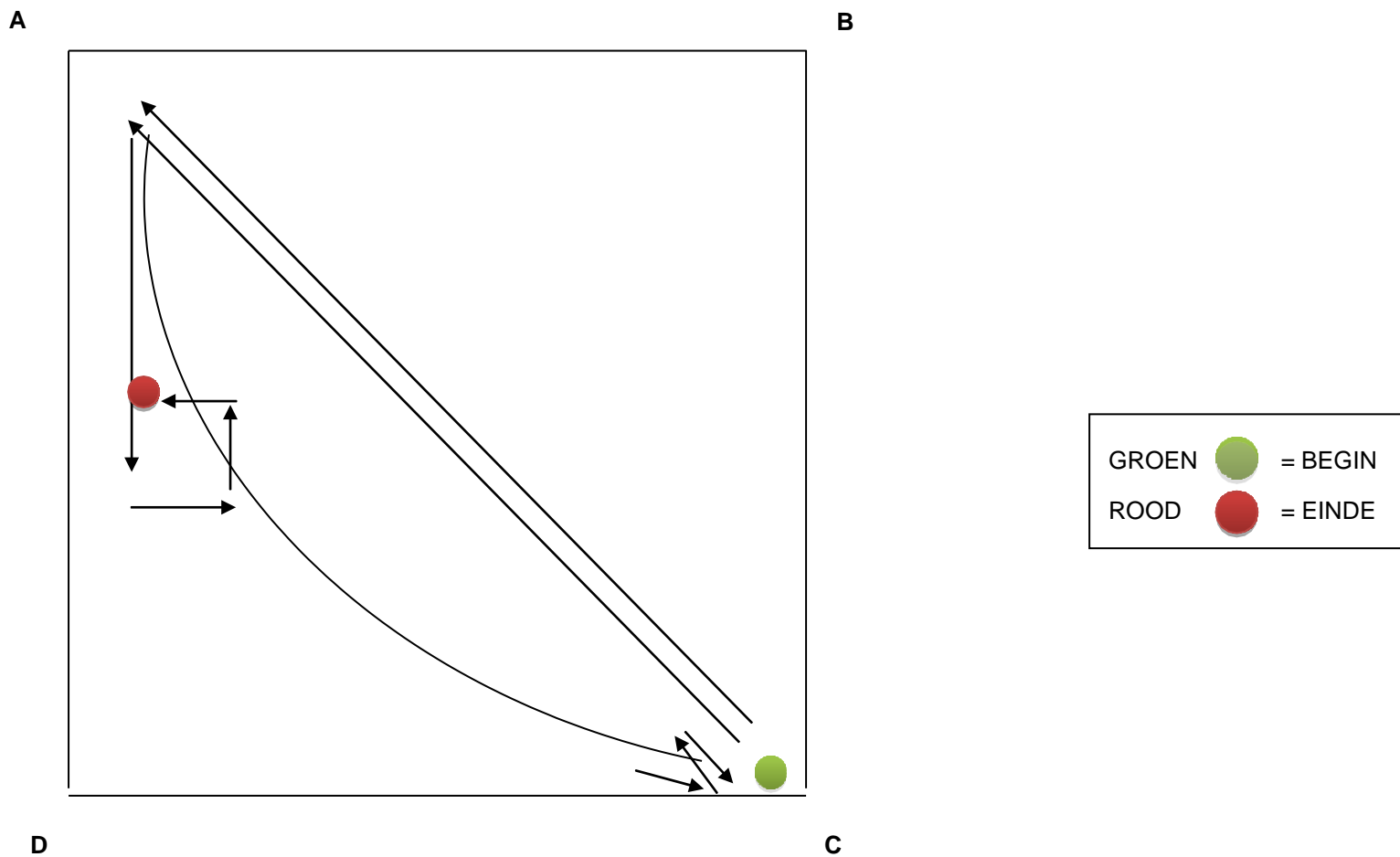
**2. hoge (aangehouden) relevés**

**3. rechtop lopen/bewegen**





**Choreografielijnen:**



Muziek: 42nd street

Uitgangspositie: 1<sup>e</sup> positie parallel met armen langs het lichaam, gezicht richting A

Tijd: 75 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1	1	Armen: brengen naar 1 <sup>e</sup> positie, kijk in rechterhandpalm, hoofd licht getild naar links		
	2	Armen: openen naar 2 <sup>e</sup> positie, kijk naar rechterhand; handpalmen: naar boven.		
	3	Handpalmen: draaien naar beneden; hoofd: draait naar links, kijk naar linkerhandpalm		
	4	Armen: naar laag; hoofd: naar neutraal.		
2	1-8	<b>Arabier – flick-flack – kaats (3.106-3.107)</b> (basis) tot stand <b>of</b>		
		<b>Arabier – flick-flack – flick-flack – kaats (3.106-3.107-3.107)</b> (+0,30) tot stand <b>of</b>		
		<b>Radslag – arabier – kaats (3.006-3.106)</b> (-0,30) tot stand		
3	1-4	Landing in squathouding		
	5-6	Uitstrekken naar 1e positie parallel; armen: diagonaal hoog		
	7	Passé parallel met links met 1/8 draai rechtsom; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden		
	8	Tendu voorwaarts met links; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden		
4	1-8	<i>Maat 4 tot en met maat 8 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i> Chassé stap met links <b>wisselloopsprong (135°) (1.005)</b> , stap voorwaarts met rechts <b>loopsprong (135°) (1.001)</b> , direct gevolgd door assemblé (aansluitsprong),		
5	1-4	<b>Streksprong 1/1 draai (360°) linksom (1.210)</b> vanuit kaats na assemblé, landing in squathouding.		
	5-7	<b>Streksprong 1/1 draai (360°) rechtsom (1.210)</b> , landing in squathouding		
	8	Komen tot basishouding, 1 <sup>e</sup> positie parallel met armen langs het lichaam.		
6	1	Stap voorwaarts met rechts in relevé; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden		
	2	Beenzwaai voorwaarts met links, rechts blijft in relevé; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden		
	3	Stap voorwaarts met links in relevé; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden		
	4	Beenzwaai zijwaarts met rechts, links blijft in relevé, romp draait ¼ draai mee naar links; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden		
	5	Stap zijwaarts met rechts in relevé; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden		
	6	Beenzwaai achterwaarts met links, rechts blijft in relevé; armen: 2 <sup>e</sup> positie, handpalmen: naar beneden		
	7	Stap achterwaarts met links in relevé, rechts in passé; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden		
	8	Stap voorwaarts met rechts in relevé, links in passé met ½ draai linksom; armen naar laag.		
7	1-2	Vanuit passé komen tot uitvalstand (voor of achter), links in plié; rechterarm in 2 <sup>e</sup> positie, linkerarm rond voor in 1 <sup>e</sup> positie met handpalm wijzend naar het lichaam		
	3-4	<b>1/1 pirouette (360°) op links (2.101)</b> , vrije been in passé parallel; armen: 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar binnen Landing op platte voet met vrije been in passé parallel; armen: naar 2 <sup>e</sup> positie, handpalmen: naar beneden		
	5-6	Komen tot uitvalstand met rechts voor in plié; linkerarm in 2 <sup>e</sup> positie, rechterarm rond voor in 1 <sup>e</sup> positie met handpalm wijzend naar het lichaam		
8	1-2	<b>½ pirouette (180°) op rechts (-)</b> , vrije been in passé parallel, armen: 5 <sup>e</sup> positie, handpalmen: naar binnen		
	3-4	Landing op platte voet met vrije been in passé parallel; armen: naar 2 <sup>e</sup> positie, handpalmen: naar beneden		
	5	Stap voorwaarts met links in relevé; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden		
	6	Fouetédraai linksom; armen: 5 <sup>e</sup> positie		
	7	Stap voorwaarts met rechts in relevé; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden		
	8	Links aansluiten tot basishouding, 1 <sup>e</sup> positie parallel met armen in 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden		

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
9	1-4	<b>Radslag op 1 arm (3.006) vanuit 1 stap (basis) of vrije radslag (4.104) vanuit voorhup (+0,30) of radslag (3.006) (-0,30)</b> landen in 5 <sup>e</sup> positie of uitvalstand/4 <sup>e</sup> positie met armen vrij	
	5-6	Developpé zijwaarts met voorste been via uitgedraaide passé; armen: via 1 <sup>e</sup> positie voor naar 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: van naar binnen naar boven draaien.	
	7	Houding vasthouden; handpalmen: draaien naar beneden	
	8	Vrije been aansluiten en komen tot basishouding, 1 <sup>e</sup> positie parallel met armen langs het lichaam.	
10	1-8	<b>Loopoverslag – gesloten overslag – kaats (3.105-3.105) (basis) of Loopoverslag – loopoverslag – gesloten overslag – kaats (3.105-3.105-3.105) (+0,30) of Loopoverslag – radslag (3.105-3.006) (-0,30) of (loop)overslag – kaats (3.015) (-0,30)</b>	
11	1-4	Landing uit acrosérie	
	5-7	In basishouding, 1 <sup>e</sup> positie parallel met armen langs het lichaam, richting D op de hele tel 3 passen voorwaarts; handen: 3x maal klappen in de handen	
	8	In 3 <sup>e</sup> pas ½ draai, been voorwaarts heffen (voorkeursbeen vrij); armen: naar 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar binnen	<i>N.B. 2x min-variant</i>
12	1-8	<b>Langzame overslag achterover (3.004) (basis) of Spagaathandstand (3.001) (-0,30)</b> direct gevolgd door	
13	1-8	<b>stutrol tot ligsteun (3.003)</b> en inhurken tot hurkzit (basis) of <b>stutrol tot handstand (3.003)</b> komen tot ligsteun en inhurken tot hurkzit (+0,30) of <b>rol achterover met rechte armen (3.003) tot hurkzit (-0,30)</b>	
		<i>Maat 14 tot en met maat 16 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i>	
14	1-4	Met ¼ draai rechtsom komen tot <b>spagaat rechts voor</b> armen vrij (handen mogen aan de vloer)	
	5-8	Houding vasthouden	
15	1-2	Lichaam voorover buigen tot neus op de knie; armen: 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: plat op de vloer	
	3-4	Rol linksom tot ruglig in spagaat; armen: 2 <sup>e</sup> positie; handpalmen: plat op de grond	
	5-7	Opkomen via <b>split (basis) of Opkomen via spreidzit (-0,30)</b>	
		komen tot buiklig; armen: 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: plat op de vloer	
	8	Benen sluiten	
16	1	Rol rechtsom tot ruglig; armen: 5 <sup>e</sup> positie	
	2	Linkerbeen optillen naar spagaat in ruglig; armen: 5 <sup>e</sup> positie	
	3-4	Rol linksom, komen tot	
	5-6	<b>schredezit links voor;</b> armen vrij (handen mogen aan de vloer); houding vasthouden	
	7	Handen naast de heupen op de vloer plaatsen en komen tot stand met handen plat op de vloer, neus tegen de knieën	
	8	Met gestrekte rug, opkomen tot basishouding, 1 <sup>e</sup> positie parallel met armen langs het lichaam	
17	1-6	<b>Langzame overslag voorover-achterover (tik-tak) (3.004) (basis) of Langzame overslag voorover (3.004) (+0,30) of Gesloten handstand (3.001) (-0,30)</b>	
	7	Komen tot 5 <sup>e</sup> positie; armen: 2 <sup>e</sup> positie	
	8	Komen tot eindhouding: armen in de zij; hoofd: kijk naar diagonaal links hoog.	



### Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D2

#### 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.
- 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 en handpalmen worden apart omschreven.
- De turnster mag per maat haar voorkeursbeen kiezen, behalve daar waar het in de tekst staat aangegeven.

#### Woordenlijst:

**Squathouding:** Voeten 1<sup>e</sup> 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

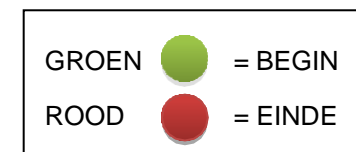
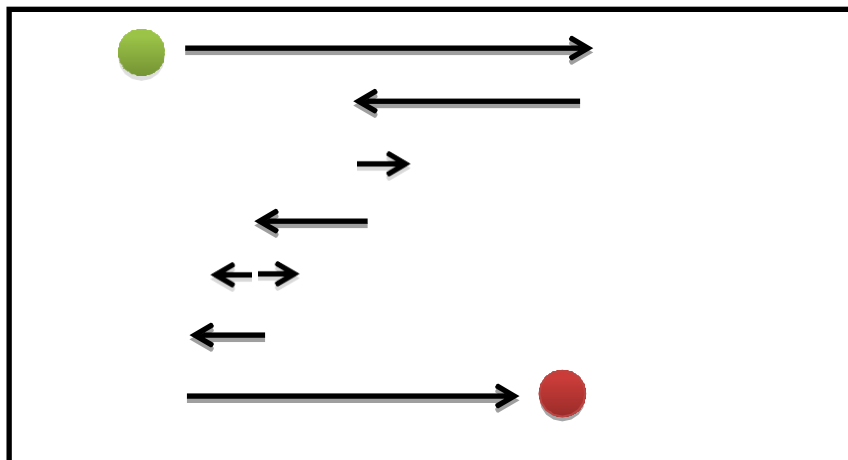
Maat 6,7,8,9,10

Maat 11,12

Maat 13

Maat 14,15

Maat 16,17





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

**Tijd:** 80 seconden

Maat	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1	<b>Aanloop loopoverslag – radslag (basis)</b> landing in uitvalstand of gesloten stand <b>of</b> <b>Aanloop arabier – flick-flack – kaats (3.106- 3.107)</b> (+0,30) landing in squathouding <b>of</b> <b>Aanloop radslag (tussenhup) – arabier – kaats (3.006-3.106)</b> (-0,30) landing in squathouding	
2	Stap voorwaarts, <b>loopsprong (135°) - schaarsprong met gebogen benen</b> (kattesprong) - <b>streksprong 1/1 draai (1.001-1.111-1.210)</b>	
3	3 passé passen in relevé; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)	
4	Klaar staan voor handstand: armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie), linker- of rechterbeen tendu voor	
5	<b>Handstand 1 sec. en doorrollen tot hurkzit (3.002)</b> (basis) <b>of</b> <b>Handstand 1 sec. en doorrollen (3.002), gevolgd door hurkhandstand en komen tot stand</b> (+0,30), komen tot hurkzit <b>of</b> <b>Vluchtige handstand en doorrollen tot hurkzit (3.002)</b> (-0,30)	
6	Vanuit hurkzit achterover rollen tot <b>kaars</b> ; armen vrij, maar gestrekt	
7	Vanuit kaars komen tot ruglig met gestrekte benen, armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)	
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 (2 <sup>e</sup> positie)	
9	Rechterbeen, gestrekt opzwaaien (min 90°) en aanhouden	
10	½ draai linksom tot <b>spagaat met handen aan de vloer (basis)</b> <b>of spagaat zonder handen aan de vloer</b> (+0,30) <b>of schredezit</b> (-0,30)	
11	Inhurken (en opkomen tot stand)	
12	<b>Rol achterover met rechte armen tot hurkzit (3.003)</b> (basis) <b>of</b> <b>Stutrol achterover met rechte armen tot ligsteun (3.003)</b> (+0,30), inhurken <b>of</b> <b>Rol achterover met gebogen armen tot hurkzit (3.003)</b> (-0,30) Komen tot stand	
13	<b>Vluchtige spagaathandstand (3.001)</b> (basis) <b>of</b> <b>Spagaathandstand 2 sec. (3.001)</b> (+0,30) <b>of</b> <b>Langzame overslag achterover (3.004)</b> (+0,30)	 N.B. 2x plus-variant
14	3 developpé passen; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)	
15	½ <b>pirouette (180°) (-) direct verbonden met streksprong 1/1 draai (1.210)</b> (basis) <b>of</b> <b>1/1 pirouette (360°) (2.101) direct verbonden met streksprong ½ draai (1.010)</b> (basis)	 N.B. 2x basis-variant
16	(Enkele passen achterwaarts en) klaar staan voor radslag/overslag,	
17	<b>(aanloop) radslag tussenhup radslag op 1 arm (3.006-3.006)</b> (basis) <b>of</b> <b>(aanloop) gesloten overslag (- kaats) (3.105)</b> (+0,30) <b>of</b> <b>(aanloop) radslag tussenhup radslag (3.006-3.006)</b> (-0,30)	

**Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D3****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.
- 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 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<sup>e</sup> 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

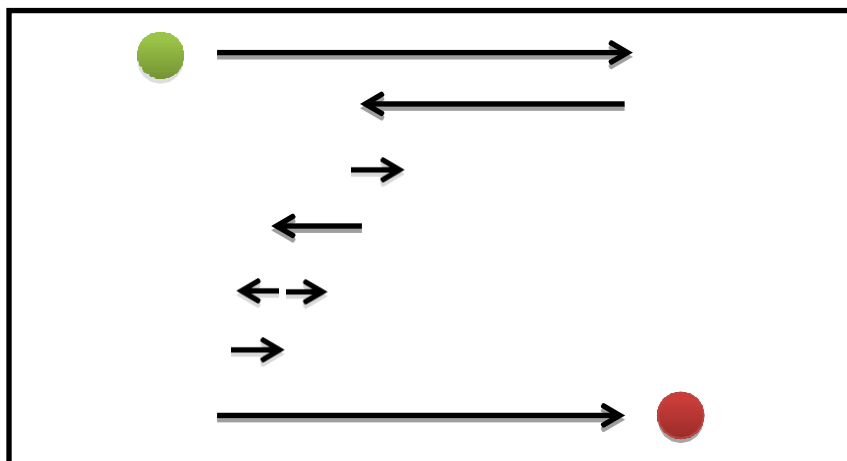
Maat 6,7,8,9,10,11

Maat 12

Maat 13

Maat 14,15

Maat 16, 17





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

**Tijd:** 80 seconden

Maat	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1	<b>Aanloop radslag (tussenhup) arabier – kaats (3.006-3.106)</b> (basis) landing in squathouding <b>of</b> <b>Aanloop loopoverslag (met plank) – radslag (3.105-3.006)</b> (+0,30) landing in uitvalstand / gesloten stand <b>of</b> <b>Aanloop gesloten overslag (met plank) – kaats (3.105)</b> (+0,30) tot stand rechtop, ½ draai <b>of</b> <b>Aanloop arabier – kaats (3.106)</b> (-0,30) landing in squathouding	
2	Stap voorwaarts, <b>loopsprong (135°) - schaarsprong met gebogen benen</b> (kattesprong) - (tussenstap) <b>streksprong (1.001-1.111-1.010)</b> (basis) <b>of</b> Stap voorwaarts, <b>loopsprong (135°) - schaarsprong met gebogen benen</b> (kattesprong) - (tussenstap) <b>streksprong 1/1 draai (1.001-1.111-1.210)</b> (+0,30)	
3	3 passé passen in relevé; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)	
4	Klaar staan voor handstand: armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie), linker- of rechterbeen tendu voor	
5	<b>Vluchtige handstand en doorrollen tot hurkzit (3.002)</b> (basis) <b>of</b> <b>Handstand 1 sec. en doorrollen tot hurkzit (3.002)</b> (+0,30) <b>of</b> <b>Vluchtige handstand (3.001) terug tot stand, hurkzit en rol voorover tot hurkzit (3.002)</b> (-0,30)	
6	Vanuit hurkzit achterover rollen tot <b>kaars</b> ; armen vrij, maar gestrekt	
7	Vanuit kaars komen tot ruglig met gestrekte benen, armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)	
<i>Maat 8 tot en met 10 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd</i>		
8	Linkerbeen, gestrekt opzwaaien (min 90°) en terug tot ruglig; armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)	
9	Rechterbeen, gestrekt opzwaaien (min 90°) en aanhouden	
10	½ draai linksom tot <b>schredezit</b> (basis) <b>of spagaat</b> (+0,30) (handen mogen aan de vloer)	
11	Inhurken (en opkomen tot stand)	
12	<b>Rol achterover met rechte armen tot hurkzit (3.003)</b> (basis) <b>of</b> <b>Stutrol achterover met rechte armen tot ligsteun (3.003)</b> (+0,30), inhurken <b>of</b> <b>Rol achterover met gebogen armen tot hurkzit (3.003)</b> (-0,30) <b>of</b>	
13a	Komen tot ruglig met benen gebogen (opgetrokken), <b>boogje uitduwen</b> (basis), komen tot ruglig gevolgd door ½ draai tot buiklig en via ligsteun, inhurken, ½ draai in hurkzit en komen tot stand <b>of</b>	
13b	Komen tot stand, <b>vluchtige spagaathandstand (3.001)</b> (basis) <b>of</b>	
13c	Komen tot stand, vanuit kleine spreidstand vanaf 2 voeten 1 <sup>e</sup> deel <b>boogje achterover tot boogje staan</b> (+0,30), komen tot ruglig gevolgd door ½ draai tot buiklig en via ligsteun, inhurken ½ draai in hurkzit en komen tot stand	<i>N.B. 2x basis-variant</i>
14	3 developpé passen; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)	
15	½ <b>pirouette (180°) (-) direct verbonden met streksprong ½ draai (1.010)</b> (basis) <b>of</b> ½ <b>pirouette (180°) (-) direct verbonden met streksprong 1/1 draai (1.210)</b> (+0,30), ½ draai op 2 benen in relevé <b>of</b> ½ <b>pirouette (180°) (-), uitstappen tot relevé, komen tot stand streksprong ½ draai (1.010)</b> (-0,30)	
16	(Enkele passen achterwaarts en) klaar staan voor radslag	
17	<b>(aanloop) radslag tussenhup radslag (3.006;3.006)</b> (basis) <b>of</b> <b>(aanloop) radslag tussenhup radslag op 1 arm (3.006;3.006)</b> (+0,30)	