

TOELICHTING

NIVEAU 3

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

De telling wordt als volgt geteld, in chronologische volgorde:

Iedere maat is genummerd. De muziek van niveau 3 bestaat uit 20 maten, exclusief intro en einde. Bij de telling van de muziek van niveau 3 zijn wij uitgegaan van het principe dat een maat 8 tellen heeft. Opmerking: In het muziekstuk van niveau 3 heeft niet iedere maat 8 tellen. In dit muziekstuk komt het voor dat er maten tussen zitten van 5 tellen, van 6 tellen en van 7 tellen. Dit komt omdat de muziek geknipt is. Verder zitten er in dit muziekstuk duidelijke accenten die niet op de hele tel liggen maar op de halve tel; deze zijn aangegeven met de aanduiding “en”.

Intro: 1 en

Maat 1: 8 tellen: De eerste piano aanslag die je hoort is tel 1. Het instrument dat men het duidelijkst hoort is de piano, de aanslagen van de piano zitten op tel: 1 en 2 en 3 en 4 en (gesynkopiseerd) 5 daarna doortellen in hetzelfde tempo zonder dat je een duidelijk muzikaal accent kan horen. Wees er dus van bewust dat de piano-aanslagen zowel op de hele als op de halve tel zitten.
Let op: het accent van de piano op tel “en 5” is gesynkopiseerd. D.w.z. dat het accent net NA de halve tel “en” ligt, en niet EROP.

Maat 2: 5 tellen: Waarbij als volgt geteld wordt: De piano aanslagen zitten op tel: en 1 en 2. Op de tel en 3 en 4 hoort men niets, vervolgens een accent op “en 5”
In deze maat is er sprake van een vertraging in de muziek. Het temp en de vertraging worden aangegeven door de piano.

Maat 3: 6 tellen: Piano aanslagen op tel 1 (twee snelle aanslagen op 1e tel) en 2 en 3 en 4. Op tel 5-6 hoor je geen piano aanslagen.
In deze maat is er sprake van een versnelling t.o.v. maat 2.

Maat 4: 5 tellen: Doortellen in het zelfde tempo als maat 3. Tel 5 is een rust-tel; je hoort alleen de galm van de piano.

Maat 5: 8 tellen: In deze maat zit duidelijk een regelmatig ritme. Je hoort heel duidelijk en 1 en 2 en 3 en 4 en 5 en 6 en 7 en 8. Als je goed luistert hoor je op de achtergrond duidelijk een bas op de hele tel.

Maat 6: 8 tellen: Zelfde als maat 5

Maat 7: 3 en halve tel: Zelfde als maat 5 en 6; alleen hier is er sprake van een knip in de muziek, waarna er duidelijk sprake is van een nieuw muziekstuk. De muziek is geknipt op de tel “4”, waarna opnieuw begonnen wordt met tel 1. Als de knip helemaal juist zou zijn, zou je tellen 1en2en3en4en1. Omdat de knip niet op de hele tel zit, mist de “en” na tel 4. Nu tel je dus: 1en2en3en4 1

Maat 8: 8 tellen geen bijzonderheden. Telling is duidelijk hoorbaar.

Maat 9-10: Als maat 8.

Maat 11: 7 tellen: Dit komt omdat de muziek hier geknipt is op tel 7. Opmerking; De muziek is niet helemaal op de hele tel geknipt. Waardoor de 1^e tel van maat 12 net iets eerder komt dan je zou verwachten.

TOELICHTING

NIVEAU 3

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Maat 12 t/m maat 20:

8 tellen: Duidelijk te tellen, geen opmerking of bijzonderheden.

Eindaccent: Het eindaccent zit na maat 20 op tel 1. Je moet dus doortellen. De telling van maat 20 is: 1 2 3 4 5 6 7 8 1 (eindaccent).
Je zou ook kunnen zeggen dat maat 20 9 tellen heeft waarbij het eindaccent op de 9e tel zit.

Als men de muziek beluistert en probeert te tellen kan men het volgende geheugensteuntje gebruiken:

Intro: 1 e

Maat

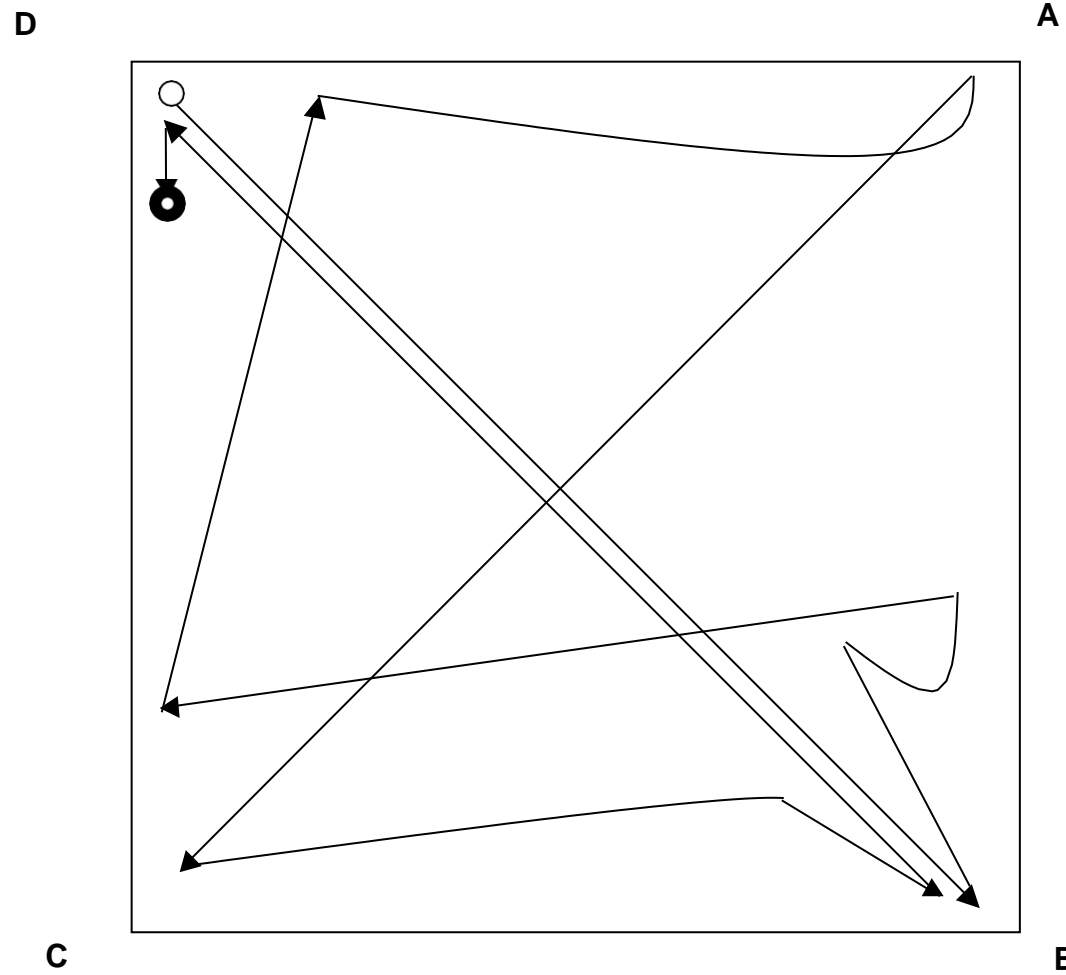
- 1. 8 1en2en3en4 en5 6 7 8
- 2. 5 en 1 en 2 3 4 5
- 3. 6 1en 2 en 3 en 4 5 6
- 4. 5 laatste tel is nagalm
- 5. 8 op de hele tel tellen omdat de bewegingen ook op de hele tel plaats vinden
- 6. 8
- 7. 4 tel 4"en" is er niet, dus je telt 1 en 2 en 3 en 4 1 2 3 4 5 etc.
- 8. 8
- 9. 8
- 10. 8
- 11. 7
- 12. 8
- 13. 8
- 14. 8
- 15. 8
- 16. 8
- 17. 8
- 18. 8
- 19. 8
- 20. 8
- 21. 1



VLOER

NIVEAU 3

CHOREOGRAFIELIJNEN



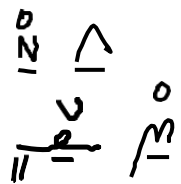


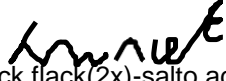

VLOER





NIVEAU 3




VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

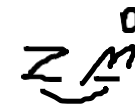
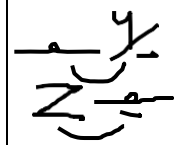
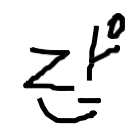


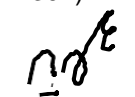
**Uitgangspositie: 6° positie in demi-plié; iets holle rug; armen gestrekt voor; handen op elkaar.
1 meter uit hoek G, front richting lijn B-C of lijn A-D**


Tijd: 87 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 5.00 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
Intro 1	1-en 1 en 2 3 4-5 6 7 8	1. Intro Komen tot relevé, bolle rug; armen laag, handen op elkaar. Pas links, Rechterbeen gebogen achter hoog (ringhouding); armen hoog. Aansluiten 6° positie. <u>Hurksprong met 1/1 draai (360°) (1.113) of spreidhoeksprong ½ draai (180°) (1.107) of spagaatsprong met afzet van 2 benen met ½ draai (180°) (1.102) of schaarsprong met gebogen benen met 1/1 draai (360°) (1.111), eindigen richting lijn A-D.</u> Met ¼ draai (90°) links pas rechts in plié richting D; linkerbeen achter rechterbeen. Rechterhand op de rechterknie, elleboog gebogen; linker schuin omhoog achter; romp iets voorover en kijk naar beneden. Aansluiten met ¼ draai (90°) links tot uitgangspositie 1° serie. Aanvang aanloop 1° acro serie.			<u>hurksprong met 1½ draai (540°) (1.213) of spreidhoeksprong 1/1 draai (360°) (1.207) = + 0.30 p.</u> 
2 3	1-4 5 1-2 3 en 4 en 5 6	2. 1° acroserie (D-B): <u>arabier-temposalto-flick flack-salto achterover gestrekt (3.106-5.104-3.107-5.101).</u> Op accent van de muziek landen. Komen tot uitvalstand met links voor. Pas rechts via plié richting midden lijn A-D; Pas links op relevé, Rechts aansluiten tot 6° positie relevé; Armen gaan op tel 3 en van hoog: linkerarm via voorlangs naar hoog, rechterarm via achterlangs tot hoog; Tel 4 Armen: Beide armen met accentje buigen, handen achter het hoofd. Pas rechts in plié; linkerbeen doorhalen via coup de pied; armen laag. Opzwaai grand battement linkerbeen; linkerarm zijwaarts, rechterarm voor; kijk links. Pas links; armen laag.			<u>arabier-temposalto-flick flack-salto achterover gestrekt met 1/1 draai (360°) (3.106-5.104-3.107-5.201) = + 0.30 p.</u>  <u>arabier-flick flack(2x)-salto achterover gestrekt (3.106-3.107(2x)-5.101) = - 0.30 p.</u> 

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
4	1	3. Pas rechts tot uitvalstand, linkerarm naar zijwaarts, rechterarm via voor, hoog, zijwaarts naar rond voor.	 	1/1 Pirouette (360°) met rechterbeen <u>horizontaal geheven van het begin tot het einde van de draai</u> (2.202) op links naar links of <u>1½ pirouette (540°)</u> (2.101) = - 0.30 p.  
	2-4	<u>Dubbel pirouette (720°)</u> (2.201) armen hoog of <u>1½ pirouette (540°) met het vrije been op of boven horizontaal</u> (2.202).		
	5	Houding tenenstand 6 ^e positie; rechterarm voor, handpalm naar boven, linkerarm schuin hoog achter; romp buigt naar rechts; kijk naar rechts, (front richting lijn C-D).		
	5	Loop in rondje (richting lijn B-C naar lijn A-B):		
	1	Pas links; handen achter op de rug;		
	2	rechts voor overkruisen; armen naar zijwaarts, kijk rechts;		
	3	pas links, handen achter het hoofd;		
	4	rechts voor overkruisen; armen weer zijwaarts (richting lijn A-B).		
5	Pas links, handen in de zij; rechterbeen coup de pied parallel Opzwaai grand battement; armen naar zijwaarts.			
6	Sprongetje op rechts achterwaarts en ¼ draai (90°) links; Coup de pied uitgedraaid met links, handen op de heupen. Kijk over rechterschouder naar de grond.			
7	naar de grond.			
8	Beenopzwaai; armen zijwaarts. In de neergaande beweging van het zwaaibeen, na de battement, ¼ draai (90°) naar links.			

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
6	1-8	4. 2 of 3 passen, voorhup, <u>arabier-twistsalto gehurkt</u> (3.106-4.204) of <u>arabier-spreidhoeksprong-salto voorover gehurkt</u> (3.106-1.107-4.101) (richting lijn C-D) tot uitvalstand met links voor;		<u>arabier-twistsalto gestrekt</u> (3.106-4.205) = + 0.30 p.
7	1	sprongetje met ¼ draai (90°) links tot 6 ^e positie demi plié; release-beweging van de romp; armen via zijwaarts naar voor over elkaar kruisen.		
	2	Komen tot 6 ^e positie, benen gestrekt; armen terug naar zijwaarts; kijk rechts.		
	3	Armen via laag, handen op de linkerheup en fel met het hoofd naar links draaien.		
	4	Relevé 6 ^e positie.		
8	1	4 Passen achterwaarts lopen in plié (richting lijn A-D): Links, tijdens het lopen blijven de handen op de linkerheup en het hoofd naar links gedraaid,		
	2	rechts,		
	3	links,		
	4	rechts.		
	5	Verend terug naar relevé op linkerbeen, rechterbeen passé parallel; handen naar rechterheup; kijk naar rechts.		
	6	Plaats voet achter tot in uitvalstand en wissel de armen. Als in tel 1-4 maat 8.		
	7	¼ Draai (90°) naar rechts, komen tot stand op relevé, 2 ^e positie; armen zijwaarts.		
	8	¼ Draai (90°) terug naar links, ½ draai (180°) op links doordraaien met rechterbeen passé parallel; linkerarm hoog, rechterhand achter het hoofd.		

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
9	1-2	5. Chassé rechts (licht overkruisen); rechterarm met welbeweging naar laag, linkerarm naar hoog, handen geflex.		
	3-4	Chassé links (licht overkruisen); linkerarm met welbeweging naar laag, rechterarm naar hoog, handen geflex aan het eind van de wel beweging.		
	5-7	Loop in uitvalspasjes, rechts–links–rechts (op 5 is een pas met armen zijwaarts, op 6 handen op de heup, 7 pas met armen zijwaarts).		
	8	Pas op linker been		
10	1	¾ Draai (270°) linksom, op links, rechterbeen attitudehouding achter; armen hoog.		<u>wisselspagaatsprong</u> links, direct gevolgd door afzet rechts <u>schaarsprong met gebogen benen met 1/1 draai (360°)</u> (1.204-1.111) links of
	2	Pas rechts, chassé links, <u>spagaatsprong</u> links, direct gevolgd door afzet rechts <u>Kadettsprong</u> links (1.101-1.201) of <u>wisselspagaatsprong</u> (1.204)		<u>wisselspagaatsprong</u> links, direct gevolgd door <u>sprong met 1/1 draai (360°)</u> met 1 been (links) <u>boven horizontaal geheven</u> (1.204-1.212) = + 0.30 p.
	3-8	rechts; armen zijwaarts, direct gevolgd door (<u>ree</u>) <u>spagaatsprong</u> (1.101) rechts; armen zijwaarts (richting lijn A-B).		
11	1	½ Draai (180°) rechtsom,		
	2	aansluiten tot 6 ^e positie; armen hoog.		
	3	Stap achterwaarts op linker been relevé cambré (achterwaartse buiging van de romp); armen diagonaal hoog achterwaarts.		
	4-6	Armen cirkelen achterwaarts door de stut beweging in.		
		<u>Stutrol met of zonder 1/1 draai (360°)</u> (3.103/3.003) (richting A).		
	7	Aansluiten tot 6 ^e positie; rechterarm hoog, linkerarm laag.		
12	1-8	6. 2 ^e acrosérie (A-C): <u>handstandoverslag-salto voorover gestrekt</u> (3.105-		<u>handstandoverslag-salto voorover gestrekt met 1/1 draai (360°)</u> (3.105-
13	1-4	4.202) en komen tot 6 ^e positie; handen op de rug (front richting lijn C-D).		4.302) = + 0.30 p.
	5	Sprongetje en landen op links in demi-plié, rechterbeen gestrekt zijwaarts; handen achter op de rug; kijk links.		
	6	Sprongetje tot op rechts in demi-plié, linkerbeen gestrekt zijwaarts; handen achter op de rug; kijk rechts.		
	7	Sprongetje tot op links in demi-plié, rechterbeen gestrekt zijwaarts; armen: rechterarm diagonaal hoog voor, linkerarm zijwaarts horizontaal.		
	8	Pas rechts achterwaarts en sprong met ½ draai (180°) links, linkerbeen passé uitgedraaid; armen via laag naar zijwaarts.		

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
14	1	7. Landing op rechter been.		
	2	Pas links, rechts (richting lijn A-B),		
	3	afzet met links en sprong met ¼ draai (90°) naar links, linkerbeen gebogen, rechterbeen gestrekt zijwaarts; armen zijwaarts.		
	4	Landing op links.		
	en	Pas met rechts in diepe plié; diepe buiging met de romp,		
	5	linkerbeen achter gebogen en gepunt; armen van zijwaarts via voor door laag naar schuin hoog achter.		
	6	Romp oprichten; rechterbeen blijft in diepe plié voor, linkerbeen strekken; romp buigt ver achterwaarts (cambré).		
	7	Armen van schuin achter, via laag, door hoog, naar schuin hoog achter.		
	8	Buig voorwaarts en plaats de handen op de vloer.		
15	1	Komen tot ligsteun, het rechterbeen kruist gestrekt voor het linkerbeen.		
	2	Heupen iets omhoog brengen en linkerbeen via passé parallel kruisen voor het rechterbeen.		
	3-4	Linksom draaien tot ruglig, armen rond hoog; direct doordraaien tot buiklig.		
	5	Opduwen met een ½ draai (180°) tot zit met linkerbeen gebogen voor, rechterbeen gebogen achter; steun op gestrekte linkerarm, rechterarm gestrekt voor.		
	6	Steunen op linkerelleboog, rechterbeen gestrekt over de vloer voor brengen, rechterarm hoog; linkerbeen buigen en linkervoet bij rechterknie.		
	7-8	½ Draai (180°) rechtsom, armen voor neerzetten op de vloer; linkerbeen op de vloer plaatsen, rechterbeen blijft gestrekt.		
16	1-2	8. Rechterbeen zwaait door tot standspagaat op links; handen op de vloer.		
	3-4	Rechterbeen achter plaatsen, opkomen op rechterbeen met linkerbeen voor opzwaaien en direct <u>langzame overslag achterover</u> (3.004); tot handstand komen.		
	5	Actief benen sluiten.		
	6	Linkerbeen gestrekt op de wreef van de voet neerzetten.		
	7-8	Rechterbeen op de wreef van de voet bijsluiten (beide benen zijn gestrekt); handen blijven aan de vloer. Op tel 8 de positie van tel 7 vasthouden.		

VLOER

NIVEAU 3

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
17	1 2 3 4 en 5 6 7 8 en	9. Met een lichte vering knieën naar links draaien, heupen naar rechts. Met een lichte vering knieën naar rechts draaien, heupen naar links. Met een lichte vering rechterbeen gestrekt zijwaarts brengen, linkerbeen gestrekt op de wreef; handen blijven als steun op de grond. Komen tot knieënzit, linker knie iets achter rechter knie; rechterhand op linker heup, linkerhand op de rug; kijk links. Wisselen: linkerhand op rechterheup, rechterarm achter de rug; kijk rechts. Accent: romp achterwaarts buigen en hoofd achterover. Met ¼ draai (90°) links kniezit op rechts, linkerbeen fel uitstrekken voor; armen zijwaarts. Linkerbeen gebogen neerzetten,		
18	1-2 3 4 5 6	opkomen op links, direct chassé links zijwaarts (richting B); armen zijwaarts. Stap zijwaarts op gestrekt linkerbeen, rechterbeen gepunt zijwaarts; armen van zijwaarts door laag naar schuin gebogen voor; handen geflex en met accent: linkerheup naar zijwaarts duwen. ¼ Draai (90°) rechts, armen laag, komen tot uitgangspositie 3 ^e serie. Aanvang aanloop voor acrobatische serie.		
	1-5 6 7 8 1-2 3-8 1	10. 3 ^e acrosérie (B-D): <u>arabier-flick flack-salto achterover gestrekt met 1/1 draai (360°) (3.106-3.107-5.201) of arabier-flick flack-salto achterover gehurkt met 1/1 draai (360°) (3.106-3.107-5.201) tot uitvalstand.</u> Achterste been bijsluiten en met afzet van 2 benen streksprongetje met de armen laag. Landing op rechts in plié, linkerbeen gestrekt zijwaarts naar de vloer brengen. Handen naast de heupen plaatsen en komen tot ruglig met gebogen benen, rechterbeen over linkerbeen gekruist. Rechterbeen buigen, linkerbeen strekken en rol achterwaarts. Neksteun met gestrekte benen; armen gestrekt op de vloer. Terugrollen en via zijspagaat komen tot buiklig; armen voor (front richting lijn B-C). Romp oprichten en rechterbeen gestrekt hoog brengen, steun op linker-knie met linkervoet bij rechterknie; armen blijven schuin voor op de vloer, handpalmen wijzen omhoog (eindhouding).	<i>knust kruis</i>	<u>arabier-flick flack-salto achterover gestrekt met 2/1 dr. (720°) (3.106-3.107-5.301) of arabier-flick flack-salto achterover gestrekt met 1½ draai (540°) (3.106-3.107-5.301) = + 0.30 p.</u> <i>knust knust</i> <u>arabier-flick flack-salto achterover gehurkt (3.106-3.107-5.101) = - 0.30 p.</u> <i>kruis</i>

TOELICHTING

NIVEAU 4

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Inclusief intro bestaat dit muziek stuk uit 22 maten. Niet iedere maat heeft 8 tellen. In dit stuk zitten maten met maar 6 tellen, 4 tellen, 2 tellen en 1 tel. Om de muziek zo duidelijk mogelijk telbaar te maken is ervoor gekozen om in principe door te tellen tot 8 met uitzondering van de maten 8-9-11-14-15-22.

Maat 1: Intro 8 tellen: Tel is de eerste klank die je hoort na de begin piep.

Maat 2: Intro 8 tellen. Dit is de laatste maat van het Intro.

Maat 3: 8 tellen op tel 1 van deze maat is een duidelijk nieuw begin in de muziek te horen.

Maat 4-5-6-7:

Deze 4 maten hebben allen 8 tellen. Duidelijk telbaar, geen bijzonderheden.

Maat 8: 6 tellen

Maat 9: 4 tellen

Maat 10: 8 tellen

Maat 11: 4 tellen

Maat 12: 8 tellen

Maat 13: 8 tellen

Maat 14: 2 tellen

Maat 15: Nieuw stuk muziek, dit begint weer met een intro; de telling van het intro is: en 1 en.

Maat 16 t/m 18:

allen 8 tellen, geen bijzonderheden.

Maat 19: deze maat heeft 8 tellen, waarvan 6 tellen muziek; de laatste 2 tellen is een stilte in de muziek. Tel 7-8 tel je wel maar heeft geen muziek.

Maat 20-21: 8 tellen, geen bijzonderheden.

Maat 22: 1 tel. Dit is tevens het eindaccent.



TOELICHTING

NIVEAU 4

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Als men de muziek beluistert en probeert te tellen kan men het volgende geheugensteuntje gebruiken:

Maat:

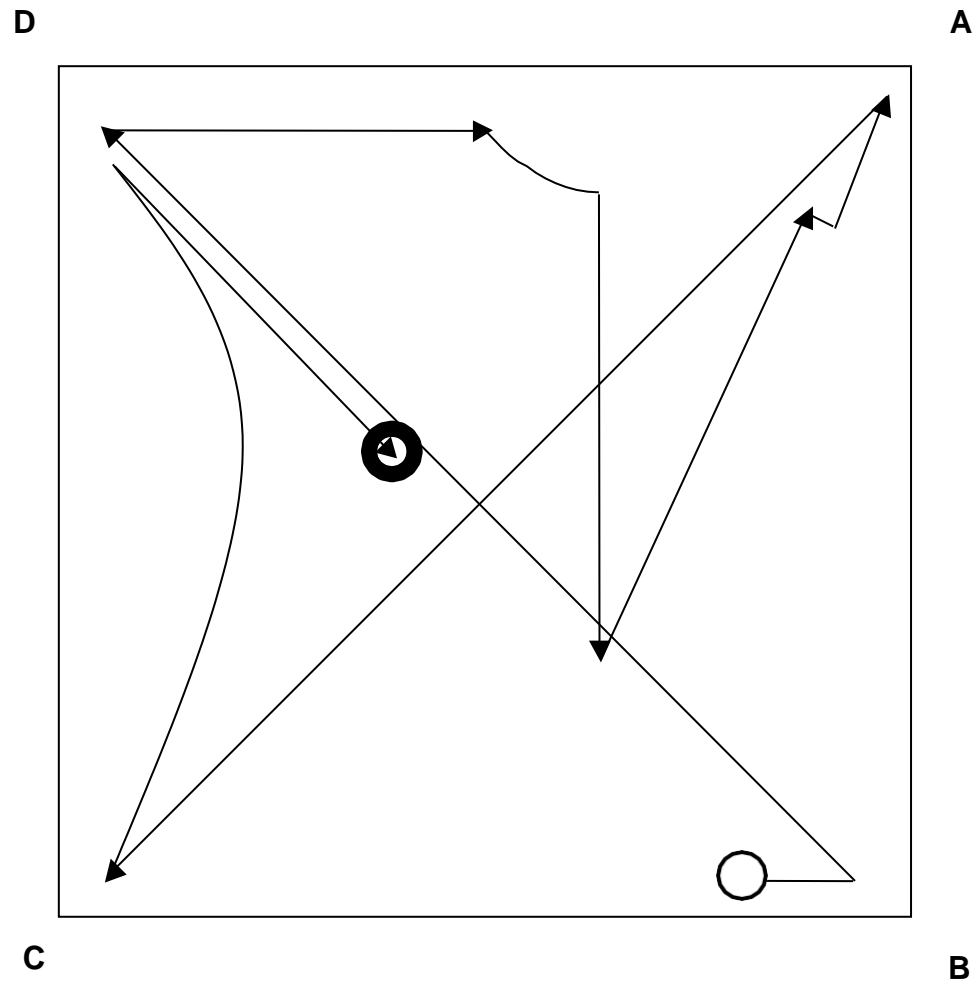
- | | |
|-------|------------------------------------|
| 1. 8 | 15. Intro: en 1 en |
| 2. 8 | 16. 8 |
| 3. 8 | 17. 8 |
| 4. 8 | 18. 8 |
| 5. 8 | 19. 8 waarvan 6 muziek en 2 stilte |
| 6. 8 | 20. 8 |
| 7. 8 | 21. 8 |
| 8. 6 | 22. 1 =Eindaccent |
| 9. 4 | |
| 10. 8 | |
| 11. 4 | |
| 12. 8 | |
| 13. 8 | |
| 14. 2 | |



VLOER

NIVEAU 4

CHOREOGRAFIELIJNEN



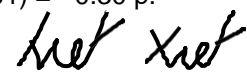


Uitgangspositie: ± 2 meter uit de hoek, front richting lijn A-D hielenzit, romp voorover gebogen, armen gekruist over elkaar op de vloer, hoofd rust op armen

Tijd: 82 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.90 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1	1-2 3 4 5-6 7 8	1. U.P. vasthouden Romp iets oprichten; linkerarm naar schuin hoog achter; kijk naar linkerarm, rechterarm door laag naar voor. Romp meer oprichten; rechterarm van gestrekt voor met welbeweging naar zijwaarts laag; welbeweging linkerarm via achter naar hoog; linkerbeen gestrekt zijwaarts. Via rechterknie komen tot ruglig; rechterbeen gestrekt opzwaaien, linkerbeen gebogen voor.			
2	1 2-4 5 6 7 8	Romp overstrekt oprichten en komen tot zit; armen steunen schuin achter op de vloer. ½ Draai (180°) linksom en komen tot een vluchtige handstand (rechterbeen is zwaaibeen), uitstappen met rechterbeen, opkomen via kleine uitvalstand met rechts voor. Rechterbeen aansluiten bij linkerbeen tot 6 ^e positie; rechterarm schuin laag, linkerarm schuin hoog. Linkerarm naar laag aansluiten bij de heupen.			
3	1-8	2. 1 ^e Acrobatische serie (B-D): <u>arabier-flick flack(2x)-salto achterover gestrekt</u> (3.106-3.107(2x)-5.101), eindigen in uitvalstand met het rechterbeen voor.		<i>hne</i>	<u>arabier-temposalto-flick flack-salto achterover gestrekt</u> (3.106-5.104-3.107-5.101) = + 0.30 p.
4	1-4 5-8	Met 1/8 draai (45°) pas voorwaarts via plié en aansluiten in 6 ^e positie, armen via welbeweging naar laag (front naar lijn A-B).			<i>hne</i> <u>arabier-flick flack(3x)-salto achterover gehurkt</u> (3.106-3.107(3x)-5.101) = - 0.30 p. <i>hne</i>



Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score	
5	1	3. Sprongetje tot demi-plié op links, rechterbeen gestrekt schuin zijwaarts, voet geflex; rechterarm zijwaarts, handpalm op, linkerarm schuin hoog voor.			
	2	Hupje op links tot op gestrekt linkerbeen; rechtervoet gebogen op de wreef voor linkervoet plaatsen; rechterarm gebogen hoog, handpalm naar boven, linkerarm rond voor, handpalm naar buiten.			
	3-4	Chassé rechts zijwaarts, kijk rechts; armen voor, handen in elkaar; handpalmen naar buiten.			
	5	Hup op rechts met ½ draai (180°) linksom tot op rechts in plié; linkerbeen schuin voor, voet geflex; armen schuin voor zijwaarts, handpalmen naar buiten.			
	6	Hupje op rechts tot in plié op rechts, linkervoet gekruist voor rechtervoet; linkerarm gebogen voor, rechterarm gebogen hoog.			
	7-8	Chassé links zijwaarts; kijk links; armen voor, handen in elkaar, handpalmen naar buiten.			
	6	1	Pas met ¼ draai (90°) op links en met een sprongetje komen tot kniezit op links, rechterbeen gebogen voor; handen op de rechterheup.		
		2	½ Draai (180°) linksom en komen tot kniezit op rechts; linkerbeen gebogen voor; linkerarm naar hoog, rechterarm naar laag.		
3		Wissel van armen; linkerhand raakt de grond aan.			
4		Via een klein sprongetje komen in demi-plié in 6 ^e positie met de handen op de heupen; kijk rechts.			
5		Piké (stap op linkerbeen op relevé) ½ draai (180°) linksom op linkerbeen, rechterbeen passé uitgedraaid, handen blijven op de heupen.			
6		Landen uit piké-draai op rechts met ½ draai (180°) tot demi-plié op rechterbeen, linkervoet geflex voor; armen schuin laag, handen geflex.			
7		Piké (stap op linkerbeen op relevé) ½ draai (180°) linksom op linkerbeen, rechterbeen passé uitgedraaid, handen blijven op de heupen.			
8		Landen uit piké-draai op rechts met ½ draai (180°) tot demi-plié op rechterbeen, linkervoet geflex voor; armen schuin laag, handen geflex.			

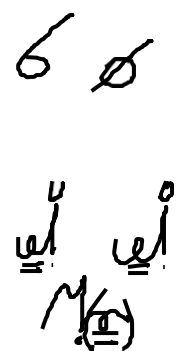
Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
7	1	4. Via klein sprongetje demi-plié 6 ^e positie, bolle romphouding; armen gebogen, handen schuin voor de romp.		
	2	Met ¼ draai (90°) links linkerbeen strekken, rechterbeen attitude voor; linkerarm schuin laag voor, rechterarm schuin hoog achter. Front richting lijn B-C.		
	3-4	Chassé rechts; armen via achter naar voor, handen geflexd tegen elkaar.		
	5-8	Eén of twee passen, <u>wisselspagaatsprong</u> (1.204) rechts; armen zijwaarts, direct gevolgd door <u>(ree)spagaatsprong</u> (1.101) rechts; armen zijwaarts.		
8	1	Stap op links in plié, rechterbeen gebogen naast linkerbeen, rechtervoet op de wreef, armen sterk gebogen voor de borst.		
	2	Met klein sprongetje komen op gestrekt linkerbeen, rechterbeen via le coup de pied doorhalen tot tendu jeté voor; linkerarm zijwaarts, rechterarm voor.		
	3	Stap op rechts in plié met 3/8 draai (135°), linkerbeen gebogen naast rechterbeen, rechtervoet op de wreef; armen sterk gebogen voor de borst. Met klein sprongetje komen op gestrekt rechterbeen, linkerbeen via le coup de pied doorhalen tot laag voor; rechterarm zijwaarts, linkerarm voor. (front richting A)		
	4-6	Eén of twee passen, voorhup <u>arabier-spreidhoeksprong-salto voorover gehurkt</u> (3.106-1.107-4.101).		<u>arabier-twistsalto gehurkt</u> (3.106-4.205) = + 0.30 p.
9	1-4	Landen en uitvalstand met rechterbeen voor.		 <u>arabier-salto achterover gestrekt-gespreid</u> (3.106-5.101) of <u>radslag-salto achterover gestrekt-gespreid</u> (3.006-5.101) = - 0.30 p. 

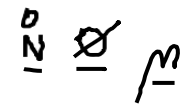
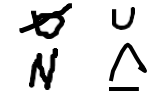
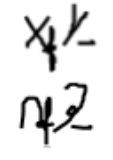

VLOER

NIVEAU 4

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
10	1-4	5. ½ Draai (180°) linksom en aansluiten in 6 ^e positie, benen gestrekt; armen via laag tot op elkaar op borsthoogte.		
	5 en 6	Chassé rechts; linkerarm voor, rechterhand op linkerelleboog. Laatste pas van de chassé in demi-plié op rechts; linkerbeen gebogen achter, voet op wreef, romp draait naar rechts; armen rond voor.		
	7	Terugstappen op gestrekt linkerbeen in relevé.		
11	1 en 2	Rechts aansluiten tot 6 ^e positie in relevé; armen rond voor. Chassé links; rechterarm voor, linkerhand op rechterelleboog. Laatste pas van de chassé in demi-plié op links; rechterbeen gebogen achter, voet op wreef, romp draait naar links; armen rond voor.		
	3	Terugstappen op gestrekt rechterbeen in relevé.		
	4	Linkerbeen achterwaarts aansluiten in 5 ^e positie relevé (linkerbeen is achter).		
12	1	Sprongetje met ¼ draai (90°) links tot op rechts, linker knie gebogen, knieën aan elkaar; linkerarm gebogen, rechterarm schuin laag achter.		
	2	Sprongetje met ¼ draai (90°) links tot op links in plié, rechter knie buigen, knieën achter elkaar; beide armen schuin laag achter.		
	3	Sprongetje achterwaarts tot in 6 ^e positie;		
	4	armen naar hoog en met welbeweging naar laag.		
13	5-8	2 ^e acrobatische serie (A-C): <u>handstandoverslag</u> (3.105), <u>salto voorover gestrekt</u> (4.202) tot stand.		
14	1-2	Benen sluiten tot 6 ^e positie parallel.		<u>loopoverslag-handstandoverslag-salto voorover gehurkt</u> (3.105-3.105-4.101) = - 0.30 p. 

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
15	en 1	6. Langzaam deel = tempo langzaam Pas rechts voorwaarts in plié, romp voorover buigen tot horizontaal, linkerbeen gestrekt achter; linkerarm voor; rechterarm schuin laag achter. Linkerbeen achterwaarts neerzetten; armen laag. Met klein sprongetje komen tot standspagaat op rechts; rechterhand toucheert de vloer, linkerarm schuin achter. 2 Opkomen met een 1/4 draai (90�) naar links tot in een grote 2� positie. 3 Komen tot zijspagaat (front richting A); handen voor op de vloer (accent). 4 Met een 1/4 draai (90�) naar rechts tot spagaat rechts voor. 5-6 Met een 1/4 draai (90�) naar rechts doordraaien tot vluchtige buiklig (gezicht richting C). 7 Opduwen via ligsteun tot stand op rechts, diepe plié, linkerbeen gestrekt zijwaarts; handen op de vloer, armen gestrekt. 8 Armen naar hoog, handen geflexed en romp met 1/4 draai (90�) naar rechts, armen buigen met handen voor de borst, handpalmen naar buiten.		
16	en 1			
	2			
	3			
	4			
	5-6			
	7			
	en 8			
17	1	7. Armen gaan zijwaarts, handpalmen naar boven (front richting lijn C-D). Opkomen met 3/4 draai (270�) links op rechts in relevé, handen op de rug. Pas links wisselsprongetje achter (richting lijn A-D); benen gestrekt; armen schuin laag achter. 5 Uitvalspas links, rechterbeen tendu achter; handen op de linkerheup. 6 1/4 Draai (90�) naar rechts tot op gestrekt rechterbeen, links tendu zijwaarts; handen op rechterheup. 7 1/4 Draai (90�) terug naar links tot uitvalstand links voor; linkerarm rond voor, rechterarm zijwaarts.		
	2			
	3-4			
	5			
	6			
	7			
18	8-1		<u>1/1 Pirouette (360�) met rechterbeen horizontaal geheven van het begin tot het einde van de draai (2.202) op links naar links; armen hoog (front richting lijn A-D) of 1 1/2 pirouette (540�) (2.101) (front richting lijn B-C).</u> 2 Pas rechts voorwaarts (landing uit pirouette) en Pas links voorwaarts in plié met 1/2 draai (180�) rechtsom. 3 Pas rechts achterwaarts; armen blijven hoog, 4 linkerbeen aansluiten bij het rechterbeen. 5-8 <u>Stutrol tot handstand met 1/2 draai (180�) (3.103) en rol voorover of met 1/1 draai (360�) (3.103) of vanuit rol voorover handstandheffen via spreidhoek (3.001) met of zonder afrollen voorover. (front richting D of B)</u>	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
19	1 2 3-5 6-8	8. Uitvalstand Pas links, rechterbeen buigen, voet op de wreef; romp gedraaid naar rechts; linkerarm gebogen voor op borsthoogte, rechterarm rond voor op hoofdhoogte, handpalmen naar buiten. Rechterbeen aansluiten bij linkerbeen en <u>hurksprong met 1/1 draai</u> (360°) (1.113) of <u>steksprong met 1 ½ draai</u> (540°) (1.110) of <u>schaarsprong met gebogen benen met 1/1 draai</u> (360°) (1.111). Landt in 6 ^e positie; benen strekken; armen schuin hoog zijwaarts.		<u>hurksprong met 1½ draai (540°) (1.213)</u> <u>spreidhoeksprong ½ draai (180°)</u> (1.107) = + 0.30 p. 
20	1-3 4 5 6 7 8	(geen muziek) Eén of twee passen, voorhup, <u>vrije radslag</u> (4.103) of <u>vrije overslag</u> (4.103) (richting B), gevolgd door <u>sissone</u> (1.109) rechts; linkerarm voor, rechterarm zijwaarts of <u>ringsprong</u> (1.109) (front richting B of D). Stap links voorwaarts, uitvalspas rechts tot in diepe plié, linkervoet le coup de pied; romp buigt diep voorwaarts; welbeweging armen van zijwaarts naar laag. Terugstappen op links. Rechts aansluiten tot in 6 ^e positie; rechterarm hoog, linkerarm zijwaarts. Houdt tel 7 maat 20 vast.		<u>arabier-flick flack-salto achterover gestrekt met 1/1 draai (360°)</u> (3.106-3.107-5.201) of <u>arabier-flick flack-salto achterover gehurkt met 1/1 draai (360°)</u> (3.106-3.107-5.201) tot uitvalstand = + 0.30 p. 
21	1-2 3-4 5-6 7-8	9. Komen tot hurkzit op linkerbeen, rechterbeen gestrekt zijwaarts; handen op de vloer. Rechterbeen gaat via voor, zijwaarts, achter tot zijwaarts onder het linkerbeen door ("flanken") tot zit op linkerknie, rechterbeen gestrekt zijwaarts, rug recht, romp voorover gebogen; steunen op handen met gebogen armen. Kleine welbeweging van romp en hoofd;		
22	1	Eindhouding met geheven hoofd richting D of B.		

TOELICHTING

NIVEAU 5

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Inclusief intro bestaat dit muziek stuk uit 22 maten. Niet iedere maat heeft 8 tellen. In dit stuk zitten maten met maar 6 tellen, 4 tellen, 2 tellen en 1 tel. Om de muziek zo duidelijk mogelijk telbaar te maken is ervoor gekozen om in principe door te tellen tot 8 met uitzondering van de maten 8-9-11-14-15-22.

Maat 1: Intro 8 tellen: Tel is de eerste klank die je hoort na de begin piep.

Maat 2: Intro 8 tellen. Dit is de laatste maat van het Intro.

Maat 3: 8 tellen op tel 1 van deze maat is een duidelijk nieuw begin in de muziek te horen.

Maat 4-5-6-7:

Deze 4 maten hebben allen 8 tellen. Duidelijk telbaar, geen bijzonderheden.

Maat 8: 6 tellen

Maat 9: 4 tellen

Maat 10: 8 tellen

Maat 11: 4 tellen

Maat 12: 8 tellen

Maat 13: 8 tellen

Maat 14: 2 tellen

Maat 15: Nieuw stuk muziek, dit begint weer met een intro; de telling van het intro is: en 1 en.

Maat 16 t/m 18:

allen 8 tellen, geen bijzonderheden.

Maat 19: deze maat heeft 8 tellen, waarvan 6 tellen muziek; de laatste 2 tellen is een stilte in de muziek. Tel 7-8 tel je wel maar heeft geen muziek.

Maat 20-21: 8 tellen, geen bijzonderheden.

Maat 22: 1 tel. Dit is tevens het eindaccent.



TOELICHTING

NIVEAU 5

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Als men de muziek beluistert en probeert te tellen kan men het volgende geheugensteuntje gebruiken:

Maat:

- | | |
|-------|------------------------------------|
| 15. 8 | 15. Intro: en 1 en |
| 16. 8 | 16. 8 |
| 17. 8 | 17. 8 |
| 18. 8 | 18. 8 |
| 19. 8 | 19. 8 waarvan 6 muziek en 2 stilte |
| 20. 8 | 20. 8 |
| 21. 8 | 21. 8 |
| 22. 6 | 22. 1 =Eindaccent |
| 23. 4 | |
| 24. 8 | |
| 25. 4 | |
| 26. 8 | |
| 27. 8 | |
| 28. 2 | |

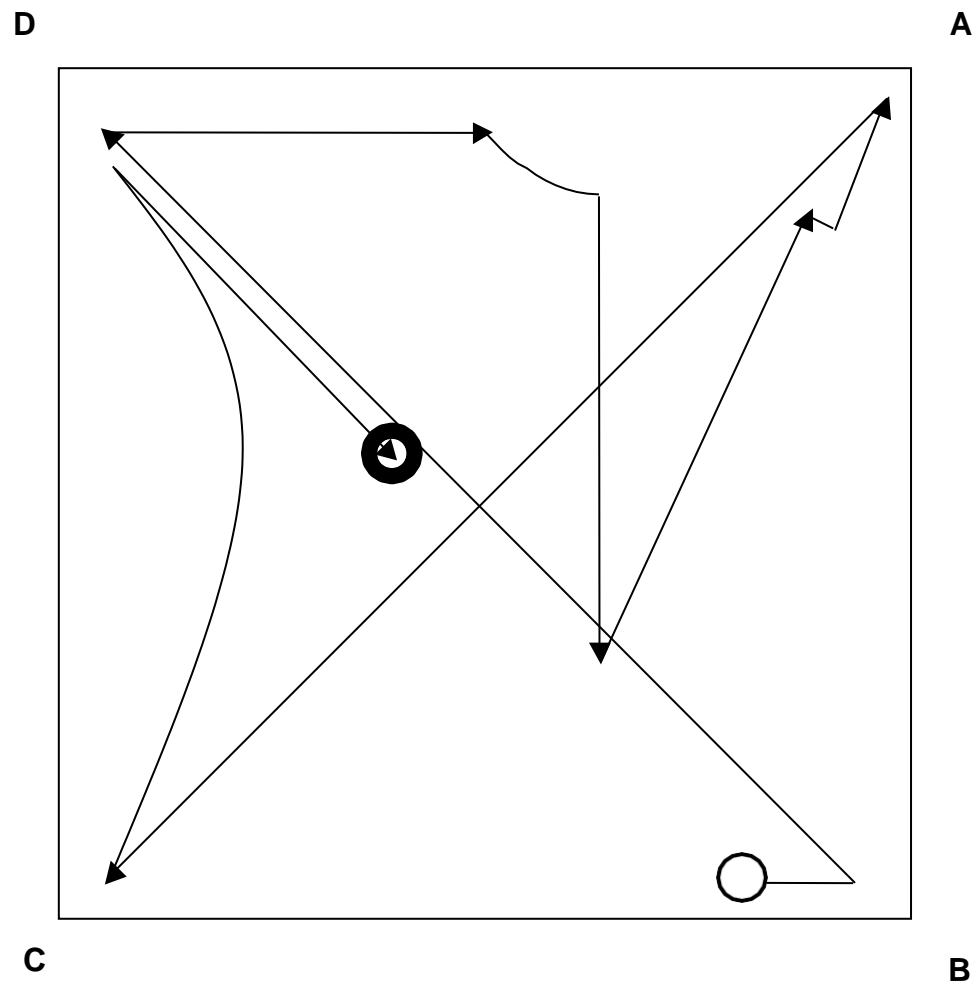


VLOER

NIVEAU 5


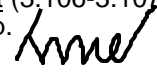
VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

CHOREOGRAFIELIJNEN

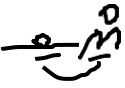




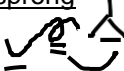


Uitgangspositie: ± 2 meter uit de hoek, front richting lijn A-D hielenzit, romp voorover gebogen, armen gekruist over elkaar op de vloer, hoofd rust op armen

Tijd: 82 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.80 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1	1-2 3 4 5-6 7 8	1. U.P. vasthouden Romp iets oprichten; linkerarm naar schuin hoog achter; kijk naar linkerarm, rechterarm door laag naar voor. Romp meer oprichten; rechterarm van gestrekt voor met welbeweging naar zijwaarts laag; welbeweging linkerarm via achter naar hoog; linkerbeen gestrekt zijwaarts. Via rechterknie komen tot ruglig; rechterbeen gestrekt opzwaaien, linkerbeen gebogen voor.			
2	1 2-4 5 6 7 8	Romp overstrekt oprichten en komen tot zit; armen steunen schuin achter op de vloer. ½ Draai (180°) linksom en komen tot een vluchtige handstand (rechterbeen is zwaaibeen), uitstappen met rechterbeen, opkomen via kleine uitvalstand met rechts voor. Rechterbeen aansluiten bij linkerbeen tot 6 ^e positie; rechterarm schuin laag, linkerarm schuin hoog. Linkerarm naar laag aansluiten bij de heupen.			
3	1-8	2. 1 ^e Acrobatische serie (B-D): arabier-flick flack(3x)-salto achterover			
4	1-4 5-8	gehurkt (3.106-3.107(3x)-5.101) of arabier-flick flack(2x)-salto achterover gehurkt (3.106-3.107(2x)-5.101) , eindigen in uitvalstand met rechterbeen voor. Met 1/8 draai (45°) pas voorwaarts via plié en aansluiten in 6 ^e positie, armen via welbeweging naar laag (front naar lijn A-B).			<u>arabier-flick flack(2x)-salto achterover</u> <u>gestrekt (3.106-3.107(2x)-5.101) =</u> <u>+ 0.30 p.</u> 




Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score	
5	1	3. Sprongetje tot demi-plié op links, rechterbeen gestrekt schuin zijwaarts, voet geflex; rechterarm zijwaarts, handpalm op, linkerarm schuin hoog voor.			
	2	Hupje op links tot op gestrekt linkerbeen; rechervoet gebogen op de wreef voor linkervoet plaatsen; rechterarm gebogen hoog, handpalm naar boven, linkerarm rond voor, handpalm naar buiten.			
	3-4	Chassé rechts zijwaarts, kijk rechts; armen voor, handen in elkaar; handpalmen naar buiten.			
	5	Hup op rechts met ½ draai (180°) linksom tot op rechts in plié; linkerbeen schuin voor, voet geflex; armen schuin voor zijwaarts, handpalmen naar buiten.			
	6	Hupje op rechts tot in plié op rechts, linkervoet gekruist voor rechervoet; linkerarm gebogen voor, rechterarm gebogen hoog.			
	7-8	Chassé links zijwaarts; kijk links; armen voor, handen in elkaar, handpalmen naar buiten.			
	6	1	Pas met ¼ draai (90°) op links en met een sprongetje komen tot kniezit op links, rechterbeen gebogen voor; handen op de rechterheup.		
		2	½ Draai (180°) linksom en komen tot kniezit op rechts; linkerbeen gebogen voor; linkerarm naar hoog, rechterarm naar laag.		
3		Wissel van armen; linkerhand raakt de grond aan.			
4		Via een klein sprongetje komen in demi-plié in 6 ^e positie met de handen op de heupen; kijk rechts.			
5		Piké (stap op linkerbeen op relevé) ½ draai (180°) linksom op linkerbeen, rechterbeen passé uitgedraaid, handen blijven op de heupen.			
6		Landen uit piké-draai op rechts met ½ draai (180°) tot demi-plié op rechterbeen, linkervoet geflex voor; armen schuin laag, handen geflex.			
7		Piké (stap op linkerbeen op relevé) ½ draai (180°) linksom op linkerbeen, rechterbeen passé uitgedraaid, handen blijven op de heupen.			
8		Landen uit piké-draai op rechts met ½ draai (180°) tot demi-plié op rechterbeen, linkervoet geflex voor; armen schuin laag, handen geflex.			

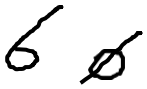

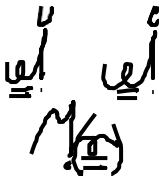
Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
7	1	4. Via klein sprongetje demi-plié 6 ^e positie, bolle romphouding; armen gebogen, handen schuin voor de romp.		
	2	Met ¼ draai (90°) links linkerbeen strekken, rechterbeen attitude voor; linkerarm schuin laag voor, rechterarm schuin hoog achter. Front richting lijn B-C.		
	3-4	Chassé rechts; armen via achter naar voor, handen geflex t tegen elkaar.		
	5-8	Eén of twee passen, <u>loopspagaatsprong</u> (1.101) rechts; armen zijwaarts, direct gevolgd door afzet links, <u>schaarsprong met gebogen benen met 1/1 draai (360°)</u> (1.111) rechts; armen rond hoog.		<u>wisselspagaatsprong</u> (1.204) rechts; armen zijwaarts, direct gevolgd door <u>(ree)spagaatsprong</u> (1.101) rechts; armen zijwaarts = + 0.30 p.
8	1	Stap op links in plié, rechterbeen gebogen naast linkerbeen, rechervoet op de wreef, armen sterk gebogen voor de borst.		
	2	Met klein sprongetje komen op gestrekt linkerbeen, rechterbeen via le coup de pied doorhalen tot tendu jeté voor; linkerarm zijwaarts, rechterarm voor.		
	3	Stap op rechts in plié met 3/8 draai (135°), linkerbeen gebogen naast rechterbeen, rechervoet op de wreef; armen sterk gebogen voor de borst. Met klein sprongetje komen op gestrekt rechterbeen, linkerbeen via le coup de pied doorhalen tot laag voor; rechterarm zijwaarts, linkerarm voor. (front richting A)		
	4-6	Eén of twee passen, voorhup <u>arabier-salto achterover gestrekt-gespreid</u> (3.106-5.101) of <u>radslag-salto achterover gestrekt-gespreid</u> (3.006-5.101).	 	<u>arabier-spreidhoeksprong-salto voorover gehurkt</u> (3.106-1.107-4.101) = + 0.30 p.
9	1-4	Landen en uitvalstand met rechterbeen voor.		<u>hechtweefrol</u> (3.102), <u>spreidsprong 150°</u> (1.007); armen zijwaarts = - 0.30 p. 

VLOER

NIVEAU 5

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
10	1-4	5. ½ Draai (180°) linksom en aansluiten in 6 ^e positie, benen gestrekt; armen via laag tot op elkaar op borsthoogte.		
	5 en 6	Chassé rechts; linkerarm voor, rechterhand op linkerelleboog. Laatste pas van de chassé in demi-plié op rechts; linkerbeen gebogen achter, voet op wreef, romp draait naar rechts; armen rond voor.		
	7	Terugstappen op gestrekt linkerbeen in relevé.		
11	1 en 2	Rechts aansluiten tot 6 ^e positie in relevé; armen rond voor. Chassé links; rechterarm voor, linkerhand op rechterelleboog.		
	3	Laatste pas van de chassé in demi-plié op links; rechterbeen gebogen achter, voet op wreef, romp draait naar links; armen rond voor.		
	4	Terugstappen op gestrekt rechterbeen in relevé.		
12	1	Linkerbeen achterwaarts aansluiten in 5 ^e positie relevé (linkerbeen is achter).		
	2	Sprongetje met ¼ draai (90°) links tot op rechts, linker knie gebogen, knieën aan elkaar; linkerarm gebogen, rechterarm schuin laag achter.		
	3	Sprongetje met ¼ draai (90°) links tot op links in plié, rechter knie buigen, knieën achter elkaar; beide armen schuin laag achter.		
	4	Sprongetje achterwaarts tot in 6 ^e positie;		
	5-8	armen naar hoog en met welbeweging naar laag.		
13	1-8	2 ^e acrobatische serie (A-C): <u>loopoverslag-handstandoverslag-salto voorover gehurkt</u> (3.105-3.105-4.101) of <u>handstandoverslag</u> (3.105),		<u>handstandoverslag-salto voorover gestrekt</u> (3.105-4.202) = + 0.30 p.
14	1-2	<u>salto voorover gehurkt</u> (4.101) tot stand. Benen sluiten tot 6 ^e positie parallel.		

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
15	en 1	6. Langzaam deel = tempo langzaam Pas rechts voorwaarts in plié, romp voorover buigen tot horizontaal, linkerbeen gestrekt achter; linkerarm voor; rechterarm schuin laag achter.		
16	en 1	Linkerbeen achterwaarts neerzetten; armen laag. Met klein sprongetje komen tot standspagaat op rechts; rechterhand toucheert de vloer, linkerarm schuin achter.		
	2	Opkomen met een 1/4 draai (90�) naar links tot in een grote 2� positie.		
	3	Komen tot zijspagaat (front richting A); handen voor op de vloer (accent).		
	4	Met een 1/4 draai (90�) naar rechts tot spagaat rechts voor.		
	5-6	Met een 1/4 draai (90�) naar rechts doordraaien tot vluchtige buiklig (gezicht richting C).		
	7	Opduwen via ligsteun tot stand op rechts, diepe plié, linkerbeen gestrekt zijwaarts; handen op de vloer, armen gestrekt.		
	8	Armen naar hoog, handen geflexed en romp met 1/4 draai (90�) naar rechts, armen buigen met handen voor de borst, handpalmen naar buiten.		
	en			
17	1	7. Armen gaan zijwaarts, handpalmen naar boven (front richting lijn C-D).		
	2	Opkomen met 3/4 draai (270�) links op rechts in relevé, handen op de rug.		
	3-4	Pas links wisselsprongetje achter (richting lijn A-D); benen gestrekt; armen schuin laag achter.		
	5	Uitvalspas links, rechterbeen tendu achter; handen op de linkerheup.		
	6	1/4 Draai (90�) naar rechts tot op gestrekt rechterbeen, links tendu zijwaarts; handen op rechterheup.		
	7	1/4 Draai (90�) terug naar links tot uitvalstand links voor; linkerarm rond voor, rechterarm zijwaarts.		
18	8-1	<u>1/1 Pirouette (360�) met rechterbeen horizontaal geheven van het begin tot het einde van de draai (2.202) op links naar links; armen hoog (front richting lijn A-D) of 1 1/2 pirouette (540�) (2.101) (front richting lijn B-C).</u>		<u>1/1 Pirouette (360�) op rechterbeen naar rechts (en dedans), linkerbeen in passé (2.101) = - 0.30 p.</u>
	2	Pas rechts voorwaarts (landing uit pirouette)		
	en	Pas links voorwaarts in plié met 1/2 draai (180�) rechtsom.		
	3	Pas rechts achterwaarts; armen blijven hoog,		
	4	linkerbeen aansluiten bij het rechterbeen.		
	5-8	<u>Stutrol tot handstand met 1/2 draai (180�) en rol voorover of met 1/1 draai (360�) (3.103) of vanuit rol voorover handstandheffen via spreidhoek (3.001) met of zonder afrollen voorover. (front richting D of B)</u>		

VLOER

NIVEAU 5

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
19	1	8. Uitvalstand		
	2	Pas links, rechterbeen buigen, voet op de wreef; romp gedraaid naar rechts; linkerarm gebogen voor op borsthoogte, rechterarm rond voor op hoofdhoogte, handpalmen naar buiten.		
	3-5	Rechterbeen aansluiten bij linkerbeen en <u>hurksprong met 1/1 draai</u> (360°) (1.113) of <u>steksprong met 1 ½ draai</u> (540°) (1.110). Landt in 6 ^e positie; benen strekken; armen schuin hoog zijwaarts.	$\frac{D}{N}$	<u>hurksprong met ½ draai (180°) (1.013)</u> = - 0.30 p. $\frac{D}{N}$
20	6-8	(geen muziek) Eén of twee passen, voorhup, <u>vrije radslag</u> (4.103) of <u>vrije overslag</u> (4.103) (richting B), gevolgd door <u>sissone</u> (1.109) rechts; linkerarm voor, rechterarm zijwaarts of <u>ringsprong</u> (1.109) (front richting B of D).	$\frac{D}{N}$	
	1-3	Stap links voorwaarts, uitvalspas rechts tot in diepe plié, linkervoet le coup de pied; romp buigt diep voorwaarts; welbeweging armen van zijwaarts naar laag. Terugstappen op links.	$\frac{D}{N}$	
	4	Rechts aansluiten tot in 6 ^e positie; rechterarm hoog, linkerarm zijwaarts.		
	5	Houdt tel 7 maat 20 vast.		
	6			
	7			
	8			
21	1-2	9. Komen tot hurkzit op linkerbeen, rechterbeen gestrekt zijwaarts; handen op de vloer.		
	3-4	Rechterbeen gaat via voor, zijwaarts, achter tot zijwaarts onder het linkerbeen door ("flanken") tot zit op linkerknie, rechterbeen gestrekt zijwaarts, rug recht, romp voorover gebogen; steunen op handen met gebogen armen.		
	5-6	Kleine welbeweging van romp en hoofd;		
	7-8	Eindhouding met geheven hoofd richting D of B.		
22	1			

TOELICHTING

NIVEAU 6

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Dit muziekstuk bestaat uit 30 maten. Dit stuk heeft geen intro, mede omdat er meteen op de 1^e tel van maat 1 bewogen wordt in de choreografie. Niet iedere maat heeft 8 tellen. In dit stuk zitten ook maten met maar 6 tellen en/of 4 tellen.

Maat 1: 4 tellen: Tel 1 is de eerste klank die je hoort na de beginpiep.

Maat 2: 8 tellen. Na tel 8 is er een stilte. In de stilte tel je niet door. Mede omdat de turnster hier niet doorbeweegt.

Maat 3: Exacte kopie van maat 1.

Maat 4: Exacte kopie van maat 2.

Maat 5: 8 tellen. Duidelijke tempoversnelling.

Maat 6-7-8-9:

Iedere maat heeft 8 tellen, als maat 5, zelfde tempo.

Maat 10: 6 tellen. Ritme wisseling. De muziek gaat van 4-kwartsmaat naar een 3-kwartsmaat. Hierdoor is er sprake van een walsritme in de muziek.

Maat 11: Als maat 10.

Maat 12: 3 tellen. Nog steeds 3-kwartsmaat met walsritme; alleen deze maat heeft maar 3 tellen.

Maat 13-14-15-16-17:

Iedere maat heeft 6 tellen ritme, 3 kwarts maat.

Maat 18: Walsritme wordt onderbroken. Deze maat heeft 6 tellen, maar in elke tel zitten 2 accenten. Je telt deze maat als volgt: 1en2en3en4en5en6en

Maat 19: 6 tellen. Terug naar walsritme, 3-kwartsmaat.

Maat 20-21-22-23:

Iedere maat heeft 6 tellen, walsritme 3-kwartsmaat.

Maat 24: 3 tellen, als maat 12.

Maat 25: Ritmeverandering naar 4-kwartsmaat, 8 tellen. Je kan dit stuk van de muziek snel tellen en langzaam. Wij hebben gekozen om langzaam te tellen; dit is duidelijker voor de turnster.

Maat 26-27-28:

Iedere maat heeft 8 tellen, zelfde ritme als maat 25.

Maat 29: 5 tellen, duidelijk accent op tel 5.

Maat 30: 2 tellen, dit is tevens eindaccent.



TOELICHTING

NIVEAU 6

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Als men de muziek beluistert en probeert te tellen kan men het volgende geheugensteuntje gebruiken:

Maat:

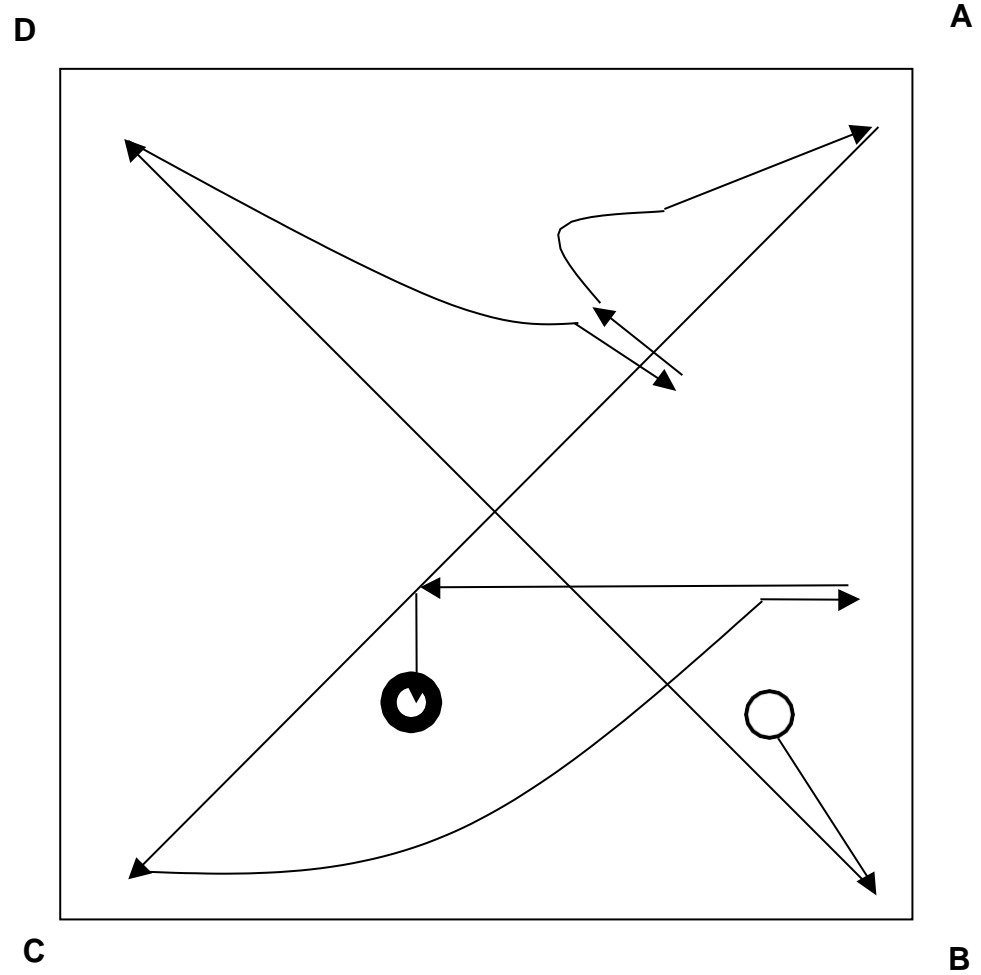
29. 4	15. 6	29. 5 duidelijk accent op 5
30. 8	16. 6	30. 2 tevens eind accent op tel 2
31. 4	17. 6	
32. 8	18. 6	1en2en3en4en5en6en
33. 8	19. 6	
34. 8	20. 6	
35. 8	21. 6	
36. 8	22. 6	
37. 8	23. 6	
38. 6	24. 3	
39. 6	25. 8	langzaam tellen.
40. 3	26. 8	
41. 6	27. 8	
42. 6	28. 8	



VLOER
CHOREOGRAFIELIJNEN

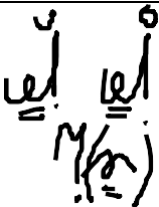
NIVEAU 6

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF








Uitgangspositie: 6^e Positie Parallel of kniezit, billen op hakken, knieën en voeten gesloten, rechterhand achter het hoofd, linkerarm gestrekt zijwaarts

Tijd: 77 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.70 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1	1-4	1. Benen strekken; armen hoog. <u>Stutrol tot handstand met ½ draai (180°)</u> en rol voorover of <u>met 1/1 draai (360°)</u> (3.103) of vanuit rol voorover <u>handstandheffen via spreidhoek</u> (3.001) met of zonder afrollen voorover. Pas op links tot diepe uitvalstand (richting B), rechterbeen gebogen achter met steun op rechterknie; linkerarm zijwaarts, voor, zijwaarts, direct gevolgd door rechterarm zijwaarts, voor, zijwaarts. 8 Komen tot zijwaartse spagaat met linkerbeen gestrekt zijwaarts, rechterbeen gebogen; armen links voor op de vloer, rechts schuin hoog achter (front richting B). Rust: Turnster begint weer te bewegen op tel 1 van maat 3			
2	1-4				
	5				
	6-7				
3	1-2	2. Met ¼ draai (90°) links, rechterbeen aansluiten tot langzit (voeten richting lijn A-B) . 3 Met ¼ draai (90°) linksom rol achterover tot nekstand; armen blijven op de vloer. 4 Terugrollen tot langzit, 1 ½ draai (180°) en via ligsteun komen tot 2 spagaat met rechterbeen voor (front richting B). 3 Linkerarm gaat van laag via hoog, achter (rondje) naar laag, 4 direct gevolgd door rechterarm (rondje). 5 Opkomen via steun van de handen en rechterknie buigen, 6 Komen tot kniezit handen blijven aan de grond. 7 1/4 Draai maken in knieënstand tot knieënzit met holle rug; 8 Armen via hoog, rechterhand achter het hoofd en linkerarm gestrekt hoog (front richting D). Rust			
	3				
	4				
4	1				
	2				
	3				
	4				
	5				

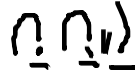




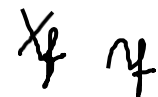

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
5	1-4	3. Via steun van de handen en afzet van de onderbenen komen via gehoekte stand tot stand.		
	5	Rechterwreef naar voren, rechterknie licht gebogen; rechterarm gebogen met rechterhand op de rechterschouder, linkerarm hoog; kijk naar rechts.		
	6	Wissel van been, linkerwreef naar voren, linkerknie licht gebogen; linkerarm gebogen met linkerhand op de linkerschouder, rechterarm hoog; kijk naar links.		arabier-flick flack(2x)-salto achterover gehurkt (3.106-3.107(2x)-5.101) = + 0.30 p. <i>km</i>
	7	Herhaal de wissel met de voeten (rechts, links). Als in tel 5 maat 5.		
	8	Hou tel 7 maat 5 vast.		
6	1-4	Linkervoet aansluiten tot 6 ^e positie met armen laag.		
	5-8	Acroserie (B-D): <u>arabier-flick flack-salto achterover gehurkt</u> (3.106-3.107 - 5.101).	<i>km</i>	<u>arabier-flick flack (2x)</u> (3.106-3.107-3.107) met kaats = - 0.30 p. <i>km!</i>
	1-8	Na de landing uitstappen tot uitvalstand, front richting B.		
9	1-4	4. Huppelpas, voeten overkruisend neerzetten: rechts, links, rechts; linkerarm rond voor, rechterarm zijwaarts, daarna rechterarm rond voor, linkerarm zijwaarts; de armen wisselen tijdens de passen. (richting B).		
	5	Pas links, armen rond voor,		
	6	rechterbeen opzwaaien naar rechts zijwaarts; armen naar zijwaarts.		
	7-8	1/1 draai (360°) linksom op gestrekt rechterbeen. Vrije been in tendu jeté voor (richting lijn A-B); armen zijn gestrekt laag, handen geflexd op elkaar tegen de heupen.		
10	1-6	Chassé links, afzet links, <u>loopspagaatsprong</u> (1.101) rechts; armen zijwaarts. Direct gevolgd door afzet links, <u>schaarsprong met gebogen benen met 1/2 draai (360°)</u> (1.011) rechts; armen rond hoog (richting lijn A-B).	<i>km</i>	<u>loopspagaatsprong</u> (1.101) rechts; armen zijwaarts. Direct gevolgd door afzet links, <u>schaarsprong met gebogen benen met 1/1 draai (360°)</u> (1.111) rechts; armen rond hoog = + 0.30 p.
11	1-6			
12	1-3	5. Been aansluiten tot 6 ^e positie in demi-plié met holle rug; linkerarm zijwaarts, rechterarm gebogen voor.		
13	1-3	Pas rechts, linkerbeen gebogen achter; linkerarm rond voor, rechts zijwaarts.		<i>km</i>
	4-6	Pas links, rechterbeen gebogen achter; linkerarm rond voor, rechts zijwaarts.		
14	1-3	Pas rechts, links, rechts; armen maken een rondje en eindigen in 1 ^e arabesque (richting lijn A-B). Linkerbeen is achterwaarts op;		
	4-6	rechterarm voor horizontaal, linkerarm horizontaal zijwaarts.		

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
15-16	1-6	6. Pas links achterwaarts, rechterbeen voor heffen. <u>Langzame overslag achterover</u> (3.004), <u>looflick-flack</u> (3.107), uitvalstand (richting lijn A-D). 17 1-3 Achterste been aansluiten tot 6 ^e positie. 4-6 <u>Streksprong met 1/1 draai (360°)</u> (1.010) (richting lijn A-D). 18 1-6 Rondje rechtsonder in lichte loopspas, waarbij bij de 1 ^e pas (rechts) de hak eerst op de vloer geplaatst wordt; armen schuin laag achter, handen geflext. Eindig met gezicht naar C. Turnster loopt in totaal 6 passen. 19 1-2 Houding in 6 ^e positie in demi-plié; armen op elkaar en iets schuin, linkerelleboog laag. 3 Benen strekken tot relevé, armen zelfde als tel 1-2 alleen ellebogen nu op gelijke hoogte horizontaal voor lichaam. 4-5 Als tel 1-2 maat 19, maar nu met rechterelleboog laag. 6 Als tel 3 maat 19 20 1-3 Stap voorwaarts op rechterbeen, linkerbeen zwaait naar ring (achter gebogen hoog); armen rond hoog. 4-6 Linkerbeen (ringzwaai been) achterwaarts neerzetten. Pas met rechts achterwaarts aansluiten tot houding 6 ^e positie in demi-plié; armen rond voor over elkaar gekruist, handen geflext.	 	<u>hurksprong met ½ draai (180°)</u> (1.013) = + 0.30 p.  
	1-5			
	6			
	1-3			
	4-6			
	1-6			
	1-2			
	3			
	4-5			
	6			
21	1-3	7. Met ¼ draai (90°) in uitvalspas op rechts (richting lijn A-D), linkerbeen gestrekt zijwaarts (sleept mee); linkerhand op heup, rechterarm gestrekt zijwaarts. 4-6 Met ½ draai (180°) in uitvalspas op links (richting A), rechterbeen gestrekt zijwaarts (sleept mee); rechterhand op heup, linkerarm gestrekt zijwaarts.		
22	1-6			
23	1-3			
	4-6			
24	1-3			
	1-6	<u>1/1 Pirouette (360°) op rechterbeen naar rechts (en dedans), linkerbeen in passé</u> (2.101); armen rond hoog. Sprongetje zijwaarts met afzet van linkerbeen en landing op rechterbeen (front naar lijn A-D). De landing is in demi-plié, rechterbeen voor, linkerbeen gebogen gepunt achter; linkerarm hoog met handpalm naar boven, rechterarm rond laag met handpalm naar beneden Herhaal tel 1-3 maat 23 Met ¼ draai (90°) linkerbeen aansluiten tot 6 ^e positie; armen laag (front richting C).		

VLOER

NIVEAU 6

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
25-26	1-8	8. Acroserie (A-C):. <u>loopoverslag</u> (3.105), <u>handstandoverslag</u> (3.105) met kaats tot stand.		<u>handstandoverslag-salto voorover gehurkt</u> (3.105-4.101) = + 0.30 p.
	1-2	Pas rechts overkruisend		
	3	Hup op rechts met linkerbeen passé (parallel) zijwaarts richting B;		
	en	rechterarm laag voor, linkerarm schuin hoog achter.		
	4	Stap op linkerbeen		
		Herhaal tel "3en4" maat 26.		
27	5-6	Met ¼ draai (90°) links richting midden lijn A-B enkele passen aanloop,		voorhup, <u>arabier</u> (3.106), <u>spreidsprong</u>
	7-8	<u>hechtzweefrol</u> (3.102), <u>spreidsprong 150°</u> (1.007); armen zijwaarts.		<u>150°</u> (1.007); armen zijwaarts
	1-4	Front naar lijn A-B:		= - 0.30 p.
		pas rechts		
	5	pas links,		
	en	pas rechts,		
	6	pas links met ½ draai (180°) op links naar rechts (en de hors) op gestrekt		
	7-8	linkerbeen in relevé met linkerbeen passé; armen tel 5-8: onderarmen ronddraaien als een 'treintje' en eindig met handen op de heupen. Front is nu richting lijn C-D.		
28	1-3	9. Chassé met rechts, <u>wisselloopsprong 120°</u> (1.004) rechts; armen		
	4	zijwaarts. Pas links,		
	5-6	pas rechts met linkerbeen passé; rechterarm gestrekt voor en zwaai met rechterhand, linkerhand op de heup.		
	7	Pas links in demi-plié,		
	8	rechterbeen zwaait gestrekt op voor, romp buigt iets naar rechts;		
		rechterhand op linkerheup, linkerarm schuin laag achter; kijk rechts.		
29	1-2	Rechterbeen aansluiten en ¼ draai (90°) links; armen laag, schouders om en om optrekken (schudden).		<u>radslag op één (1) arm</u> (3.006) tot
	3-5	Vanaf twee (2) benen voorhup, <u>vrije radslag</u> (4.103), landen in uitvalstand of <u>vrije overslag</u> (4.103) (richting lijn B-C).		uitvalstand = - 0.30 p.
	1-2	Klein sprongetje voorwaarts met afzet van links (voorste been) landen op rechts (achterste been), linkerbeen gekruist over rechts op de teen; romp buigt iets naar rechts; linkerarm rond hoog, rechterhand op de heup.		

TOELICHTING

NIVEAU 7

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Dit muziekstuk bestaat uit 30 maten. Dit stuk heeft geen intro, mede omdat er meteen op de 1^e tel van maat 1 bewogen wordt in de choreografie. Niet iedere maat heeft 8 tellen. In dit stuk zitten ook maten met maar 6 tellen en/of 4 tellen.

Maat 1: 4 tellen: Tel 1 is de eerste klank die je hoort na de beginpiep.

Maat 2: 8 tellen. Na tel 8 is er een stilte. In de stilte tel je niet door. Mede omdat de turnster hier niet doorbeweegt.

Maat 3: Exacte kopie van maat 1.

Maat 4: Exacte kopie van maat 2.

Maat 5: 8 tellen. Duidelijke tempoversnelling.

Maat 6-7-8-9:

Iedere maat heeft 8 tellen, als maat 5, zelfde tempo.

Maat 10: 6 tellen. Ritme wisseling. De muziek gaat van 4-kwartsmaat naar een 3-kwartsmaat. Hierdoor is er sprake van een walsritme in de muziek.

Maat 11: Als maat 10.

Maat 12: 3 tellen. Nog steeds 3-kwartsmaat met walsritme; alleen deze maat heeft maar 3 tellen.

Maat 13-14-15-16-17:

Iedere maat heeft 6 tellen ritme, 3 kwarts maat.

Maat 18: Walsritme wordt onderbroken. Deze maat heeft 6 tellen, maar in elke tel zitten 2 accenten. Je telt deze maat als volgt: 1en2en3en4en5en6en

Maat 19: 6 tellen. Terug naar walsritme, 3-kwartsmaat.

Maat 20-21-22-23:

Iedere maat heeft 6 tellen, walsritme 3-kwartsmaat.

Maat 24: 3 tellen, als maat 12.

Maat 25: Ritmeverandering naar 4-kwartsmaat, 8 tellen. Je kan dit stuk van de muziek snel tellen en langzaam. Wij hebben gekozen om langzaam te tellen; dit is duidelijker voor de turnster.

Maat 26-27-28:

Iedere maat heeft 8 tellen, zelfde ritme als maat 25.

Maat 29: 5 tellen, duidelijk accent op tel 5.

Maat 30: 2 tellen, dit is tevens eindaccent.



TOELICHTING

NIVEAU 7

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Als men de muziek beluistert en probeert te tellen kan men het volgende geheugensteuntje gebruiken:

Maat:

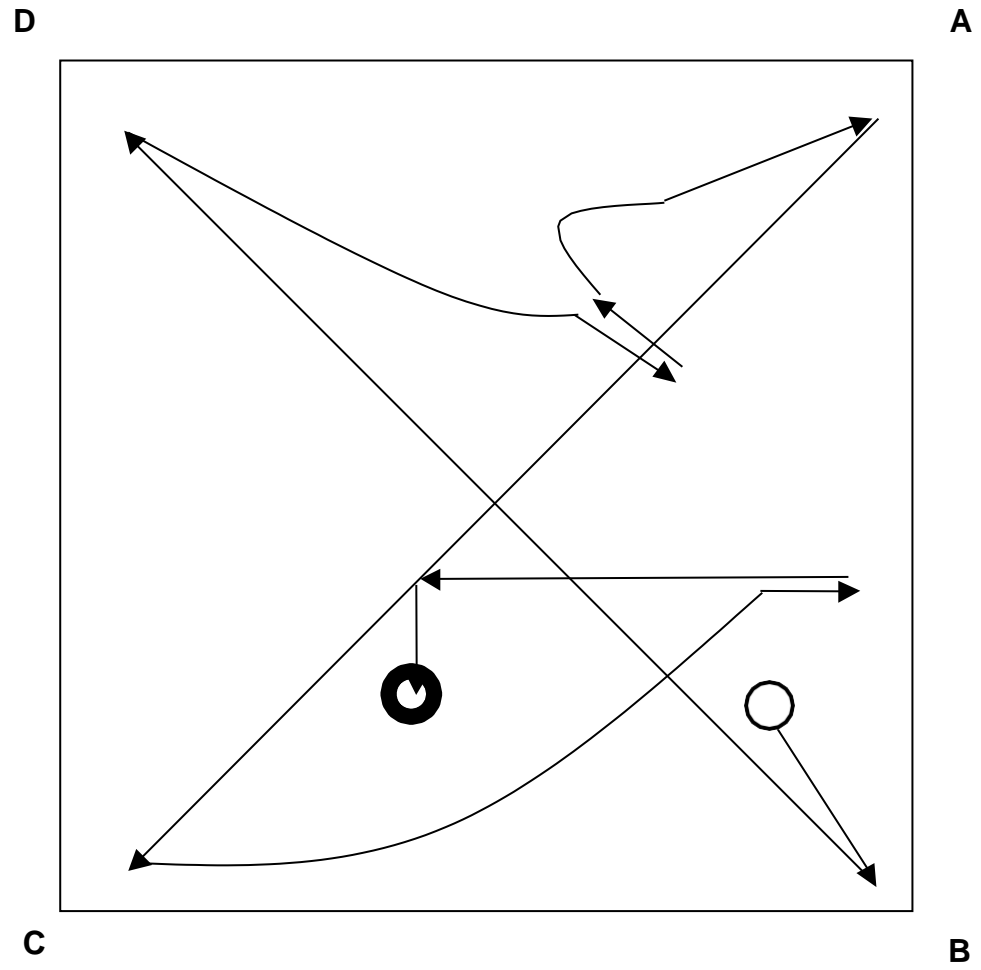
43. 4	15. 6	29. 5 duidelijk accent op 5
44. 8	16. 6	30. 2 tevens eind accent op tel 2
45. 4	17. 6	
46. 8	18. 6	1en2en3en4en5en6en
47. 8	19. 6	
48. 8	20. 6	
49. 8	21. 6	
50. 8	22. 6	
51. 8	23. 6	
52. 6	24. 3	
53. 6	25. 8	langzaam tellen.
54. 3	26. 8	
55. 6	27. 8	
56. 6	28. 8	



VLOER

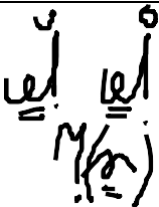
NIVEAU 7



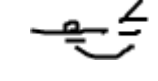
CHOREOGRAFIELIJNEN



Uitgangspositie: 6^e Positie Parallel of kniezit, billen op hakken, knieën en voeten gesloten, rechterhand achter het hoofd, linkerarm gestrekt zijwaarts

Tijd: 77 seconden





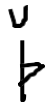
Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.60 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1	1-4	1. Benen strekken; armen hoog. <u>Stutrol tot handstand met ½ draai (180°)</u> en rol voorover of <u>met 1/1 draai (360°)</u> (3.103) of vanuit rol voorover <u>handstandheffen via spreidhoek</u> (3.001) met of zonder afrollen voorover. Pas op links tot diepe uitvalstand (richting B), rechterbeen gebogen achter met steun op rechterknie; linkerarm zijwaarts, voor, zijwaarts, direct gevolgd door rechterarm zijwaarts, voor, zijwaarts. 8 Komen tot zijwaartse spagaat met linkerbeen gestrekt zijwaarts, rechterbeen gebogen; armen links voor op de vloer, rechts schuin hoog achter (front richting B). Rust: Turnster begint weer te bewegen op tel 1 van maat 3			
2	1-4				
	5				
	6-7				
3	1-2	2. Met ¼ draai (90°) links, rechterbeen aansluiten tot langzit (voeten richting lijn A-B) . Met ¼ draai (90°) linksom rol achterover tot nekstand; armen blijven op de vloer. Terugrollen tot langzit, ½ draai (180°) en via ligsteun komen tot spagaat met rechterbeen voor (front richting B). Linkerarm gaat van laag via hoog, achter (rondje) naar laag, direct gevolgd door rechterarm (rondje). Opkomen via steun van de handen en rechterknie buigen, Komen tot kniezit handen blijven aan de grond. 1/4 Draai maken in knieënstand tot knieënzit met holle rug; Armen via hoog, rechterhand achter het hoofd en linkerarm gestrekt hoog (front richting D). Rust			
	3				
	4				
4	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
5	1-4	3. Via steun van de handen en afzet van de onderbenen komen via gehoekte stand tot stand.		
	5	Rechterwreef naar voren, rechterknie licht gebogen; rechterarm gebogen met rechterhand op de rechterschouder, linkerarm hoog; kijk naar rechts.		
	6	Wissel van been, linkerwreef naar voren, linkerknie licht gebogen; linkerarm gebogen met linkerhand op de linkerschouder, rechterarm hoog; kijk naar links.		
	7	Herhaal de wissel met de voeten (rechts, links). Als in tel 5 maat 5.		
	8	Hou tel 7 maat 5 vast.		
6	1-4	Linkervoet aansluiten tot 6 ^e positie met armen laag.		
	5-8	Acroserie (B-D): <u>arabier-flick flack (2x)</u> (3.106-3.107-3.107) met kaats.		<u>arabier-flick flack-salto achterover</u>
7	1-8			<u>gehurkt</u> (3.106-3.107-5.101) = + 0.30 p.
8	1-8	Na de landing uitstappen tot uitvalstand, front richting B.		
9	1-4	4. Huppelpas, voeten overkruisend neerzetten: rechts, links, rechts; linkerarm rond voor, rechterarm zijwaarts, daarna rechterarm rond voor, linkerarm zijwaarts; de armen wisselen tijdens de passen. (richting B).		
	5	Pas links, armen rond voor,		
	6	rechterbeen opzwaaien naar rechts zijwaarts; armen naar zijwaarts.		
	7-8	1/1 draai (360°) linksom op gestrekt rechterbeen. Vrije been in tendu jeté voor (richting lijn A-B); armen zijn gestrekt laag, handen geflexd op elkaar tegen de heupen.		
10	1-6	Chassé links, afzet links, <u>loopspagaatsprong</u> (1.101) rechts; armen zijwaarts. Direct gevolgd door afzet links, <u>schaarsprong met gebogen benen met 1/2 draai (360°)</u> (1.011) rechts; armen rond hoog of		
11	1-6	<u>spagaatsprong</u> (1.101) rechts, afzet links <u>schaarsprong met gestrekte benen</u> (1.011) rechts, armen zijwaarts (richting lijn A-B).		
12	1-3	5. Been aansluiten tot 6 ^e positie in demi-plié met holle rug; linkerarm zijwaarts, rechterarm gebogen voor.		
13	1-3	Pas rechts, linkerbeen gebogen achter; linkerarm rond voor, rechts zijwaarts.		
	4-6	Pas links, rechterbeen gebogen achter; linkerarm rond voor, rechts zijwaarts.		
14	1-3	Pas rechts, links, rechts; armen maken een rondje en eindigen in		
	4-6	1 ^e arabesque (richting lijn A-B). Linkerbeen is achterwaarts op; rechterarm voor horizontaal, linkerarm horizontaal zijwaarts.		

VLOER

NIVEAU 7


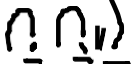

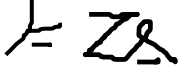


VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
15-16	1-6 1-5 6	6. Pas links achterwaarts, rechterbeen voor heffen. <u>Langzame overslag achterover</u> (3.004), <u>lopflick-flack</u> (3.107), uitvalstand (richting lijn A-D).		<u>langzame overslag achterover</u> (3.004) tot uitvalstand = - 0.30 p. 
17	1-3	Achterste been aansluiten tot 6 ^e positie.		
18	4-6 1-6	<u>Streksprong met 1/1 draai (360°)</u> (1.010) (richting lijn A-D). Rondje rechtsonder in lichte looppas, waarbij bij de 1 ^e pas (rechts) de hak eerst op de vloer geplaatst wordt; armen schuin laag achter, handen geflext. Eindig met gezicht naar C. Turnster loopt in totaal 6 passen.		
19	1-2 3	Houding in 6 ^e positie in demi-plié; armen op elkaar en iets schuin, linkerelleboog laag. Benen strekken tot relevé, armen zelfde als tel 1-2 alleen ellebogen nu op gelijke hoogte horizontaal voor lichaam.		
	4-5 6	Als tel 1-2 maat 19, maar nu met rechterelleboog laag. Als tel 3 maat 19		
20	1-3 4-6	Stap voorwaarts op rechterbeen, linkerbeen zwaait naar ring (achter gebogen hoog); armen rond hoog. Linkerbeen (ringzwaai been) achterwaarts neerzetten. Pas met rechts achterwaarts aansluiten tot houding 6 ^e positie in demi-plié; armen rond voor over elkaar gekruist, handen geflext.		
21	1-3 4-6	7. Met ¼ draai (90°) in uitvalspas op rechts (richting lijn A-D), linkerbeen gestrekt zijwaarts (sleept mee); linkerhand op heup, rechterarm gestrekt zijwaarts. Met ½ draai (180°) in uitvalspas op links (richting A), rechterbeen gestrekt zijwaarts (sleept mee); rechterhand op heup, linkerarm gestrekt zijwaarts.		
22	1-6	<u>1/1 Pirouette (360°) op rechterbeen naar rechts (en dedans), linkerbeen in passé</u> (2.101); armen rond hoog.		<u>½ Pirouette passé</u> (180°) op rechts naar rechts (en dedans); armen hoog tijdens de draai = - 0.30 p.
23	1-3	Sprongetje zijwaarts met afzet van linkerbeen en landing op rechterbeen (front naar lijn A-D). De landing is in demi-plié, rechterbeen voor, linkerbeen gebogen gepunt achter; linkerarm hoog met handpalm naar boven, rechterarm rond laag met handpalm naar beneden		
	4-6	Herhaal tel 1-3 maat 23		
24	1-3	Met ¼ draai (90°) linkerbeen aansluiten tot 6 ^e positie; armen laag (front richting C).		

VLOER

NIVEAU 7

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
25-26	1-8	8. Acroserie (A-C): <u>loopoverslag-radslag</u> (3.105-3.006) tot uitvalstand of <u>handstandoverslag met kaats</u> (3.105).		<u>loopoverslag</u> (3.105), <u>handstandoverslag</u> (3.105) met kaats tot stand = + 0.30 p.
	1-2	Pas rechts overkruisend		
	3	Hup op rechts met linkerbeen passé (parallel) zijwaarts richting B;		
	en	rechterarm laag voor, linkerarm schuin hoog achter.		
	4	Stap op linkerbeen		
	4	Herhaal tel "3en4" maat 26.		
27	5-6	Met ¼ draai (90°) links richting midden lijn A-B enkele passen aanloop,		
	7-8	voorhup, <u>arabier</u> (3.106), <u>spreidsprong 150°</u> (1.007); armen zijwaarts.		
	1-4	Front naar lijn A-B:		
		pas rechts		
	5	pas links,		
	en	pas rechts,		
	6	pas links met ½ draai (180°) op links naar rechts (en de hors) op gestrekt		
	7-8	linkerbeen in relevé met linkerbeen passé; armen tel 5-8: onderarmen rondsdraaien als een 'treintje' en eindig met handen op de heupen. Front is nu richting lijn C-D.		
28	1-3	9. <u>Sissonne 120°</u> (1.009) rechts; armen zijwaarts of chassé met rechts,		
	4	<u>wisselloopsprong 120°</u> (1.004) rechts; armen zijwaarts. Pas links,		
	5-6	pas rechts met linkerbeen passé; rechterarm gestrekt voor en zwaai met rechterhand, linkerhand op de heup.		
	7	Pas links in demi-plié,		
	8	rechterbeen zwaait gestrekt op voor, romp buigt iets naar rechts;		
		rechterhand op linkerheup, linkerarm schuin laag achter; kijk rechts.		
29	1-2	Rechterbeen aansluiten en ¼ draai (90°) links; armen laag, schouders om en om optrekken (schudden).		
	3-5	Vanaf twee (2) benen voorhup, <u>radslag op één (1) arm</u> (3.006) tot uitvalstand (richting lijn B-C).		<u>vrije radslag</u> (4.103) tot uitvalstand = + 0.30 p.
	1-2	Klein sprongetje voorwaarts met afzet van links (voorste been) landen op rechts (achterste been), linkerbeen gekruist over rechts op de teen; romp buigt iets naar rechts; linkerarm rond hoog, rechterhand op de heup.		

TOELICHTING

NIVEAU 8

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Inclusief intro bestaat dit muziekstuk uit 17 maten en een intro. In dit muziekstuk heeft niet iedere maat 8 tellen. Het muziekstuk is in een 4-kwarts-maat geschreven, maar door het knippen van de muziek zijn er in enkele maten een paar tellen weggevallen.

Intro: Op de CD heeft het intro 8 tellen. Op de DVD echter heeft het intro 5 tellen. De muziek begint op de DVD op tel 4.

Maat 1-8: Allen 8 tellen. Let op sommige maten hebben duidelijke accenten op de "en"; dit kan verwarrend zijn met tellen.

Maat 9: 5 tellen doordat er hier geknipt is. Let op: de "en" na tel 5 is weggevallen.

Maat 10: 4 tellen. In de vorige maat (maat 9) is de "en" na de 5^e tel weggevallen waardoor je telt: Maat 9: 1en2en3en4en5 1 (maat10).

Maat 11-16: Allen 8 tellen.

Maat 18: 4 tellen met een eind accent op tel 4 **en**

Als men de muziek beluistert en probeert te tellen kan men het volgende geheugensteuntje gebruiken:

Intro: CD: 8 tellen , DVD 5 tellen begint op tel 4.

Maat

1. 8

2. 8

3. 8

4. 8

5. 8

6. 8

7. 8

8. 8

9. 5

10. 4

11. 8

12. 8

13. 8

14. 8

15. 8

16. 8

17. 8

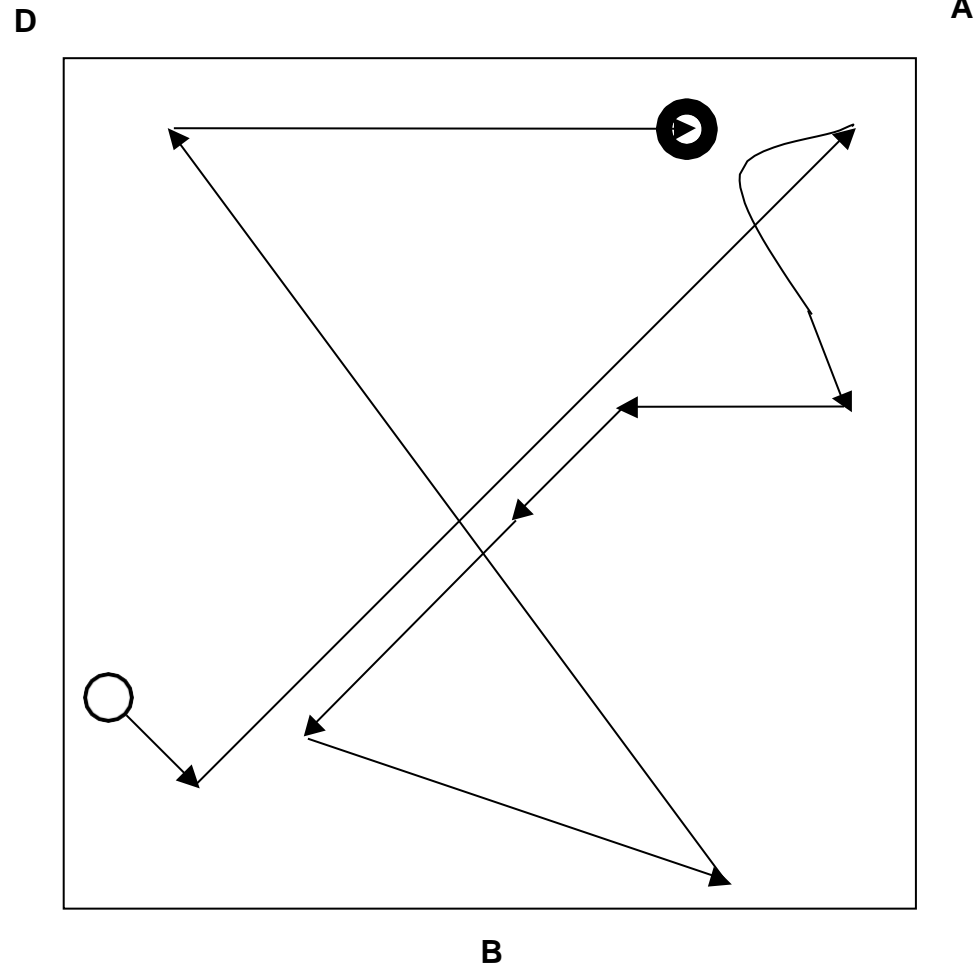
18. 4 Eind accent op tel 4 **"en"**



VLOER

NIVEAU 8

CHOREOGRAFIELIJNEN



C





B


VLOER





NIVEAU 8








VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: 6^e positie armen in de zij, hoofd op richting midden lijn B-C.
Tijd: 70 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
Intro 1	1-8 1-4 5-6 7en8	1. Intro: uitgangspositie vasthouden 4 Passen gaan in relevé, rechts, links, rechts, links; handen in de zij, schouders tegengesteld aan de benen meebewegen; kijk over linker-, rechter-, linker-, en rechterschouder. Rechterbeen zijwaarts plaatsen aan de vloer, linkerbeen in demi-plié; linkerarm rond voor, rechterarm zijwaarts. Heup naar rechts, gewicht verplaatsen naar links, linkerbeen gestrekt, rechterbeen demi-plié; rechterarm rond voor en linkerarm zijwaarts. 3 Maal wissel heup, rechts, links-rechts; handen in de zij.			
2 3	1 2 3-4 5-8 1-4 5-8	2. Stap met het rechterbeen zijwaarts uit naar rechts; armen gebogen voor het lichaam. Linkerbeen bijsluiten, ¼ draai (90°) linksom, tot 6 ^e positie: armen hoog, armen laag. Acroserie (C-A): <u>arabier-flick flack met kaats</u> (3.106-3.107). Uitstappen naar uitvalstand, gezicht richting C.			<u>arabier-flick flack(2x) met kaats</u> (3.106-3.107(2x)) = + 0.30 p.  <u>radslag-arabier met kaats</u> (3.006-3.106) = - 0.30 p. 
4 5	1-4 5-8 1-2 3 4 5-8	3. Chassé met links in diagonaal, richting C, chassé met rechts, via passé over links gekruist, richting B; armen gaan van hoog met lichte welbeweging naar voor, via hoog weer welbeweging naar voor. Romp licht draaien, tegengesteld aan de benen. Chassé met links; handen op linkerheup; kijk naar links. Chassé met rechts; handen op rechterheup; kijk naar rechts. Pas met links in demi-plié (front richting lijn B-C), rechervoet passé bij linkerknie, eindigen in relevé passé, bolle houding; armen gaan vanuit de zij naar achter, laag, voor hoog. Op de plaats puntige pas op rechts, linker been is gebogen voor op de wreef, (tenen opgekruld), links, armen tegengesteld aan werkbeen, 1 arm voor, andere arm hoog. Als 3 met linker been met ¼ draai (90°) in de wissel; Pas rechts, afzet links, <u>loopsprong 120°</u> (1.001) rechts; armen zijwaarts. of <u>sissonne 120°</u> (1.009) (front richting lijn C-D)			

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
6	1-2	4. Pas links via demi-plié rechts naar passé parallel in relevé, bolle houding; armen gaan vanuit de zij naar achter, laag, voor hoog, Puntige pas rechts, linkerbeen is gebogen voor op wreef (tenen om gekruld) 1 arm achter het hoofd, tegengesteld aan het werkbeen, andere arm zijwaarts. Als tel 3 van maat 6 op linker been, met ¼ draai (90°) rechtsom; Met 1/8 draai (45°) rechts eindigen in relevé, voeten gesloten; armen hoog: <u>stutrol tot handstand</u> (3.003) (richting C).		
	3			
	4			
	5-8			
7	1-8	Uit handstand voet voor voet terugkomen. Met het plaatsen van de tweede voet, via kaats, streksprong met ½ draai (180°) of <u>stutrol tot handstand met ½ draai (180°)</u> (3.103), rol voorover tot spreidzit; armen gaan naar voor; buik plat op de vloer. Romp oprichten, holle-rug-houding; handen meeschuiven over de vloer, vingertoppen aan de vloer, armen gestrekt.		
8	1-2	5. Rechterarm open draaien naar rechtervoet; handpalm naar boven, linkerarm licht gebogen, vingertoppen blijven aan de vloer; kijk naar rechterhand. Rechterhand terug plaatsen. Herhaal voorgaande met links. Romp terug draaien naar rechts, doordraaien naar rechts en komen tot buiklig, linkerbeen hoog achter optillen, rechterbeen blijft aan de vloer. Romp oprichten; armen gebogen, handen onder schouders met vingers naar elkaar toe. Linkerbeen sluiten, hoofd laag; armen strekken, hoofd op. Komen tot steun op onderarmen, romp blijft opgericht.		
	3-4			
	5-6			
	7-8			
9	1	Rechterarm hoog; kijk naar rechterarm.		
	2	Rechterarm terug plaatsen.		
	3	Linkerarm hoog, kijk naar linkerarm.		
	4	Linkerarm terug plaatsen en direct daarna langs het lichaam, rechterarm voor op de vloer.		
	5	Zijwaartse rol gestrekt (lengteas-rol) linksom, linkerarm naar hoog in de rol.		
10	1-4	Ligsteun met voeten gestrekt.		

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
11	1-2 3-4 5-6 7-8	6. Rechterknie buigen tot schenenzit, kijk naar rechts. Linkerbeen buigen tot schenenzit, rechterbeen gestrekt naar achter, kijk naar links. Komen tot kniezit op links met ¼ draai (90°) rechts; armen laag, handen geflext; romp draait naar rechts, kijk naar rechts, richting lijn B-C. Schouders 2 keer snel op en neer bewegen, komen tot stand (parallel aan de zijlijn): 6 ^e positie demi-plié relevé; handen achter het hoofd, kijk naar links.		
12	1-6 7-8	Chassé met links, afzet links <u>schaarsprong met gebogen benen</u> (1.011) rechts, afzet links <u>schaarsprong met gestrekte benen</u> (1.011) rechts, armen zijwaarts of <u>loopsprong 90° rechts</u> (1.001),afzet links <u>schaarsprong voorwaarts met gebogen benen</u> (1.011) (richting midden lijn B-C). Voeten sluiten tot 6 ^e positie handen op de heupen.	 	
13	1-2 3-4 5-7	7. Met rechts een klein stapje zijwaarts maken, linkerbeen gestrekt achter kruisen, rechterbeen demi-plié, rechterarm blijft in de zij, linkerarm schuin voor geflext. Met links een klein stapje zijwaarts maken, rechterbeen gestrekt achter kruisen, linkerbeen demi-plié, linkerarm in de zij, rechterarm schuin voor geflext. Via 3 puntige pasjes rechts-links-rechts ½ draai (180°) linksom; armen gebogen voor, tegengesteld aan de benen, links-rechts-links, swingend.		
14	8 1-5 6 7-8	Tendu rechts voor, armen hoog. <u>Handstandspagaat</u> (3.001) tot uitvalstand (front richting D). Puntige pas op de plaats links, rechts; romp iets voorovergebogen; rechterarm voor gebogen, linkerarm gestrekt achter. Wissel om met linkerarm gestrekt voor en rechterarm gestekt achter.		<u>langzame overslag achterover</u> (3.004) = + 0.30 p. 
15	1-2	Komen tot 6 ^e positie; armen hoog.		

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
15	3-8	8. Enkele passen aanloop: <u>handstandoverslag met kaats</u> (3.105) (richting D).		<u>loopoverslag-radslag</u> (3.105-3.006) tot uitvalstand = + 0.30 p. 
16	1-4 5-6 7 8	Omspringen met 1/8 draai (45°) rechtsom, pas rechts, afzet links wisselsprongetje achter met gebogen benen (lichte cirkelbeweging), handen achter het hoofd (richting lijn A-B). Stap rechts, linkerbeen hoog opzwaaien, standbeen in demi-plié; armen zijwaarts.		<u>loopoverslag</u> (3.105) = - 0.30 p. 
17	1-4	9. Pas links, rechervoet tikt 2 keer linkerknie aan via attitude; standbeen (demi-plié) maakt tegelijkertijd 2 kleine hupjes; armen zijwaarts, handpalmen op, neer, op, neer.	 	
18	5-8 1-3 4 en	<u>Radslag</u> (3.006) of <u>radslag op 1 arm</u> (3.006) tot uitvalstand met linkerbeen voor. <u>Kruisdraai</u> , rechts over links, linksom; armen in de zij of <u>1/2 Pirouette (180°) op rechterbeen naar rechts (en dedans), linkerbeen in passé</u> ; armen rond hoog. Gesprongen Pas links zijwaarts, rechts achterlangs kruisen tot tendu, linkerbeen eindigt in demi-plié; armen via armrondzwaai (laag, voor, hoog, zijwaarts, laag) tot gekruist voor (front richting D). Hoofd op en kijk over linkerschouder (richting C).	 	

TOELICHTING

NIVEAU 9

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Inclusief intro bestaat dit muziekstuk uit 17 maten en een intro. In dit muziekstuk heeft niet iedere maat 8 tellen. Het muziekstuk is in een 4-kwarts-maat geschreven, maar door het knippen van de muziek zijn er in enkele maten een paar tellen weggevallen.

Intro: Op de CD heeft het intro 8 tellen. Op de DVD echter heeft het intro 5 tellen. De muziek begint op de DVD op tel 4.

Maat 1-8: Allen 8 tellen. Let op sommige maten hebben duidelijke accenten op de "en"; dit kan verwarrend zijn met tellen.

Maat 9: 5 tellen doordat er hier geknipt is. Let op: de "en" na tel 5 is weggevallen.

Maat 10: 4 tellen. In de vorige maat (maat 9) is de "en" na de 5^e tel weggevallen waardoor je telt: Maat 9: 1en2en3en4en5 1 (maat10).

Maat 11-16: Allen 8 tellen.

Maat 18: 4 tellen met een eind accent op tel 4 **en**

Als men de muziek beluistert en probeert te tellen kan men het volgende geheugensteuntje gebruiken:

Intro: CD: 8 tellen , DVD 5 tellen begint op tel 4.

Maat

1. 8

2. 8

3. 8

4. 8

5. 8

6. 8

7. 8

8. 8

9. 5

10. 4

11. 8

12. 8

13. 8

14. 8

15. 8

16. 8

17. 8

18. 4 Eind accent op tel 4 **"en"**



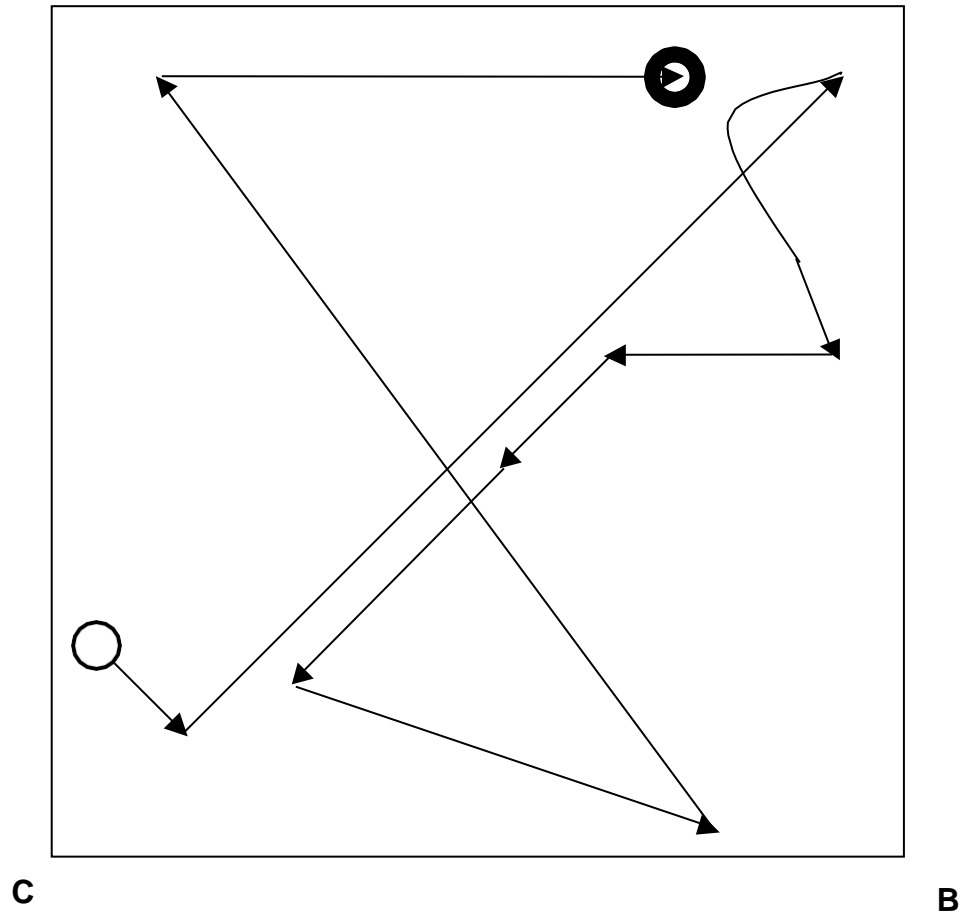
VLOER

NIVEAU 9






CHOREOGRAFIELIJNEN

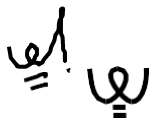
D





A



Uitgangspositie: 6^e positie armen in de zij, hoofd op richting middenlijn B-C.
Tijd: 70 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.40 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
Intro 1	1-8 1-4 5-6 7en8	1. Intro: uitgangspositie vasthouden 4 Passen gaan in relevé, rechts, links, rechts, links; handen in de zij, schouders tegengesteld aan de benen meebewegen; kijk over linker-, rechter-, linker-, en rechterschouder. Rechterbeen zijwaarts plaatsen aan de vloer, linkerbeen in demi-plié; linkerarm rond voor, rechterarm zijwaarts. Heup naar rechts, gewicht verplaatsen naar links, linkerbeen gestrekt, rechterbeen demi-plié; rechterarm rond voor en linkerarm zijwaarts. 3 Maal wissel heup, rechts, links-rechts; handen in de zij.			
2 3	1 2 3-4 5-8 1-4 5-8	2. Stap met het rechterbeen zijwaarts uit naar rechts; armen gebogen voor het lichaam. Linkerbeen bijsluiten, ¼ draai (90°) linksom, tot 6 ^e positie: armen hoog, armen laag. Acroserie (C-A): <u>radslag-arabier met kaats</u> (3.006-3.106). Uitstappen naar uitvalstand, gezicht richting C.			<u>arabier-flick flack met kaats</u> (3.106-3.107) = + 0.30 p.  <u>arabier</u> (3.106) streksprong / kaats met ½ draai om de lengteas, uitstappen, <u>radslag</u> (3.006) = - 0.30 p. 
4 5	1-4 5-8 1-2 3 4 5-8	3. Chassé met links in diagonaal, richting C, chassé met rechts, via passé over links gekruist, richting B; armen gaan van hoog met lichte welbeweging naar voor, via hoog weer welbeweging naar voor. Romp licht draaien, tegengesteld aan de benen. Chassé met links; handen op linkerheup; kijk naar links. Chassé met rechts; handen op rechterheup; kijk naar rechts. Pas met links in demi-plié (front richting lijn B-C), rechtervoet passé bij linkerknie, eindigen in relevé passé, bolle houding; armen gaan vanuit de zij naar achter, laag, voor hoog. Op de plaats puntige pas op rechts, linker been is gebogen voor op de wreef, (tenen opgekruld), links, armen tegengesteld aan werkbeen, 1 arm voor, andere arm hoog. Als 3 met linker been met ¼ draai (90°) in de wissel; Pas rechts, afzet links, <u>loopsprong 120°</u> (1.001) rechts; armen zijwaarts. of <u>spreidsprong 90°</u> (1.007) (front richting lijn C-D)		 	

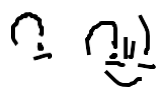
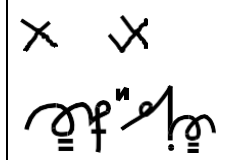

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
6	1-2 3 4 5-8	4. Pas links via demi-plié rechts naar passé parallel in relevé, bolle houding; armen gaan vanuit de zij naar achter, laag, voor hoog, Puntige pas rechts, linkerbeen is gebogen voor op wreef (tenen om gekruld) 1 arm achter het hoofd, tegengesteld aan het werkbeen, andere arm zijwaarts. Als tel 3 van maat 6 op linker been, met ¼ draai (90°) rechtsom; Met 1/8 draai (45°) rechts eindigen in relevé, voeten gesloten; armen hoog: <u>stutrol tot handstand</u> (3.003) of <u>rol achterover met steun op gestrekte armen</u> (3.003) (richting C).		
7	1-8	Uit handstand voet voor voet terugkomen. Met het plaatsen van de tweede voet, via kaats, streksprong met ½ draai (180°), rol voorover tot spreidzit; armen gaan naar voor; buik plat op de vloer. Romp oprichten, holle-rug-houding; handen meeschuiven over de vloer, vingertoppen aan de vloer, armen gestrekt.		
8	1-2 3-4 5-6 7-8	5. Rechterarm open draaien naar rechtervoet; handpalm naar boven, linkerarm licht gebogen, vingertoppen blijven aan de vloer; kijk naar rechterhand. Rechterhand terug plaatsen. Herhaal voorgaande met links. Romp terug draaien naar rechts, doordraaien naar rechts en komen tot buiklig, linkerbeen hoog achter optillen, rechterbeen blijft aan de vloer. Romp oprichten; armen gebogen, handen onder schouders met vingers naar elkaar toe. Linkerbeen sluiten, hoofd laag; armen strekken, hoofd op. Komen tot steun op onderarmen, romp blijft opgericht.		
9	1 2 3 4 5	Rechterarm hoog; kijk naar rechterarm. Rechterarm terug plaatsen. Linkerarm hoog, kijk naar linkerarm. Linkerarm terug plaatsen en direct daarna langs het lichaam, rechterarm voor op de vloer. Zijwaartse rol gestrekt (lengteas-rol) linksom, linkerarm naar hoog in de rol.		
10	1-4	Ligsteun met voeten gestrekt.		

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
11	1-2 3-4 5-6 7-8	6. Rechterknie buigen tot schenenzit, kijk naar rechts. Linkerbeen buigen tot schenenzit, rechterbeen gestrekt naar achter, kijk naar links. Komen tot kniezit op links met ¼ draai (90°) rechts; armen laag, handen geflext; romp draait naar rechts, kijk naar rechts, richting lijn B-C. Schouders 2 keer snel op en neer bewegen, komen tot stand (parallel aan de zijlijn): 6 ^e positie demi-plié relevé; handen achter het hoofd, kijk naar links.		
12	1-6 7-8	Chassé met links, afzet links schaarsprong met gebogen benen(1.011) rechts, afzet links <u>schaarsprong met gestrekte benen</u> (1.011) rechts, armen zijwaarts of <u>loopsprong 90° rechts</u> (1.001),afzet links <u>schaarsprong voorwaarts met gebogen benen</u> (1.011) (richting midden lijn B-C). Voeten sluiten tot 6 ^e positie handen op de heupen.	 	
13	1-2 3-4 5-7	7. Met rechts een klein stapje zijwaarts maken, linkerbeen gestrekt achter kruisen, rechterbeen demi-plié, rechterarm blijft in de zij, linkerarm schuin voor geflext. Met links een klein stapje zijwaarts maken, rechterbeen gestrekt achter kruisen, linkerbeen demi-plié, linkerarm in de zij, rechterarm schuin voor geflext. Via 3 puntige pasjes rechts-links-rechts ½ draai (180°) linksom; armen gebogen voor, tegengesteld aan de benen, links-rechts-links, swingend.		
14	8 1-5 6 7-8	Tendu rechts voor, armen hoog. <u>Handstandspagaat</u> (3.001) tot uitvalstand (front richting D). Puntige pas op de plaats links, rechts; romp iets voorovergebogen; rechterarm voor gebogen, linkerarm gestrekt achter. Wissel om met linkerarm gestrekt voor en rechterarm gestekt achter.		<u>langzame overslag achterover</u> (3.004) = + 0.30 p. 
15	1-2	Komen tot 6 ^e positie; armen hoog.		




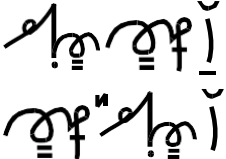
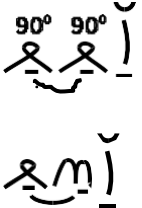



VLOER

NIVEAU 9

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF


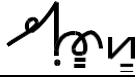
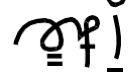

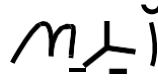
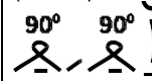

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
15	3-8	8. Enkele passen aanloop: <u>loopoverslag</u> (3.105) of <u>handstandoverslag met kaats</u> (3.105) (richting D).		met plank = - 0.30 p.
16	1-4 5-6 7 8	Omspringen met 1/8 draai (45°) rechtsom, pas rechts, afzet links wisselsprongetje achter met gebogen benen (lichte cirkelbeweging), handen achter het hoofd (richting lijn A-B). Stap rechts, linkerbeen hoog opzwaaien, standbeen in demi-plié; armen zijwaarts.		
17	1-4 5-8	9. Pas links, rechervoet tikt 2 keer linkerknie aan via attitude; standbeen (demi-plié) maakt tegelijkertijd 2 kleine hupjes; armen zijwaarts, handpalmen op, neer, op, neer. <u>Radslag</u> (3.006) of <u>radslag op 1 arm</u> (3.006) tot uitvalstand met linkerbeen voor of <u>snelle rol voorover zonder handensteun</u> (3.002), <u>direct gevolgd door handstand, via hurken en strekken van de benen, doorrollen</u> (3.002).		Indien keuze voor 'snelle rol voorover-handstand-doorrollen' dan vervalt van maat 17 tel 1-4, zodat tel 1-8 gebruikt kan worden voor de acrobatische serie.
18	1-3 4 en	<u>Kruisdraai</u> , rechts over links, linksom; armen in de zij. Gesprongen Pas links zijwaarts, rechts achterlangs kruisen tot tendu, linkerbeen eindigt in demi-plié; armen via armrondzwaai (laag, voor, hoog, zijwaarts, laag) tot gekruist voor (front richting D). Hoofd op en kijk over linkerschouder (richting C).		

Uitgangspositie: vanuit stand voor de mat:

Oefenstof	Basis D-score = 4.30 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. aanloop, voorhup en <u>arabier</u> (3.106) met streksprong / kaats tot stand			<u>overslag voorover</u> (3.105) met streksprong/kaats of <u>loopoverslag voorover</u> (3.105) (met handenafzet van reutherplank) = + 0.30 p. 
2. (enkele pasjes voorwaarts) gevolgd door <u>streksprong met spreiden</u> (1.007) en sluiten van de benen			
3. opzwaai tot <u>handstand</u> en <u>doorrollen tot hurkzit</u> (3.002), <u>snelle rol voorover zonder handensteun*</u> (3.002) of <u>snelle rol voorover zonder handensteun</u> (3.002) en direct <u>hurkhandstandsteun met uitstrekken in handstand gevolgd door doorrollen</u> (3.002) en <u>streksprong met ½ draai</u> (1.010)			
4. 1 of 2 aansluitpasjes gevolgd door <u>loopsprong</u> (1.001), <u>tussenpas en loopsprong</u> (1.001): beenspreiding minimaal 90° of 1 of 2 chassé's gevolgd door <u>loopsprong</u> (1.001): beenspreiding minimaal 90° en <u>schaarsprong voorwaarts met gebogen benen</u> (=kattensprong) (1.011), enkele pasjes voorwaarts sluitsprong (assemblé) en <u>streksprong met ½ draai</u> (1.010)			
5. <u>rol achterover met steun op gestrekte armen</u> (3.003) en via hurkzit tot stand			<u>rol achterover</u> via hurkzit tot stand = - 0.30 p.
6. aanloop, voorhup en <u>radslag</u> (3.006), gevolgd door enkele (aansluit)pasjes (zijwaarts) voorwaarts tot (schrede)stand			<u>arabier</u> (3.106) streksprong / kaats met ½ draai om de lengteas, <u>uitstappen, radslag</u> (3.006) = + 0.30 p. 





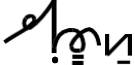
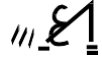
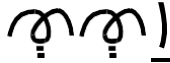
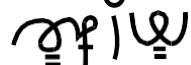
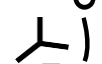

* rol v.o. zonder handensteun is bedoeld als snelle, vrije rol voorover, als voorbereiding op salto voorover. Knieën, benen kunnen vastgepakt worden

Uitgangspositie: vanuit stand op de mat:

Oefenstof	Basis D-score = 4.20 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. voorhup met afzet van 2 benen, <u>radslag</u> (3.006) gevolgd door enkele (aansluit-) pasjes voorwaarts (zijwaarts) tot (schrede-)stand		X	aanloop, voorhup en <u>arabier</u> (3.106) met streksprong / kaats tot stand = + 0.30 p. 
2. opzwaai tot <u>vluchtige handstand</u> en <u>doorrollen</u> (3.002) tot hurkzit			
3. <u>rol voorover</u> (3.002) zonder handensteun* voorwaarts gevolgd door <u>streksprong met ½ draai</u> (1.010)			rol voorover (3.002) en streksprong (1.010) tot stand = - 0.30 p. 
4. 1 of 2 aansluitpasjes gevolgd door <u>schaarsprong voorwaarts met gebogen benen</u> (= kattensprong) (1.011) en <u>sisonne</u> (1.009): achterste been vrij van de mat, been bijplaatsen tot stand gevolgd door <u>streksprong ½ draai</u> (1.010) tot stand			1 of 2 aansluitpasjes gevolgd door <u>loopsprong</u> (1.001), <u>tussenpas en loopsprong</u> (1.001): beenspreiding minimaal 90°, been bijplaatsen tot stand gevolgd door <u>streksprong ½ draai</u> (1.010) tot stand = + 0.30 p. 
5. <u>rol achterover</u> (3.003) via hurkzit tot stand			(stutrol is een verfraaiing)

* rol v.o. zonder handensteun is bedoeld als snelle, vrije rol voorover, als voorbereiding op salto voorover. Knieën, benen kunnen vastgepakt worden




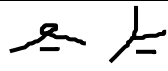
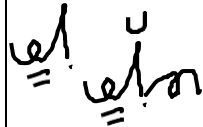
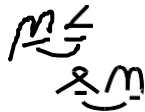





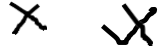

Uitgangspositie: vanuit stand op het begin van de mat

Oefenstof	Basis D-score = 4.10 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. voorhup met afzet van 2 benen, <u>radslag</u> (3.006) gevolgd door enkele (aansluit-) pasjes voorwaarts (zijwaarts) tot (schrede-)stand			
2. <u>wisselopsprong</u> (1.010) of <u>schaarsprong voorwaarts met gebogen benen</u> (= kattensprong) (1.011)		 	
3. opzwaai tot <u>vluchtige handstand</u> (3.001) en terug tot schredestand			opzwaai tot <u>vluchtige handstand en doorrollen</u> (3.002) tot hurkzit = + 0.30 p. 
4. enkele pasjes voorwaarts gevolgd door <u>½ draaisprong*</u> tot stand			
5. rol voorover gevolgd door <u>rol voorover met vluchtig strekken en buigen van de knieën</u> (3.002) en <u>streksprong</u> (1.010) tot stand			<u>rol voorover</u> (3.002) zonder handensteun* voorwaarts gevolgd door <u>streksprong met ½ draai</u> (1.010), <u>rol achterover</u> (3.003) via hurkzit tot stand = + 0.30 p. 
6. <u>sissonne</u> (1.009): achterste been vrij van de mat en been bijplaatsen tot stand gevolgd door <u>streksprong ½ draai</u> (1.010) tot stand			<u>streksprong</u> (1.010) tot stand = - 0.30 p. 

* ½ draaisprong is een sprong met afzet van 1 been, halve draai en landen op 2 voeten.

* rol v.o. zonder handensteun is bedoeld als snelle, vrije rol voorover, als voorbereiding op salto voorover. Knieën, benen kunnen vastgepakt worden

Uitgangspositie: 6^e positie parallel





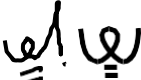
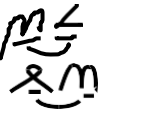


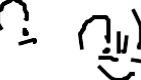
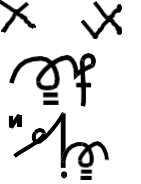

Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. Acroserie : <u>arabier-flick flack met kaats</u> (3.106-3.107). Na de landing uitstappen tot uitvalstand.			<u>arabier-flick flack (2x) met kaats</u> (3.106-3.107-3.107) = + 0.30 p.  <u>radslag-arabier met kaats</u> (3.006-3.106) = - 0.30 p. 
2. Chassé met rechts: <u>loopsprong 120°</u> (1.001) rechts; armen zijwaarts of links bijsluiten, afzet <u>sissonne 120°</u> (1.009) rechts; armen zijwaarts.			
3. <u>Stutrol tot handstand</u> (3.003) of <u>stutrol tot handstand met ½ draai (180°)</u> (3.103) en rol voorover			
4. Chassé links, afzet links, <u>schaarsprong met gebogen benen</u> (1.011) rechts, afzet links <u>schaarsprong met gestrekte benen</u> (1.011) rechts, armen zijwaarts of <u>loopsprong 90°</u> (1.001) rechts, afzet links <u>schaarsprong voorwaarts met gebogen benen</u> (1.011)			
5. Pas links achterwaarts, rechterbeen voor heffen, <u>handstandspagaat</u> (3.001); uitvalstand. Achterste been aansluiten tot 6 ^e positie.			<u>langzame overslag achterover</u> (3.004) = + 0.30 p. 
6. Acroserie: <u>handstandoverslag met kaats</u> (3.105).			<u>loopoverslag-radslag</u> (3.105-3.006) tot uitvalstand = + 0.30 p.  <u>loopoverslag</u> (3.105) = - 0.30 p. 
7. Vanaf twee (2) benen voorhup, <u>radslag</u> (3.006) of <u>radslag op één (1) arm</u> (3.006) tot uitvalstand.			
8. <u>1/2 Pirouette (180°) op rechterbeen naar rechts (en dedans), linkerbeen in passé;</u> armen rond hoog of <u>kruisdraai</u> , rechts over links, linksom; armen in de zij.			



Toelichting:

1. De turnster mag zelf bepalen welke nummers/delen op één matlengte geturnd worden
2. De volgorde van de nummers/delen moeten wel gehandhaafd blijven.
3. De elementen/onderdelen moeten op 'choreografische wijze' met elkaar verbonden worden met bijvoorbeeld: chassé, huppelpas, vormen van gaan, lopen, kleine huppen en sprongen (zoals '½-draaisprong' en 'streksprong-1/2draai') of draaien op 1 of 2 voeten.
4. Niet gestileerd gaan of omdraaien geeft een aftrek in de uitvoering van 0.30 punt per keer.

Uitgangspositie: 6^e positie parallel.

Oefenstof	Basis D-score = 4.40 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. Acroserie: <u>radslag-arabier met kaats</u> (3.006-3.106). Uitstappen naar uitvalstand.			<u>arabier-flick flack met kaats</u> (3.106-3.107) = + 0.30 p.  <u>arabier</u> (3.106) streksprong / kaats met ½ draai om de lengteas, uitstappen, <u>radslag</u> (3.006) = - 0.30 p. 
2. Chassé met links, afzet links, <u>loopsprong 120°</u> (1.001) rechts; armen zijwaarts of <u>spreidsprong 90°</u> (1.007)			
3. <u>Stutrol tot handstand</u> (3.003) of <u>rol achterover met steun op gestrekte armen</u> (3.003).			
4. Chassé met links, afzet links <u>schaarsprong met gebogen benen</u> (1.011) rechts, afzet links <u>schaarsprong met gestrekte benen</u> (1.011) rechts, armen zijwaarts of <u>loopsprong 90° rechts</u> (1.001), afzet links <u>schaarsprong voorwaarts met gebogen benen</u> (1.011).			
5. <u>Handstandspagaat</u> (3.001) tot uitvalstand. Komen tot 6 ^e positie; armen hoog.			<u>langzame overslag achterover</u> (3.004) = + 0.30 p. 
6. Enkele passen aanloop: <u>loopoverslag</u> (3.105) of <u>handstandoverslag met kaats</u> (3.105).			met plank = - 0.30 p.
7. <u>Radslag</u> (3.006) of <u>radslag op 1 arm</u> (3.006) tot uitvalstand met linkerbeen voor of <u>snelle rol voorover zonder handensteun</u> (3.002), <u>direct gevolgd door handstand, via hurken en strekken van de benen, doorrollen</u> (3.002).			
8. <u>Kruisdraai</u> , rechts over links, linksom; armen in de zij.			



LANGE MAT

NIVEAU 9

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Toelichting:

1. De turnster mag zelf bepalen welke nummers/delen op één matlengte geturnd worden
2. De volgorde van de nummers/delen moeten wel gehandhaafd blijven.
3. De elementen/onderdelen moeten op 'choreografische wijze' met elkaar verbonden worden met bijvoorbeeld: chassé, huppelpas, vormen van gaan, lopen, kleine huppen en sprongen (zoals '½-draaisprong' en 'stresprong-1/2draai') of draaien op 1 of 2 voeten.
4. Niet gestileerd gaan of omdraaien geeft een aftrek in de uitvoering van 0.30 punt per keer.