

**Overzicht oefenstof:**

Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap D1 .....	48
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap D2 .....	51
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap D3 .....	54
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D1 .....	57
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D2 .....	61
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D3 .....	64
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D1 .....	67
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D2 .....	70
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D3 .....	73
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D1 .....	76
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D2 .....	79
Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D3 .....	82

**Woordenlijst en afbeeldingen:**

				
<b>Tendu</b>	<b>Passé</b>	<b>Arabesque</b>	<b>Kurbet</b>	<b>Squathouding</b>
				
<b>Relevé</b>	<b>Hoge (lig)steun</b>	<b>Kommetje</b> ; armen: langs de oren (5e positie)	<b>Hoekzit</b> ; armen: zijwaarts (2e positie)	

**Choreografielijnen algemeen:**

Het is toegestaan een extra ¼ of ½ draai toe te voegen of pasjes voorwaarts / achterwaarts te maken om in de richting van de oefening te komen of te blijven.

## Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap D1

**Thema:** Tinnen Soldaatje

**Opmerking:**

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1<sup>e</sup> positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag het voorkeursbeen worden gekozen, tenzij anders staat aangegeven.

**Woordenlijst:**

**Tendu:** voet gestrekt / gepunt

**Relevé:** op de tenen

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

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

**Assemblé:** sluitsprong

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

**Juryaccenten:**

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

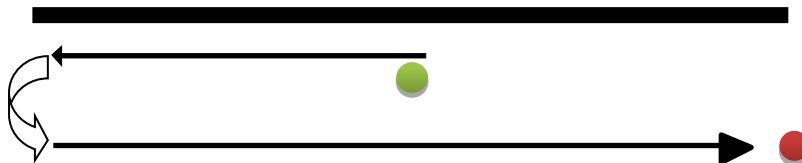
1. rechte armen
2. hoge (aangehouden) relevés
3. rechtop lopen/bewegen

**Choreografielijnen:**

Maat 1 t/m 9

Maat 10

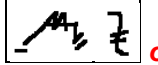
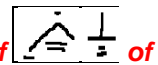

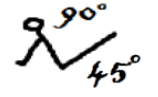
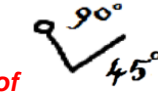


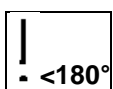
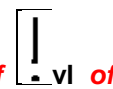
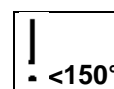
Maat 11 t/m 17








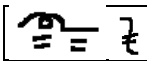



Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 80 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		<u>Doorhurken tot zit (1.106), 1 been overheffen tot rijzit (basis) of Opspreiden en uitschuiven tot split met buik op de balk (1.005) (+0,30) of Ophurken (1.006), ¼ draai in hurkzit, komen tot rijzit (1.006) (-0,30)</u>		 of  of 
2	1-2 3-4 5-6	Handen plaatsen op de balk (¼ draai linksom) spreidhoeksteun Zitten op de balk; benen zijn gespreid en boven de balk		
3	1-2 3 4 5 6	Ruglig; armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie), handen mogen de balk vasthouden Passé uitgedraaid rechts Strek rechterbeen Passé uitgedraaid links Strek linkerbeen		
4	1-2 3-4 5-6	Komen tot <b>hoekzit</b> ; benen minimaal 45° boven de balk; handen achter aan de balk Hou vast, <b>met handen aan de balk (basis) of</b> Hou vast, <b>met armen zijwaarts (2<sup>e</sup> positie) (+0,30)</b> Via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken (knie-hiel-zit); armen: laag		 of 
5	1 2 3 4 5 6	Borst in Borst uit Schouders hoog (opgetrokken) Schouders laag Armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie). handpalmen: wijzen naar beneden <b>Kurbet</b> met armen horizontaal voor (borstbeen naar achteren en bekken achterover gekanteld); handpalmen: wijzen naar binnen		
6	1-2 3 4 5 6	<b>Hoge (lig)steun</b> met de heuphoek (<90°) zo ver mogelijk gesloten. Schouders zijn lang, borst en schouders zijn helemaal uitgeduwd Voeten plat plaatsen in 5 <sup>e</sup> positie; handen staan plat op de balk Romp blijft zo laag mogelijk, rug gestrekt; armen: optillen tot langs de oren. Opkomen tot stand met een rechte rug; armen: blijven langs de oren (5 <sup>e</sup> positie). Armen: zijwaarts neer tot langs het lichaam. (Basishouding)		
7		In één tel komen tot tendu rechts of links voor en klaarstaan voor handstand met armen en schouders langs de oren, uitgeduwd en lang		
8		<b>vluchtige handstand gesloten (&lt;180°), terug tot stand (4.004) (basis) of vluchtige handstand gesloten, terug tot stand (4.004) (+0,30) of vluchtige handstand gesloten (&lt;150°), terug tot stand (4.004) (-0,30)</b>		 of  of 

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
9	1 2 3 4 5 6	<i>Het bij maat 9 gekozen voorkeursbeen mag bij maat 10 niet meer gewisseld worden</i> <i>In de gehele maat 9 zijn de armen zijwaarts (2° positie). handpalmen: wijzen naar beneden</i> Rechterbeen tillen naar <b>arabesque</b> (minimaal 45° geheven); links is het standbeen (gebogen of estrekt) Hou vast Beenzwaai voorwaarts met rechts Komen tot knie'zit' links, waarbij de achterste knie de balk toucheert: voorste been is 90° gebogen in knie en t.o.v. de heup; achterste knie is 90° gebogen Opstrekken tot stand Beenzwaai voor met links (zwaaibeen); het rechterbeen is standbeen	
10	1 2 3 4 5 6	In één tel komen via relevé tot passé parallel; links is het standbeen; rechts is het passébeen; armen: zijwaarts (2° positie); handpalmen: wijzen naar beneden Armen: zijwaarts naar laag brengen Passé uitgedraaid; rechts is passébeen, links is standbeen Terug naar passé parallel; armen: blijven laag Voet voor plaats en komen tot relevé ½ draai op 2 benen; armen laag	
11 12		In één tel klaar staan voor sissone, loopsprong of kattesprong; armen: zijwaarts (2° positie) <i>Het bij maat 12 gekozen voorkeursbeen mag bij maat 13 niet meer gewisseld worden. Wij kiezen hier voor sprongen met rechts voor.</i> <b>Sissone (135°) (rechts voor) (2.008) (basis)</b> landen in plié; zwaaibeen (links) blijft achter boven de balk, armen: zijwaarts (2° positie); handpalmen: wijzen naar beneden <b>of</b> <b>Loopsprong (135°) (rechts voor) (2.001) (+0,30)</b> landen in plié; zwaaibeen (links) blijft achter boven de balk; armen: zijwaarts (2° positie); handpalmen: wijzen naar beneden <b>of</b> <b>Schaarsprong voorwaarts met gebogen benen (kattesprong) (rechts voor) (2.010) (-0,30)</b> landen op rechter been, linker been attitude aanhouden; armen: zijwaarts (2° positie); handpalmen: wijzen naar beneden	 <b>of</b>  <b>of</b> 
13 14		Linkerbeen neerzetten en assemblé met rechts voor (rechts is zwaaibeen); landen in squat 5° positie rechterbeen voor <b>streksprong (2.009) met squat landing</b>	
15		Enkele pasjes voorwaarts of achterwaarts in relevé; armen: zijwaarts (2° positie) Komen tot hurkzit; armen: voor	
16		<b>Rol voorover (4.005) tot rijzit, via achter ophurken komen tot stand (basis) of</b> <b>Rol voorover (4.005) tot hurkzit en komen tot stand (+0,30) of</b> <b>Klemrol tot ruglig, via rijzit en achter ophurken komen tot stand (-0,30)</b>	 <b>of</b>  <b>of</b> 
17		<b>Afsprong:</b> <b>Assemblé – streksprong (2.009)</b>	

## Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap D2

**Thema:** Tinnen Soldaatje

**Opmerking:**

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1<sup>e</sup> positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag het voorkeursbeen worden gekozen, tenzij anders staat aangegeven.

**Woordenlijst:**

**Tendu:** voet gestrekt / gepunt

**Relevé:** op de tenen

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

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

**Assemblé:** sluitsprong

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

**Juryaccenten:**

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

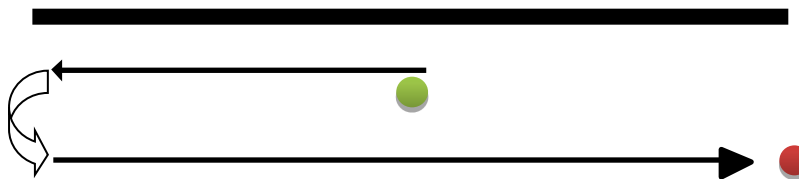
1. rechte armen
2. hoge (aangehouden) relevés
3. rechtop lopen/bewegen

**Choreografielijnen:**

Maat 1 t/m 9

Maat 10

Maat 11 t/m 17






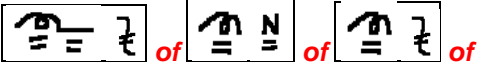


Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 80 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		<b>Ophurken (1.006), ¼ draai in hurkzit, komen tot rijzit (basis) of Doorhurken tot zit (1.106), 1 been overheffen tot rijzit (+0,30) of Opspringen tot steun, 1 been overheffen tot rijzit (-0,30)</b>		
2	1-2 3-4 5-6	Handen plaatsen op de balk (¼ draai linksom) spreidhoeksteun Zitten op de balk; benen zijn gespreid en boven de balk		
3	1-2 3 4 5 6	Ruglig; armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie), handen mogen de balk vasthouden Passé uitgedraaid rechts Streck rechterbeen Passé uitgedraaid links Streck linkerbeen		
4	1-2 3-4 5-6	Komen tot <b>hoekzit</b> ; benen minimaal 45° boven de balk; handen achter aan de balk Hou vast, <b>met handen aan de balk (basis) of</b> Hou vast, <b>met armen zijwaarts (2<sup>e</sup> positie) (+0,30)</b> Via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken (knie-hiel-zit); armen: laag		
5	1 2 3 4 5 6	Borst in Borst uit Schouders hoog (opgetrokken) Schouders laag Armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie); handpalmen: wijzen naar laag <b>Kurbet</b> met armen horizontaal voor (borstbeen naar achteren en bekken achterover gekanteld); handpalmen: wijzen naar binnen		
6	1-2 3 4 5 6	<b>Hoge (lig)steun</b> met de heuphoek (<90°) zo ver mogelijk gesloten. Schouders zijn lang, borst en schouders zijn helemaal uitgeduwd Voeten plat plaatsen in 5 <sup>e</sup> positie; handen staan plat op de balk Inhurken tot hurkzit; armen: voor Opkomen tot stand; armen: langs de oren (5 <sup>e</sup> positie) Armen: zijwaarts neer tot langs het lichaam (Basishouding)		
7		In één tel komen tot tendu rechts of links voor, klaarstaan voor handstand met armen en schouders langs de oren, uitgeduwd en lang of klaarstaan voor zweefstand met armen zijwaarts		
8		<b>vluchtige handstand gesloten (&lt;150°), terug tot stand (4.004) (basis) of zweefstand, terug tot stand (4.002) (basis) of vluchtige handstand gesloten (&gt;150°), terug tot stand (4.004) (+0,30)</b>		

N.B. 2x basis-variant

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
9	1 2 3 4 5 6	<i>In de gehele maat 9 zijn de armen zijwaarts (2<sup>e</sup> positie);</i> handpalmen: wijzen naar beneden Rechterbeen tillen naar <b>arabesque</b> (minimaal 45° geheven); links is het standbeen (gebogen of gestrekt); Hou vast Beenzwaai voorwaarts met rechts Komen tot knie'zit' links, waarbij de achterste knie de balk toucheert: voorste been is 90° gebogen in knie en t.o.v. de heup; achterste knie is 90° gebogen Opstrekken tot stand Beenzwaai voor met links (zwaaibeen); het rechterbeen is standbeen	
10	1 2 3 4 5 6	In één tel komen via relevé tot passé parallel; links is het standbeen; rechts is het passébeen; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie); handpalmen: wijzen naar laag Armen: zijwaarts naar laag brengen Passé uitgedraaid; rechts is passébeen, links is standbeen Terug naar passé parallel; armen: blijven laag Voet voor plaatsen en komen tot relevé, ½ draai op 2 benen; armen laag	
11 12		In één tel komen tot tendu links voor; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie); <b>Schaarsprong voorwaarts met gebogen benen (kattesprong) (2.010)</b> , landen op rechterbeen, linker been in attitude aanhouden; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie); handpalmen: wijzen naar laag	
13 14		Linkerbeen neerzetten en assemblé met rechts voor (rechts is zwaaibeen); landen in squat 5 <sup>e</sup> positie rechterbeen voor <b>Streksprong (2.009)</b> met squat landing	
15		Enkele pasjes voorwaarts of achterwaarts in relevé; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Komen tot hurkzit; armen voor	
16		<b>Klemrol tot ruglig, via rijzit en achter ophurken komen tot stand (basis) of</b> <b>Rol voorover (4.005) tot hurkzit en komen tot stand (+0,30) of</b> <b>Rol voorover (4.005) tot rijzit, via achter ophurken komen tot stand (+0,30) of</b> <b>Geen rol voorover, komen tot stand (-0,30)</b>	  N.B. 2x plus-variant
17		<b>Afsprong:</b> <b>Assemblé – streksprong (2.009)</b>	

## Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Instap D3

**Thema:** Tinnen Soldaatje

**Opmerking:**

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1<sup>e</sup> positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag het voorkeursbeen worden gekozen, tenzij anders staat aangegeven.

**Woordenlijst:**

**Tendu:** voet gestrekt / gepunt

**Relevé:** op de tenen

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

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

**Assemblé:** sluitsprong

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

**Juryaccenten:**

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

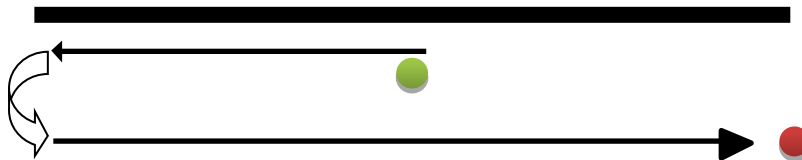
1. rechte armen
2. hoge (aangehouden) relevés
3. rechtop lopen/bewegen

**Choreografielijnen:**

Maat 1 t/m 8

Maat 9

Maat 10 t/m 13


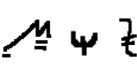











Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 80 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		<b>Opspringen tot steun, 1 been overheffen tot rijzit (basis) of Ophurken (1.006), ¼ draai in hurkzit, komen tot rijzit (+0,30)</b>		 
2	1-2 3-4 5-6	Handen plaatsen op de balk (¼ draai linksom) spreidhoeksteun Zitten op de balk; benen zijn gespreid en boven de balk Via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken (knie-hiel-zit); armen: laag		
3	1 2 3 4 5 6	Borst in Borst uit Schouders hoog (opgetrokken) Schouders laag Armen zijwaarts (2° positie) Kurbet met armen horizontaal voor (borstbeen naar achteren en bekken achterover gekanteld)		
4	1-2 3-4 5 6	Handen plaatsen op de balk Komen tot hurkzit; armen: voor Opkomen tot stand; armen: langs de oren 5° positie Armen: zijwaarts neer tot langs het lichaam (basishouding)		
5	1-6	Komen tot tendu rechts of links voor; armen: zijwaarts (2° positie) en klaarstaan voor: <b>Passe parallel (2 sec.) (basis) of Passe parallel in relevé (1 sec.) (+0,30)</b>		 
6	1 2 3 4 5-6	<i>In de gehele maat 6 en 7 zijn de armen zijwaarts (2° positie); handpalmen wijzen naar beneden</i> Rechterbeen tillen naar <b>arabesque</b> (minimaal 45° geheven); links is het standbeen (gebogen of gestrekt); Hou vast Beenzwaai voorwaarts met rechts Rechervoet neerzetten op de balk Aansluiten met de linkervoet		
7	1 2 3 4 5-6	<i>Herhaal maat 6 met tegengestelde been, dus:</i> Linkerbeen tillen naar <b>arabesque</b> (minimaal 45° geheven); rechts is het standbeen (gebogen of gestrekt); Hou vast Beenzwaai voorwaarts met links; Linkerbeen neerzetten op de balk Aansluiten met de rechterbeen		

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
8		Op de tenen (in relevé) gaan tot het einde van de balk: armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)	
9	1 2 3 4 5 6	In één tel komen tot passé parallel op platte voet; links is het standbeen; rechts is het passébeen Armen van zijwaarts naar laag brengen Passé uitgedraaid; rechts is passébeen, links is standbeen Terug naar passé parallel; armen: blijven laag Voet voor plaats en komen tot relevé, ½ draai op 2 benen; armen laag en komen tot basishouding; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)	
10		2 pasjes voorwaarts op de tenen (in relevé); armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) <b>Streksprong (2.009)</b> met squat landing ( <i>basis</i> ) <b>of</b> <b>Assemblé gevolgd door streksprong (2.009)</b> met squat landing (+0,30)	
11	1-2 3-4 5-6	<i>In maat 11 &amp; 12 blijven de armen zijwaarts</i> 2 pasjes voorwaarts op de tenen (in relevé) Komen tot <b>hurkzit</b> Opkomen tot stand	
12		Op de tenen (in relevé) gaan tot het einde van de balk	
13		<b>Afsprong:</b> <b>Assemblé direct gevolgd door streksprong</b> ( <i>basis</i> ) <b>of</b> <b>Streksprong zonder assemblé</b> (-0,30)	

## Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D1

**Thema:** Tinnen Soldaatje

**Opmerking:**

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1<sup>e</sup> positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag het voorkeursbeen worden gekozen, tenzij anders staat aangegeven.

**Woordenlijst:**

**Tendu:** voet gestrekt / gepunt

**Relevé:** op de tenen

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

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

**Assemblé:** sluitsprong

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

**Juryaccenten:**

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

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

**Choreografielijnen:**

Maat 1 t/m 8

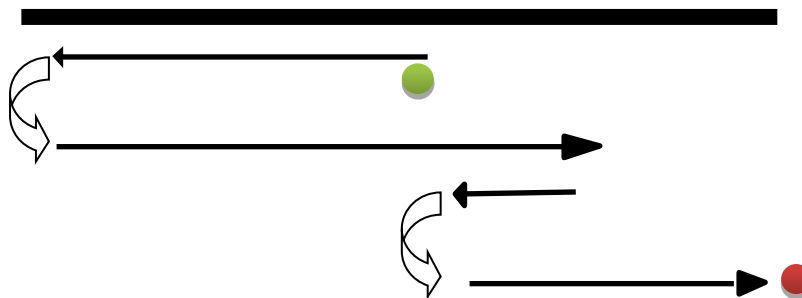
Maat 9

Maat 10, 11

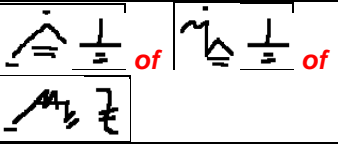
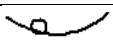
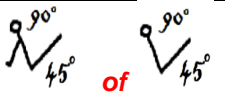


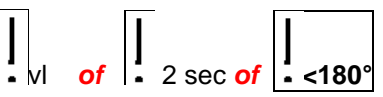
Maat 12, 13







Maat 14



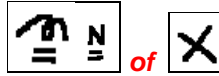

Maat 15, 16



**Uitgangspositie:** parallelstand borstlings in het midden van de balk**Balkhoogte:** 100 cm**Tijd:** 70 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		<b>Opspreiden en uitschuiven tot split met buik op de balk (1.005) (basis) of</b> <b>Opspreiden vanuit heffen (heupen minimaal tot boven de horizontale lijn vanuit de schouders), uitschuiven tot split met buik op de balk (1.005) (+0,30) of</b> <b>Doorhurken tot zit (1.106), 1 been overheffen tot rijzit (-0,30)</b>	
2	1-2 3-4 5-6	Handen plaatsen op de balk (¼ draai linksom) spreidhoeksteun Zitten op de balk; benen zijn gespreid en boven de balk	
3	1-2 3 4 5 6	Ruglig in een <b>kommetje</b> (voeten vrij van de balk); armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie) Passé uitgedraaid rechts Strek rechterbeen Passé uitgedraaid links Strek linkerbeen	
4	1-2 3-4 5-6	Komen tot <b>hoekzit met handen aan de balk (basis)</b> ; benen minimaal 45° boven de balk <b>of</b> Komen tot <b>hoekzit met armen zijwaarts (2<sup>e</sup> positie) (+0,30)</b> ; benen minimaal 45° boven de balk Aanhouden Via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken (knie-hiel-zit); armen: laag	
5	1 2 3 4 5 6	Borst in Borst uit Schouders hoog (opgetrokken) Schouders laag Armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie); handpalmen: wijzen naar beneden <b>Kurbet</b> met armen horizontaal voor (borstbeen naar achteren en bekken achterover gekanteld); handpalmen: wijzen naar binnen	
6	1-2 3 4 5 6	<b>Hoge (lig)steun</b> met de heuphoek (<90°) zo ver mogelijk gesloten. Schouders zijn lang, borst en schouders zijn helemaal uitgeduwd Voeten plat plaatsen in 5 <sup>e</sup> positie; handen staan plat op de balk Romp blijft zo laag mogelijk, rug gestrekt; armen: optillen tot langs de oren. Opkomen tot stand met een rechte rug; armen: blijven langs de oren (5 <sup>e</sup> positie) Armen: zijwaarts neer tot langs het lichaam. (Basishouding)	
7		In één tel komen tot tendu rechts of links voor en klaarstaan voor handstand met armen en schouders langs de oren, uitgeduwd en lang  <b>Vluchtige handstand gesloten, terug tot stand (4.004) (basis) of</b> <b>Handstand gesloten (2 sec.), terug tot stand (4.104) (+0,30) of</b> <b>Vluchtige handstand gesloten (&lt;180°), terug tot stand (4.004) (-0,30)</b>	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
8	1 2 3 4 5 6	<p><i>Het bij maat 8 gekozen voorkeursbeen mag bij maat 9 niet meer gewisseld worden. In de gehele maat 8 zijn de armen zijwaarts (2<sup>e</sup> positie). handpalmen: wijzen naar beneden</i></p> <p>Rechterbeen tillen naar <b>arabesque</b> (minimaal 45° geheven); links is het standbeen (gebogen of gestrekt)  Hou vast  Beenzwaai voorwaarts met rechts  Komen tot knie'zit' links, waarbij de achterste knie de balk toucheert: voorste been is 90° gebogen in knie en t.o.v. de heup; achterste knie is 90° gebogen  Chassé voorwaarts met rechts voor (vanuit de knie'zit')  Beenzwaai voor met links (zwaaibeen); het rechterbeen is standbeen</p>	
9	1 2 3 4-5 6	<p>In één tel komen via relevé tot passé parallel; links is het standbeen; rechts is het passébeen;  Armen: zijwaarts (2<sup>e</sup> positie); handpalmen: wijzen naar beneden  Armen: zijwaarts naar laag brengen  Passé uitgedraaid; rechts is passébeen, links is standbeen  ½ <b>Pirouette door het sluiten van de passé van uitgedraaid naar parallel</b>; eindigen in passé parallel;  armen: blijven laag  Sluit rechts in 5<sup>e</sup> positie, rechterbeen is voor</p>	
10		<p>In één tel klaar staan voor sissone, loopsprong of katesprong; armen: zijwaarts (2<sup>e</sup> positie)</p> <p><i>Het bij maat 10 gekozen voorkeursbeen mag tot en met maat 15 niet meer gewisseld worden. Wij kiezen hier voor sprongen met rechts voor.</i></p> <p><b>Sissone (135°) (rechts voor) (2.008)</b> (basis) landen in plié; zwaaibeen (links) blijft achter boven de balk, direct gevolgd door beenzwaai links voor met een doorgestrekt standbeen; armen: zijwaarts (2<sup>e</sup> positie); handpalmen: wijzen naar beneden <b>of</b></p> <p><b>Loopsprong (135°) (rechts voor) (2.001)</b> (+0,30) landen in plié; zwaaibeen (links) blijft achter boven de balk, direct gevolgd door beenzwaai links voor met een doorgestrekt standbeen; armen: zijwaarts (2<sup>e</sup> positie); handpalmen: wijzen naar beneden <b>of</b></p> <p><b>Schaarsprong voorwaarts met gebogen benen</b> (katesprong) <b>(rechts voor) (2.010)</b> (-0,30) landen op rechterbeen, linkerbeen attitude aanhouden; direct gevolgd door opstrekken linkerbeen met een doorgestrekt standbeen; armen: zijwaarts (2<sup>e</sup> positie); handpalmen: wijzen naar beneden</p>	  
11		<p>Linkerbeen neerzetten en assemblé met rechts voor (rechts is zwaaibeen); landen in squat 5<sup>e</sup> positie rechterbeen voor</p> <p><b>Streksprong met squat landing (2.009)</b></p>	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
12	1-2 3-4 5-6	Vanuit squat 5 <sup>e</sup> positie rechterbeen is voor. Komen tot relevé en ¼ draai tot parallel op de balk naar squat 1 <sup>e</sup> positie parallel; armen: voor of zijwaarts horizontaal  <b><u>Strekstand in relevé parallel, komen tot squat 1<sup>e</sup> positie parallel</u></b> ; armen: hoog in de strekstand, voor of zijwaarts horizontaal in de squat 1 <sup>e</sup> positie parallel  Stap links met ¼ draai; sluit met rechterbeen in 5 <sup>e</sup> positie, linkerbeen is voor	
13	1 2 3 4 5 6	<i>Het bij maat 13 gekozen voorkeursbeen mag bij maat 14 niet meer gewisseld worden</i> <i>Preparatie voor Pirouette (rechts of links); wij kiezen hier voor rechts</i>  Tendu rechts voor, standbeen is links; armen: rechterarm rond voor (1 <sup>e</sup> positie), linkerarm zijwaarts (2e positie); handpalm: wijst naar beneden Komen via platte voet tot passé op platte voet (rechts is standbeen); armen: hoog (5 <sup>e</sup> positie); handpalmen: naar binnen Hou vast Hou vast; linkerbeen blijft in passé; armen: naar zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie); handpalmen: wijzen naar beneden Been sluiten in 5 <sup>e</sup> positie links voor; basishouding; armen: laag Komen tot relevé links voor 5 <sup>e</sup> positie; armen laag	
14	1 2 3 4 5-6 5-6*	<b><u>½ draai op 2 benen rechts om in relevé</u></b> Hou de relevé na de ½ draai vast Komen tot 5 <sup>e</sup> positie platte voet rechts voor Komen tot tendu links of rechts voor; armen langs de oren (5 <sup>e</sup> positie) Hou vast * indien bij maat 15 rol, dan bij 14, tel 5-6: 'komen tot hurkzit'	
15		<b><u>Rol voorover tot hurkzit en komen tot stand (4.005) (basis) of</u></b> <b><u>Radslag (4.108) (+0,30)</u></b>  <i>Indien nodig ½ draai en/of enkele pasjes voorwaarts of achterwaarts in relevé</i>	
16		<b>Afsprong:</b> <b><u>Handstandoverslag (6.001) (basis) of</u></b> <b><u>Salto voorover gehurkt (6.102) (+0,30) of</u></b> <b><u>Assemblé - streksprong (2.009) (-0,30)</u></b>	

## Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D2

**Thema:** Tinnen Soldaatje

**Opmerking:**

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1<sup>e</sup> positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag het voorkeursbeen worden gekozen, tenzij anders staat aangegeven.

**Woordenlijst:**

**Tendu:** voet gestrekt / gepunt

**Relevé:** op de tenen

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

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

**Assemblé:** sluitsprong

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

**Juryaccenten:**

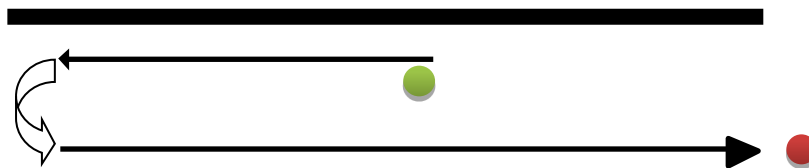
Er wordt gelet op 'strak werken' met: **1. rechte armen**  
**2. hoge (aangehouden) relevés**  
**3. rechtop lopen/bewegen**

**Choreografielijnen:**

Maat 1 t/m 8

Maat 9

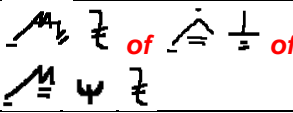
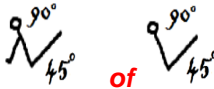


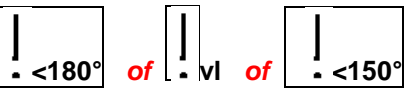
Maat 10 t/m 13



Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 70 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		<b>Doorhurken tot zit (1.106), 1 been overheffen tot rijzit (basis) of</b> <b>Opspreiden en uitschuiven tot split met buik op de balk (1.005) (+0,30) of</b> <b>Ophurken (1.006), ¼ draai in hurkzit, komen tot rijzit (1.006) (-0,30)</b>		
2	1-2 3-4 5-6	Handen plaatsen op de balk (¼ draai linksom) spreidhoeksteun Zitten op de balk; benen zijn gespreid en boven de balk		
3	1-2 3 4 5 6	Ruglig; armen langs de oren (5° positie), handen mogen de balk vasthouden Passé uitgedraaid rechts Streck rechterbeen Passé uitgedraaid links Streck linkerbeen		
4	1-2 3-4 5-6	Komen tot <b>hoekzit</b> ; benen minimaal 45° boven de balk; handen achter aan de balk Hou vast, <b>met handen aan de balk (basis) of</b> Hou vast, <b>met armen zijwaarts (in 2° positie) (+0,30)</b> Via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken (knie-hiel-zit); armen: laag		
5	1 2 3 4 5 6	Borst in Borst uit Schouders hoog (opgetrokken) Schouders laag Armen: 2° positie; handpalmen: wijzen naar beneden <b>Kurbet</b> met armen horizontaal voor (borstbeen naar achteren en bekken achterover gekanteld); handpalmen: wijzen naar binnen		
6	1-2 3 4 5 6	<b>Hoge (lig)steun</b> met de heuphoek (<90°) zo ver mogelijk gesloten. Schouders zijn lang, borst en schouders zijn helemaal uitgeduwd Voeten plat plaatsen in 5° positie; handen staan plat op de balk Romp blijft zo laag mogelijk, rug gestrekt; armen: optillen tot langs de oren. Opkomen tot stand met een rechte rug; armen: blijven langs de oren (5° positie). Armen: zijwaarts neer tot langs het lichaam. (Basishouding).		
7		In één tel komen tot tendu rechts of links voor en klaarstaan voor handstand met armen en schouders langs de oren, uitgeduwd en lang  <b>Vluchtige handstand gesloten (&lt;180°), terug tot stand (4.004) (basis) of</b> <b>Vluchtige handstand gesloten, terug tot stand (4.004) (+0,30) of</b> <b>Vluchtige handstand gesloten (&lt;150°), terug tot stand (4.004) (-0,30)</b>		



Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
8	1 2 3 4 5 6	<p><i>Het bij maat 8 gekozen voorkeursbeen mag bij maat 9 niet meer gewisseld worden</i>  <i>In de gehele maat 8 zijn de armen zijwaarts (2° positie). handpalmen: wijzen naar beneden</i></p> <p>Rechterbeen tillen naar <b>arabesque</b> (minimaal 45° geheven); links is het standbeen (gebogen of gestrekt)  Hou vast  Beenzwaai voorwaarts met rechts  Komen tot knie'zit' links, waarbij de achterste knie de balk toucheert: voorste been is 90° gebogen in knie en t.o.v. de heup; achterste knie is 90° gebogen  Opstrekken tot stand  Beenzwaai voor met links (zwaaibeen); het rechterbeen is standbeen</p>	
9	1 2 3 4 5 6	<p>In één tel komen via relevé tot passé parallel; links is het standbeen; rechts is het passébeen  Armen: zijwaarts (2° positie); handpalmen: wijzen naar beneden  Armen: zijwaarts naar laag brengen  Passé uitgedraaid; rechts is passébeen, links is standbeen  Terug naar passé parallel; armen: blijven laag  Voet voor plaatsen en komen tot relevé  ½ draai op 2 benen; armen laag</p>	
10		<p>In één tel klaar staan voor sissone, loopsprong of kattesprong; armen: zijwaarts (2° positie)  <i>Het bij maat 10 gekozen voorkeursbeen mag bij maat 11 niet meer gewisseld worden. Wij kiezen hier voor sprongen met rechts voor.</i>  <b>Sissone (135°) (rechts voor) (2.008)</b> (basis) landen in plié; zwaaibeen (links) blijft achter boven de balk, armen: zijwaarts (2° positie). handpalmen: wijzen naar beneden <b>of</b>  <b>Loopsprong (135°) (rechts voor) (2.001)</b> (+0,30) landen in plié; zwaaibeen (links) blijft achter boven de balk; armen: zijwaarts (2° positie). handpalmen: wijzen naar beneden <b>of</b>  <b>Schaarsprong voorwaarts met gebogen benen (kattesprong) (rechts voor) (2.010)</b> (-0,30) landen op rechter been, linker been attitude aanhouden; armen: zijwaarts (2° positie). handpalmen: wijzen naar beneden</p>	
11		<p>Linkerbeen neerzetten en assemblé met rechts voor (rechts is zwaaibeen);  landen in squat 5° positie rechterbeen voor  <b>Streksprong (2.009) met squat landing</b></p>	
12		<p>Enkele pasjes voorwaarts of achterwaarts in relevé; armen: zijwaarts (2° positie)  Komen tot hurkzit; armen: voor  <b>Rol voorover (4.005) tot rijzit, via achter ophurken komen tot stand</b> (basis) <b>of</b>  <b>Rol voorover (4.005) tot hurkzit en komen tot stand</b> (+0,30) <b>of</b>  <b>Klemrol tot ruglig, via rijzit en achter ophurken komen tot stand</b> (-0,30)</p>	
13		<p><b>Afsprong:</b>  <b>Arabier (6.001)</b> (basis) <b>of</b>  <b>Handstandoverslag (6.001)</b> (+0,30) <b>of</b>  <b>Assemblé - streksprong (2.009)</b> (-0,30)</p>	

## Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 1 D3

**Thema:** Tinnen Soldaatje

**Opmerking:**

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1<sup>e</sup> positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag het voorkeursbeen worden gekozen, tenzij anders staat aangegeven.

**Woordenlijst:**

**Tendu:** voet gestrekt / gepunt

**Relevé:** op de tenen

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

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

**Assemblé:** sluitsprong

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

**Juryaccenten:**

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

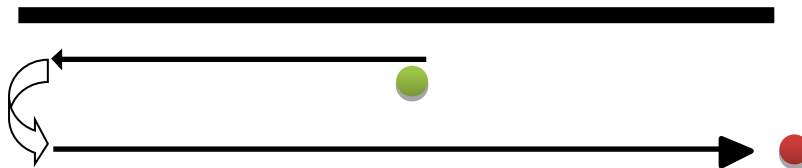
1. rechte armen
2. hoge (aangehouden) relevés
3. rechtop lopen/bewegen

**Choreografielijnen:**

Maat 1 t/m 8

Maat 9

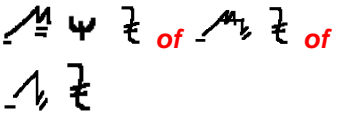
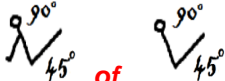



Maat 10 t/m 13




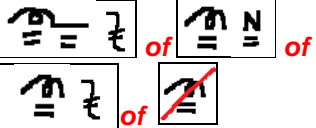



Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 70 seconden

Maat	Tel	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		<b>Ophurken (1.006), ¼ draai in hurkzit, komen tot rijzit (basis) of</b> <b>Doorhurken tot zit (1.106), 1 been overheffen tot rijzit (+0,30) of</b> <b>Opspringen tot steun, 1 been overheffen tot rijzit (-0,30)</b>		
2	1-2 3-4 5-6	Handen plaatsen op de balk (¼ draai linksom) spreidhoeksteun Zitten op de balk; benen zijn gespreid en boven de balk		
3	1-2 3 4 5 6	Ruglig; armen langs de oren (5° positie), handen mogen de balk vasthouden Passé uitgedraaid rechts Streck rechterbeen Passé uitgedraaid links Streck linkerbeen		
4	1-2 3-4 5-6	Komen tot <b>hoekzit</b> ; benen minimaal 45° boven de balk; handen achter aan de balk Hou vast, <b>met handen aan de balk (basis) of</b> Hou vast, <b>met armen zijwaarts (in 2° positie) (+0,30)</b> Via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken (knie-hiel-zit); armen: laag		
5	1 2 3 4 5 6	Borst in Borst uit Schouders hoog (opgetrokken) Schouders laag Armen: zijwaarts (in 2° positie); handpalmen: wijzen naar beneden <b>Kurbet</b> met armen horizontaal voor (borstbeen naar achteren en bekken achterover gekanteld); handpalmen: wijzen naar binnen		
6	1-2 3 4 5 6	<b>Hoge (lig)steun</b> met de heuphoek (<90°) zo ver mogelijk gesloten. Schouders zijn lang, borst en schouders zijn helemaal uitgeduwd Voeten plat plaatsen in 5° positie; handen staan plat op de balk Inhurken tot hurkzit; armen: voor Opkomen tot stand; armen: langs de oren (5° positie) Armen: zijwaarts neer tot langs het lichaam. (Basishouding)		
7		In één tel komen tot tendu rechts of links voor en klaarstaan voor handstand met armen en schouders langs de oren, uitgeduwd en lang of klaarstaan voor zweefstand met armen zij <b>Vluchtige handstand gesloten (&lt;150°), terug tot stand (4.004) (basis) of</b> <b>Zweefstand, terug tot stand (4.002) (basis) of</b> <b>Vluchtige handstand gesloten (&gt;150°), terug tot stand (4.004) (+0,30)</b>		 <p>N.B.: 2x basis-variant</p>

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
8	1 2 3 4 5 6	<p><i>Het bij maat 8 gekozen voorkeursbeen mag bij maat 9 niet meer gewisseld worden</i>  <i>In de gehele maat 8 zijn de armen zijwaarts (2° positie); handpalmen: wijzen naar beneden</i></p> <p>Rechterbeen tillen naar <b>arabesque</b> (minimaal 45° geheven); links is het standbeen (gebogen of gestrekt)  Hou vast  Beenzwaai voorwaarts met rechts  Komen tot knie'zit' links, waarbij de achterste knie de balk toucheert: voorste been is 90° gebogen in knie en t.o.v. de heup; achterste knie is 90° gebogen  Opstrekken tot stand  Beenzwaai voor met links (zwaaibeen); het rechterbeen is standbeen</p>	
9	1 2 3 4 5 6	<p>In één tel komen via relevé tot passé parallel; links is het standbeen; rechts is het passébeen; armen: zijwaarts (2° positie); handpalmen: wijzen naar beneden  Armen: zijwaarts naar laag brengen  Passé uitgedraaid; rechts is passébeen, links is standbeen  Terug naar passé parallel; armen: blijven laag  Voet voor plaatsen en komen tot relevé  ½ draai op 2 benen; armen laag</p>	
10		<p>In één tel komen tot tendu links voor; armen: zijwaarts (2° positie);</p> <p><b>Schaarsprong voorwaarts met gebogen benen (kattesprong) (2.010)</b>, landen op rechterbeen, linkerbeen in attitude aanhouden; armen: zijwaarts (2° positie); handpalmen: wijzen naar beneden</p>	
11		<p>Linkerbeen neerzetten en assemblé met rechts voor (rechts is zwaaibeen); landen in squat 5° positie rechterbeen voor</p> <p><b>Streksprong (2.009) met squat landing</b></p>	
12		<p>Enkele pasjes voorwaarts of achterwaarts in relevé; armen: zijwaarts (2° positie)  Komen tot hurkzit; armen: voor</p> <p><b>Klemrol tot ruglig, via rijzit en achter ophurken komen tot stand (basis) of</b>  <b>Rol voorover (4.005) tot hurkzit en komen tot stand (+0,30) of</b>  <b>Rol voorover (4.005) tot rijzit, via achter ophurken komen tot stand (+0,30) of</b>  <b>Geen rol voorover, komen tot stand (-0,30)</b></p>	
13		<p><b>Afsprong:</b>  <b>Arabier (6.001) (basis) of</b>  <b>Assemblé streksprong (-0,30)</b></p>	

## Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D1

**Thema:** Tinnen Soldaatje

**Opmerking:**

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1<sup>e</sup> positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Uitzondering is de inzet van de pirouette. Deze begint met ronde arm in de preparatie en kan gebruikt worden bij de inzet van de pirouette: van 1<sup>e</sup> positie gebogen arm naar 2<sup>e</sup> positie gestrekte arm.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag de turnster haar voorkeursbeen bepalen.

**Woordenlijst:**

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

**Developpé:** vanuit gesloten stand glijdt het gebogen werkbeen met een gestrekte voet via het onderbeen van het standbeen tot aan de knie (passé parallel) en daarna strekt het werkbeen zich.

**Piqué:** Vanuit tendu op gestrekt been en relevé stappen tot een balans positie.

**4<sup>e</sup> positie:** één voet voor de andere voet; de afstand tussen de voeten is de lengte van één voet.

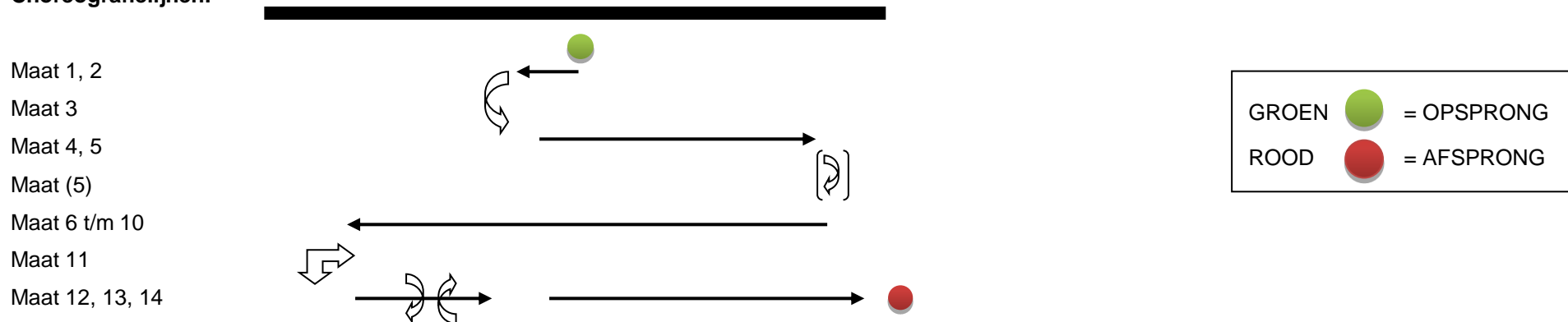


**Juryaccenten:**

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

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

**Choreografielijnen:**



Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 70 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		<p><b>Opspreiden en uitschuiven tot split met de buik op de balk (1.005) (basis) of</b></p> <p><b>Opspreiden vanuit heffen (heupen minimaal op schouderhoogte), uitschuiven tot split met de buik op de balk (1.005) (+0,30) of</b></p> <p><b>Doorhurken tot hoeksteun, via zit linkerbeen overheffen tot rijzit (1.006) (-0,30)</b></p>	
2	1 2-3 4 5-6	<p>Handen plaatsen op de balk (met ¼ draai linksom) komen tot spreidhoeksteun</p> <p>Linkervoet in hurkzit op de balk plaatsen</p> <p>Vrije been gestrekt opzwaaien tot standspagaat en opkomen</p>	
3	1 2 3 4 5-6	<p>Rechterbeen opzwaaien tot arabesque; armen: zijwaarts (2<sup>e</sup> positie); handpalmen: naar beneden</p> <p>Beenzwaai voorwaarts</p> <p>Passé uitgedraaid rechts</p> <p>Armen: laag</p> <p>½ Pirouette door het sluiten van de passé van uitgedraaid naar parallel</p>	
4	1 2 3 4 5 6	<p>Armen opzwaaien tot horizontaal voor; handpalmen naar binnen gedraaid</p> <p>Handpalmendraaien naar boven, développé voorwaarts op links, armen: openen naar zijwaarts (2<sup>e</sup> positie)</p> <p>Handpalmen: draaien naar beneden</p> <p>Houding vasthouden</p> <p>Pique voorwaarts op rechts, linkerbeenzwaai naar arabesque; armen zijwaarts (2<sup>e</sup> positie)</p> <p>Komen tot relevé, linkervoet achter in 5<sup>e</sup> positie; armen: hoog (5<sup>e</sup> positie)</p>	
5		<p>In 1 tel klaar staan:</p> <p><b>Radslag (4.108) (basis) of</b></p> <p><b>Radslag tot tenenstand (4.108) (+0,30) of</b></p> <p>Komen tot hurkzit en <b>rol voorover tot hurkzit (4.005)</b>, ½ draai in hurkzit en komen tot stand (-0,30)</p>	
6		<p>In één tel komen tot tendu rechts of links voor, gevolgd door</p> <p><b>Spagaatsprong (135°) – sissone (135°) (2.002-2.008) (basis) of</b></p> <p><b>Loopsprong (135°) – sissone (135°) (2.001-2.008) (+0,30)</b></p> <p>Landing in arabesque 30° geheven</p>	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
7	1 2 3 4 5 6	Armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie); handpalmen wijzen naar beneden; vrij been stapt voorwaarts in squat in 4 <sup>e</sup> positie achterste voet op relevé. Voorste been optillen tot horizontaal, achterste been strekken tot relevé; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Voorste been sluiten in 5 <sup>e</sup> positie relevé: armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Staan op platte voet, 5 <sup>e</sup> positie; armen: laag Komen tot relevé in 5 <sup>e</sup> positie; armen: laag Komen tot tendu achter, voet van standbeen plat; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)	
8		<b>Rechterbeen opzwaaien tot 45° achter, direct gevolgd door zwaai voorwaarts 45°, fouetté draai;</b> armzwaai ondersteuning van hoog (5 <sup>e</sup> positie) naar zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) <i>N.B.: fouetté draai mag ook met andere been</i>  Komen tot relevé in 5 <sup>e</sup> positie, armen: laag, ½ draai in relevé op 2 benen	
9		Armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Beenzwaai voorwaarts rechterbeen tot minimaal 90° geheven voor op platte voet, doorstappen in relevé, gevolgd door beenzwaai linkerbeen voorwaarts tot minimaal 90° geheven voor op platte voet, direct gevolgd door	
10		<b>Vluchtige (spagaat)handstand (4.004) (basis) of</b> <b>(Spagaat)handstand (2 sec.) (4.104) (+0,30) of</b> <b>Vluchtige (spagaat)handstand (&lt;180°) (4.004) (-0,30)</b>	
11		Assemblé met ¼ draai linksom op links (zwaaibeen rechts) Streksprong parallel, gevolgd door ¼ draai linksom	
12		In één tel klaarstaan voor <b>½ pirouette tot passé,</b> gevolgd door vrije voet voor plaatsen en komen tot relevé in 5 <sup>e</sup> positie, <b>½ draai in relevé op 2 benen,</b> relevé na de ½ draai 1 seconde aanhouden	
13	1 2 3 4 5 6	<i>In maat 13 zijn de armen zijwaarts (2<sup>e</sup> positie)</i> Squat houding in 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden Relevé in 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden Handpalmen: draaien naar boven Handpalmen: draaien naar beneden Squat houding in 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden Basishouding (5 <sup>e</sup> positie platte voeten)	
14		(Enkele stappen voorwaarts of achterwaarts; armen: met welbeweging via voor terug naar zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)) In één tel klaarstaan voor <b>afsprong:</b> <b>Salto voorover gehurkt (6.102) (basis) of</b> <b>Radslag - streksprong (4.108-2.009) (+0,30) of</b> <b>Handstandoverslag (6.001) (-0,30)</b>	

## Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D2

**Thema:** Tinnen Soldaatje

**Opmerking:**

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1<sup>e</sup> positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag de turnster haar voorkeursbeen bepalen.

**Woordenlijst:**

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

**Developpé:** vanuit gesloten stand glijdt het gebogen werkbeen met een gestrekte voet via het onderbeen van het standbeen tot aan de knie (passé parallel) en daarna strekt het werkbeen zich.

**Piqué:** Vanuit tendu op gestrekt been en relevé stappen tot een balans positie.

**4<sup>e</sup> positie:** één voet voor de andere voet; de afstand tussen de voeten is de lengte van één voet.

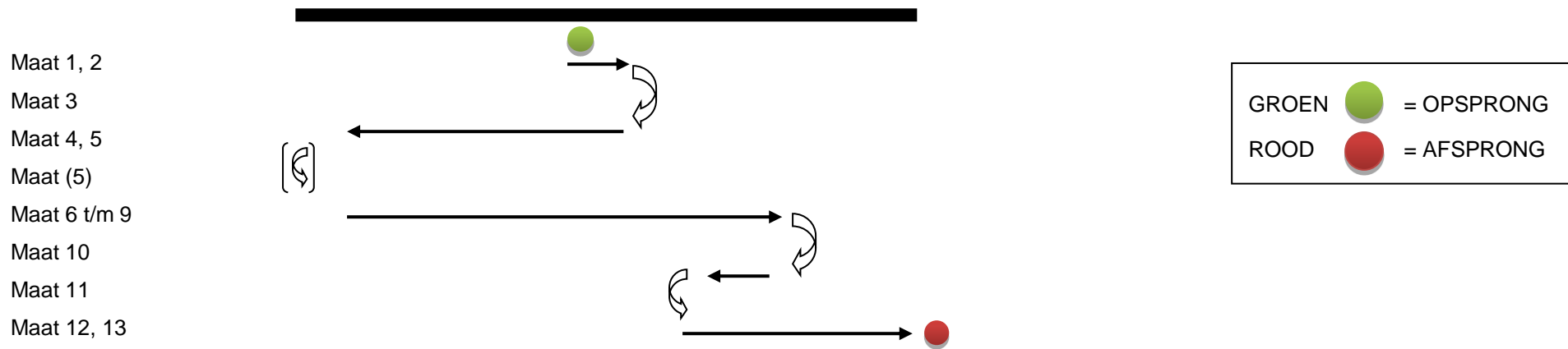


**Juryaccenten:**

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

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

**Choreografielijnen:**








Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 70 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		<p><u>Doorhurken tot hoeksteun, via zit linkerbeen overheffen tot rijzit (1.006) (basis) of</u></p> <p><u>Opspreiden en uitschuiven tot split met de buik op de balk (1.005) (+0,30) of</u></p> <p><u>Doorhurken tot zit, linkerbeen overheffen tot rijzit (1.006) (-0,30)</u></p>	
2	1 2-3 4 5-6	<p>Handen plaatsen op de balk (met ¼ draai linksom) komen tot spreidhoeksteun</p> <p>Achter ophurken tot hurkzit</p> <p>Komen tot stand; armen: zijwaarts (2° positie); handpalmen: naar beneden</p>	
3	1 2 3 4 5-6	<p>Rechterbeen achter opzwaaien tot arabesque</p> <p>Beenzwaai voorwaarts</p> <p>Passé uitgedraaid rechts</p> <p>Armen van zijwaarts naar laag</p> <p>½ <u>pirouette</u> door sluiten van de passé van uitgedraaid naar parallel, komen tot 5e positie</p>	
4	1 2 3 4 5 6	<p>Terugkomen tot passé parallel rechts, armen opzwaaien tot horizontaal voor; handpalmen naar binnen gedraaid</p> <p>Handpalmen draaien naar boven, developpé voorwaarts op links, armen: openen naar zijwaarts (2° positie)</p> <p>Handpalmen: draaien naar beneden</p> <p>Houding vasthouden</p> <p>Pique voorwaarts op rechts, linkerbeenzwaai naar arabesque; armen: zijwaarts (2° positie)</p> <p>Komen tot relevé, linkervoet achter in 5° positie; armen: hoog (5° positie)</p>	
5		<p>Komen tot hurkzit en <u>rol voorover tot hurkzit (4.005)</u>, ½ draai in hurkzit en komen tot stand (basis) of</p> <p><u>Radslag (4.108) (+0,30) of</u></p> <p>Komen tot hurkzit en <u>rol voorover tot rijzit (4.005)</u>, achteropzwaai tot hurkzit, ½ draai in hurkzit en komen tot stand (-0,30)</p>	
6		<p>In één tel komen tot tendu rechts of links voor, gevolgd door</p> <p><u>Sissone (135°) - schaarsprong voorwaarts met gebogen benen (kattesprong) (2.008-2.010) (basis) of</u></p> <p><u>Loopsprong (135°) - schaarsprong voorwaarts met gebogen benen (kattesprong) (2.001-2.010) (+0,30) of</u></p> <p><u>Schaarsprong voorwaarts met gebogen benen (kattesprong) - streksprong (2.010-2.009) (-0,30)</u></p>	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
7	1 2 3 4 5 6	Armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie); handpalmen wijzen naar beneden; vrij been stapt voorwaarts in squat in 4 <sup>e</sup> positie achterste voet op relevé. Voorste been optillen tot horizontaal, achterste been strekken tot relevé; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Voorste been sluiten in 5 <sup>e</sup> positie relevé; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Staan op platte voet, 5 <sup>e</sup> positie; armen: laag Komen tot relevé in 5 <sup>e</sup> positie; armen: laag Komen tot tendu achter, voet van standbeen plat; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)	
8		Beenzwaai voorwaarts rechterbeen tot minimaal 90° geheven voor op platte voet, doorstappen in relevé, gevolgd door beenzwaai linkerbeen voorwaarts tot minimaal 90° geheven voor op platte voet, direct gevolgd door	
9		<b><u>Vluchtige (spagaat)handstand (&lt;180°) (4.004)</u></b> (basis) <b>of</b> <b><u>Vluchtige (spagaat)handstand (4.004)</u></b> (+0,30) <b>of</b> <b><u>Vluchtige (spagaat)handstand (&lt;150°) (4.004)</u></b> (-0,30)	
10	1-2 3-4 5-6	Assemblé vanaf links (zwaaibeen rechts), landing in squat, armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Opstrekken tot relevé; armen: hoog (5 <sup>e</sup> positie) Vervolgens ½ draai linksom in relevé	
11		Stap voorwaarts met links, <b><u>rechterbeen opzwaaien tot 45° achter, direct gevolgd door zwaai voorwaarts 45°, fouetté draai;</u></b> armzwaai ondersteuning van hoog (5 <sup>e</sup> positie) naar zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) <i>N.B.: fouetté draai mag ook met andere been</i>	
12	1 2 3 4 5 6	<i>In maat 12 zijn de armen zijwaarts (2<sup>e</sup> positie)</i> Squat houding in 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden Relevé in 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden Handpalmen: draaien naar boven Handpalmen: draaien naar beneden Squat houding in 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden Basishouding (5 <sup>e</sup> positie platte voeten)	
13		(Enkele stappen voorwaarts of achterwaarts, armen: met welbeweging via voor terug naar zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)) In één tel klaarstaan voor <b>afsprong</b> : <b><u>Handstandoverslag (6.001)</u></b> (basis) <b>of</b> <b><u>Salto voorover gehurkt (6.102)</u></b> (+0,30) <b>of</b> <b><u>Arabier (6.001)</u></b> (-0,30)	

## Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Pupil 2 D3

**Thema:** Tinnen Soldaatje

**Opmerking:**

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1<sup>e</sup> positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag de turnster haar voorkeursbeen bepalen.

**Woordenlijst:**

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

**Developpé:** vanuit gesloten stand glijdt het gebogen werkbeen met een gestrekte voet via het onderbeen van het standbeen tot aan de knie (passé parallel) en daarna strekt het werkbeen zich.

**Piqué:** Vanuit tendu op gestrekt been en relevé stappen tot een balans positie.

**4<sup>e</sup> positie:** één voet voor de andere voet; de afstand tussen de voeten is de lengte van één voet.



**Juryaccenten:**

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

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

**Choreografielijnen:**

Maat 1, 2

Maat 3

Maat 4, 5

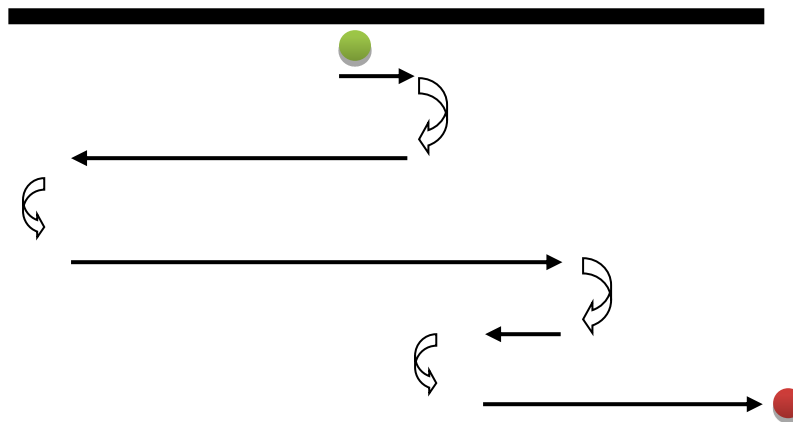
Maat 5

Maat 6 t/m 9

Maat 10

Maat 11

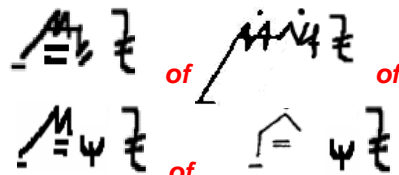
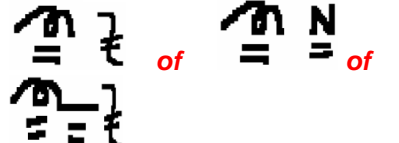
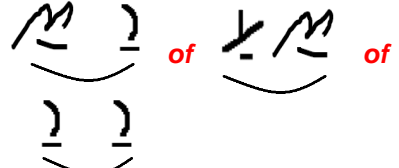
Maat 12, 13

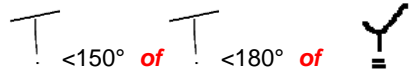




Uitgangspositie: parallelstand borstlings in het midden van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 70 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		<p><b>Doorhurken tot zit, linkerbeen overheffen tot rijzit (1.006) (basis) of</b></p> <p><b>Doorhurken tot hoeksteun, via zit linkerbeen overheffen tot rijzit (1.006) (+0,30) of</b></p> <p><b>Ophurken tot hurkzit, ¼ draai linksom en komen tot rijzit (1.006) (-0,30) of</b></p> <p><b>Opspreiden tot spreidstand, ¼ draai linksom, via hurkzit komen tot rijzit (1.006) (-0,30)</b></p>	 <p>N.B. 2x min-variant</p>
2	1 2-3 4 5-6	<p>Handen plaatsen op de balk</p> <p>Komen tot spreidhoeksteun</p> <p>Achter ophurken tot hurkzit</p> <p>Komen tot stand; armen: zijwaarts (2° positie)</p>	
3	1 2 3 4 5 6	<p>Rechterbeen achter opzwaaien tot arabesque</p> <p>Beenzwaai voorwaarts</p> <p>Passé uitgedraaid rechts</p> <p>Terug naar passé parallel</p> <p>Komen tot stand op 2 voeten in relevé; armen: laag</p> <p>½ draai in relevé, komen tot 5e positie; armen blijven laag</p>	
4	1 2 3 4 5 6	<p>Terugkomen tot passé parallel rechts, armen opzwaaien tot horizontaal voor; handpalmen naar binnen gedraaid,</p> <p>Handpalmen draaien naar boven, developpé voorwaarts op links, armen: openen naar zijwaarts (2° positie)</p> <p>Handpalmen: draaien naar beneden</p> <p>Houding vasthouden</p> <p>Pique voorwaarts op rechts, linkerbeenzwaai naar arabesque; armen: zijwaarts (2° positie)</p> <p>Komen tot relevé, linkervoet achter in 5° positie; armen: hoog (5° positie)</p>	
5		<p>Komen tot hurkzit</p> <p><b>Rol voorover tot rijzit (4.005), achteropzwaai tot hurkzit (basis) of</b></p> <p><b>Rol voorover tot hurkzit (4.005) (+0,30) of</b></p> <p><b>Klemrol voorover via ruglig tot rijzit (4.005), achteropzwaai tot hurkzit (-0,30)</b></p> <p>½ draai in hurkzit en komen tot stand</p>	
6		<p>In één tel komen tot tendu rechts of links voor, gevolgd door</p> <p><b>Schaarsprong voorwaarts met gebogen benen (kattesprong) - streksprong (2.010-2.009) (basis) of</b></p> <p><b>Sissone (135°) - schaarsprong met gebogen benen (kattesprong) (2.008-2.010) (+0,30) of</b></p> <p><b>Streksprong - streksprong (2.009-2.009) (-0,30)</b></p>	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
7	1 2 3 4 5 6	Armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie); handpalmen wijzen omlaag; vrij been stapt voorwaarts in squat in 4 <sup>e</sup> positie achterste voet op relevé. Voorste been optillen tot horizontaal, achterste been strekken tot relevé; armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Voorste been sluiten in 5 <sup>e</sup> positie relevé; armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Staan op platte voet, 5 <sup>e</sup> positie; armen: laag Komen tot relevé in 5 <sup>e</sup> positie; armen: laag Komen tot tendu achter, voet van standbeen plat; armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)	
8		Beenzwaai voorwaarts rechterbeen tot 90° geheven voor op platte voet, doorstappen in relevé, gevolgd door beenzwaai linkerbeen voorwaarts tot 90° geheven voor op platte voet, direct gevolgd door	
9		<b><u>Vluchtige (spagaat)handstand (&lt;150°) (4.004) (basis) of</u></b> <b><u>Vluchtige (spagaat)handstand (&lt;180°) (4.004) (+0,30) of</u></b> <b><u>Zweefstand (4.002), terug tot stand (-0,30)</u></b>	
10	1-2 3-4 5-6	Assemblé vanaf links (zwaaibeen rechts), landing in squat, armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Opstrekken tot relevé; armen: hoog (5 <sup>e</sup> positie) Vervolgens ½ draai linksom in relevé	
11		In één tel klaarstaan voor <b><u>½ pirouette (basis) of</u></b> <b><u>Rechterbeen opzwaaien tot 45° achter, direct gevolgd door zwaai voorwaarts 45°, fouetté draai;</u></b> armzwaai ondersteuning van hoog (5 <sup>e</sup> positie) naar zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) (basis)	 N.B. 2x basis-variant
12	1 2 3 4 5 6	<i>In maat 12 zijn de armen zijwaarts (2<sup>e</sup> positie)</i> Squat houding in 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden Relevé in 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden Handpalmen: draaien naar boven Handpalmen: draaien naar beneden Squat houding in 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden Basishouding (5 <sup>e</sup> positie platte voeten)	
13		(Enkele stappen voorwaarts of achterwaarts; armen: met welbeweging via voor terug naar zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie))  In één tel klaarstaan voor <b>afsprong:</b> <b><u>Arabier (6.001) (basis) of</u></b> <b><u>Handstandoverslag (6.001) (+0,30) of</u></b> <b><u>Assemblé - streksprong (2.009) (-0,30)</u></b>	

## Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D1

**Thema:** Wel- en rompbewegingen en zuiver voetenwerk

**Opmerking:**

- Werken in tellen (het werken met telling is niet verplicht). Niet elk blokje heeft zelfde aantal tellen. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Echter het is een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle bewegingen worden uitgevoerd met zeer scherpe accenten.
- De turnster mag vaak haar voorkeursbeen bepalen. Indien een voorkeursbeen wordt gekozen, dient het gehele blok met hetzelfde voorkeursbeen geturnd te worden. Tussen de 'blokjes' mag wel gewisseld worden van voorkeursbeen

**Woordenlijst:**

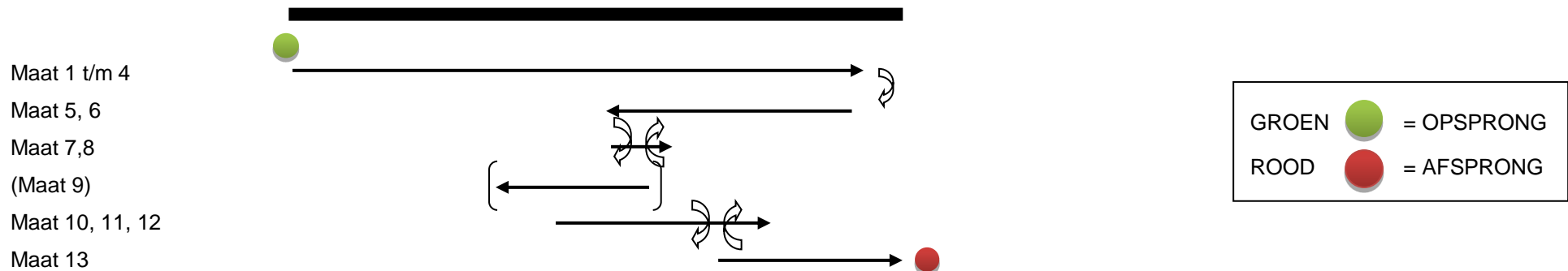
**Coup de pied:** één voet laag optrekken tegen andere voet, om enkel heen

**Squathouding:** voeten 1<sup>e</sup> positie parallel; armen: zijwaarts; handpalmen: wijzen naar beneden

**Juryaccenten:**

Er wordt gelet op: **1. inzet van pirouette is altijd met gestrekt standbeen**



**Choreografielijnen:**


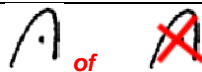
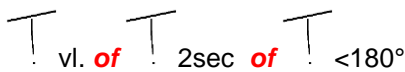



Uitgangspositie: is vrij vanwege opsprong naar keuze

Balkhoogte: 125 cm

Tijd: 80 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		<b>Opsprong A-waarde of hoger</b> (basis) <i>of</i> <b>Opsprong TA-waarde</b> (-0,30)	
2	1-3 4-6 7 8	Uitgangspositie: 5° positie; armen: laag, rechter been voor Stap voorwaarts tot hurkzit Opkomen via welbeweging voorwaarts Komen tot vluchtige zweefstand op rechts; armen: hoog (5° positie); schouderhoek blijft volledig geopend Opkomen tot 5° positie in relevé; armen: hoog (5° positie); schouderhoek blijft volledig geopend	
3	1 2 3 4 5-6 7-8	Komen tot vluchtige zweefstand op links; armen: hoog (5° positie); schouderhoek blijft volledig geopend Opkomen tot 5° positie in relevé; armen: hoog (5° positie); schouderhoek blijft volledig geopend Armen via welbeweging zijwaarts brengen; hoofd buigt achterwaarts Komen tot basishouding: 5° positie op platte voeten; armen: laag Rechter been naar tendu achterwaarts brengen, links voor in demi plié; armen: via voorwaarts/zijwaarts brengen tot diagonaal hoog; handpalmen: naar boven Achterwaarts stappen via demi plié tot tendu voorwaarts; armen: getrokken via laag naar zijwaarts (2° positie); handpalmen: naar beneden; romp: welbeweging, borstbeen in en uit.	
4		<b>Loopsprong (135°) - sissone (135°) - streksprong (2.001-2.008-2.009)</b> <b>Gymnastische serie met 1 stop</b> (basis) <i>of</i> <b>Gymnastische serie zonder stop</b> (+0,30) <i>of</i> <b>Gymnastische serie met 2 stops</b> (-0,30)  Komen tot relevé; armen: hoog (5° positie), ½ draai in relevé op 2 benen	
5	1 2 3 4	Kleine port de bras, uitgangspositie: armen laag Vanuit 1° positie; hoofd: licht getild naar links, kijken naar rechterhand Armen: openen naar 2° positie; handpalmen: naar boven; hoofd: kijken naar rechts Handpalmen: draaien naar beneden; hoofd: draait naar links Armen: naar laag; hoofd: naar neutraal	
6		<b>Radslag (4.108)</b> (basis) <i>of</i> <b>Radslag tot tenenstand (4.108)</b> (+0,30) <i>of</i> Komen tot hurkzit, <b>rol voorover tot hurkzit (4.005)</b> (-0,30), ½ draai in hurkzit en komen tot stand	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
7		Stap voorwaarts met rechts, <b>linkerbeen opzwaaien tot 45° voor, fouettédraai (3.001)</b> ; armzwaai ondersteuning via laag naar hoog (5 <sup>e</sup> positie), komen tot zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)  Stap voorwaarts met links, komen tot relevé; armen: hoog (5 <sup>e</sup> positie), ½ draai in relevé op 2 benen	
8	1-2 3-4 5 6 7 8	Developpé zijwaarts met links, standbeen rechts; armen: van voor (1 <sup>e</sup> positie) naar zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) brengen; handpalmen: van binnen naar beneden gericht Developpé aanhouden Stap voorwaarts met vrije been naar 4 <sup>e</sup> positie in plié, achterste been in relevé; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Rechterbeen zwaait achterwaarts tot arabesque, standbeen strekken; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Zwaaibeen aansluiten en komen tot 5 <sup>e</sup> positie in demi plié; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Komen tot basishouding: 5 <sup>e</sup> positie op platte voeten; armen: laag	
9		<i>eventueel enkele pasjes naar voren in relevé</i> <b>Langzame overslag achterover (4.110) (+0,30) of</b> <b>Langzame overslag achterover weglaten (4.110) (-0,30)</b>	
10	1 2 3 4 5 6 7 8	Rechterbeen stap voorwaarts in 4 <sup>e</sup> positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: voor (1 <sup>e</sup> positie) Rechterbeen strekken en komen tot platte voet, linkerbeen in relevé en demi plié; armen: hoog (5 <sup>e</sup> positie) Komen tot rechterbeen voor in 4 <sup>e</sup> positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Beenzwaai voorwaarts met rechts, links op platte voet; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Komen tot rechterbeen voor in 4 <sup>e</sup> positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Komen tot 4 <sup>e</sup> positie in relevé met rechts voor; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Komen tot 4 <sup>e</sup> positie in demi plié op relevé; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Komen tot tendu rechts voor met armen gestrekt hoog (5 <sup>e</sup> positie); armen: via welbeweging op horizontaal voor brengen; borst in	
11		In 1 tel klaarstaan voor handstand: <b>Vluchtige (spagaat)handstand (4.004) (basis) of</b> <b>(Spagaat)handstand (2 sec.) (4.104) (+0,30) of</b> <b>Vluchtige (spagaat)handstand (&lt;180°) (4.004) (-0,30)</b>	
12		In één tel klaarstaan voor <b>½ pirouette tot passé</b> , vrije been voor plaatsen tot relevé op 2 voeten en <b>½ draai op 2 voeten</b> Uitgangspositie is vrij	
13		(Indien nodig enkele pasjes voorwaarts of achterwaarts en eventueel een ½ draai op 2 voeten in relevé) <b>Afsprong A-waarde (basis) of</b> <b>Afsprong TA-waarde (-0,30)</b>	



## Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D2

**Thema:** Tinnen Soldaatje

### Opmerking:

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1<sup>e</sup> positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag de turnster haar voorkeursbeen bepalen.

### Woordenlijst:

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

**Developpé:** vanuit gesloten stand glijdt het gebogen werkbeen met een gestrekte voet via het onderbeen van het standbeen tot aan de knie (passé parallel) en daarna strekt het werkbeen zich.

**Piqué:** Vanuit tendu op gestrekt been en relevé stappen tot een balans positie.

**4<sup>e</sup> positie:** één voet voor de andere voet; de afstand tussen de voeten is de lengte van één voet.

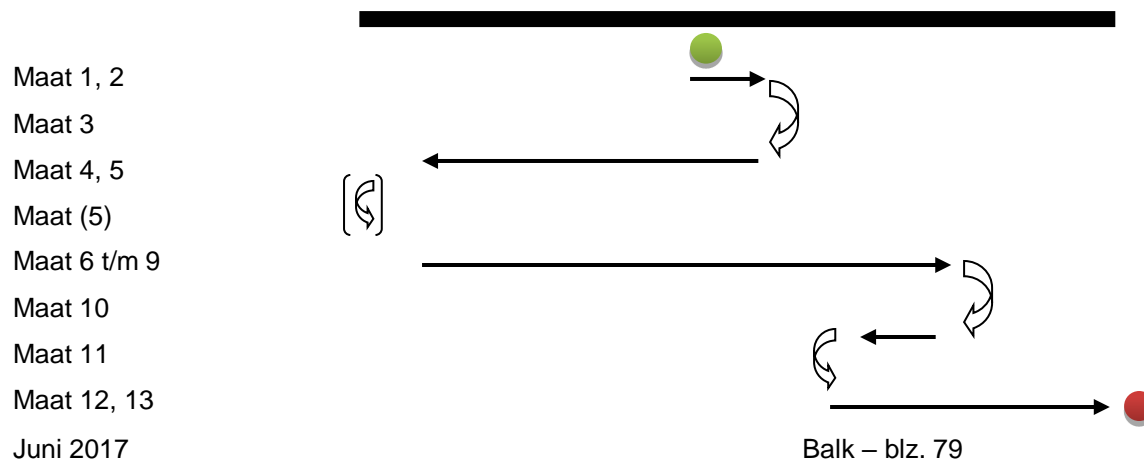


### Juryaccenten:

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

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

### Choreografielijnen:

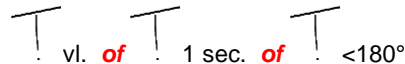



Uitgangspositie: is vrij vanwege opsprong naar keuze

Balkhoogte: 125 cm

Tijd: 70 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		<b>Opsprong A-waarde of hoger</b> (basis) <i>of</i> <b>Opsprong TA-waarde</b> (-0,30)	
2	1 2-3 4 5-6	Komen tot rijzit Handen plaatsen op de balk Komen tot spreidhoeksteun Achter ophurken tot hurkzit Komen tot stand; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie); handpalmen: naar beneden	
3	1 2 3 4 5-6	Rechterbeen achter opzwaaien tot arabesque Beenzwaai voorwaarts Passé uitgedraaid rechts Armen van zijwaarts naar laag <u>½ pirouette</u> door sluiten van de passé van uitgedraaid naar parallel	☺
4	1 2 3 4 5 6	Armen opzwaaien tot horizontaal voor; handpalmen naar binnen gedraaid Handpalmen draaien naar boven, developpé voorwaarts op links, armen: openen naar zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Handpalmen: draaien naar beneden Houding vasthouden Pique voorwaarts op rechts, linkerbeenzwaai naar arabesque; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Komen tot relevé, linkervoet achter in 5 <sup>e</sup> positie; armen: hoog (5 <sup>e</sup> positie)	
5		Komen tot hurkzit en <b>rol voorover tot hurkzit (4.005)</b> , ½ draai in hurkzit en komen tot stand (basis) <i>of</i> <b>Radslag (4.108)</b> (+0,30) <i>of</i> Komen tot hurkzit en <b>rol voorover tot rijzit (4.005)</b> , achteropzwaai tot hurkzit, ½ draai in hurkzit en komen tot stand (-0,30)	
6		In één tel komen tot tendu rechts of links voor, gevolgd door <b>Loopsprong (135°) - schaarsprong voorwaarts met gebogen benen</b> (kattesprong) - <b>stresprong (2.001-2.010-2.009)</b> <b>Gymnastische serie met 1 stop</b> (basis) <i>of</i> <b>Gymnastische serie zonder stop</b> (+0,30) <i>of</i> <b>Gymnastische serie met 2 stops</b> (-0,30)	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
7	1 2 3 4 5 6	Armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie); handpalmen wijzen naar beneden; vrij been stapt voorwaarts in squat in 4 <sup>e</sup> positie achterste voet op relevé. Voorste been optillen tot horizontaal, achterste been strekken tot relevé; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Voorste been sluiten in 5 <sup>e</sup> positie relevé; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Staan op platte voet, 5 <sup>e</sup> positie; armen: laag Komen tot relevé in 5 <sup>e</sup> positie; armen: laag Komen tot tendu achter, voet van standbeen plat; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)	
8		Beenzwaai voorwaarts rechterbeen tot minimaal 90° geheven voor op platte voet, doorstappen in relevé, gevolgd door beenzwaai linkerbeen voorwaarts tot minimaal 90° geheven voor op platte voet, direct gevolgd door	
9		<b>Vluchtige (spagaat)handstand (4.004) (basis) of</b> <b>(Spagaat)handstand (1 sec.) (4.104) (+0,30) of</b> <b>Vluchtige (spagaat)handstand (&lt;180°) (4.004) (-0,30)</b>	
10	1-2 3-4 5-6	Assemblé vanaf links (zwaaibeen rechts), landing in squat, armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Opstrekken tot relevé; armen: hoog (5 <sup>e</sup> positie) Vervolgens ½ draai linksom in relevé	
11		Stap voorwaarts met links, <b>rechterbeen opzwaaien tot 45° achter, direct gevolgd door zwaai voorwaarts 45°, fouetté draai;</b> armzwaai ondersteuning van hoog (5 <sup>e</sup> positie) naar zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) <i>N.B.: fouetté draai mag ook met andere been</i>	
12	1 2 3 4 5 6	<i>In maat 12 zijn de armen zijwaarts (2<sup>e</sup> positie)</i> Squat houding in 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden Relevé in 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden Handpalmen: draaien naar boven Handpalmen: draaien naar beneden Squat houding in 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden Basishouding (5 <sup>e</sup> positie platte voeten)	
13		(Enkele stappen voorwaarts of achterwaarts, armen: met welbeweging via voor terug naar zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)) In één tel klaarstaan voor <b>afsprong</b> : <b>Afsprong TA-waarde (basis) of</b> <b>Afsprong A-waarde (+0,30)</b>	

## Technische accenten, Choreografielijnen & Oefenstof Jeugd 1 D3

**Thema:** Tinnen Soldaatje

**Opmerking:**

- Er wordt steeds gewerkt in 6 tellen. Het werken met telling is niet verplicht. Er is immers geen muziek waaraan de telling gerefereerd kan worden. Het is echter een leidraad die de trainer kan gebruiken bij het aanleren van de oefenstof.
- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1<sup>e</sup> positie armen; vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Daar waar niets in de tekst staat aangegeven praten we over 'benen' en 'voeten'.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- Per maat mag de turnster haar voorkeursbeen bepalen.

**Woordenlijst:**

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

**Developpé:** vanuit gesloten stand glijdt het gebogen werkbeen met een gestrekte voet via het onderbeen van het standbeen tot aan de knie (passé parallel) en daarna strekt het werkbeen zich.

**Piqué:** Vanuit tendu op gestrekt been en relevé stappen tot een balans positie.

**4<sup>e</sup> positie:** één voet voor de andere voet; de afstand tussen de voeten is de lengte van één voet.

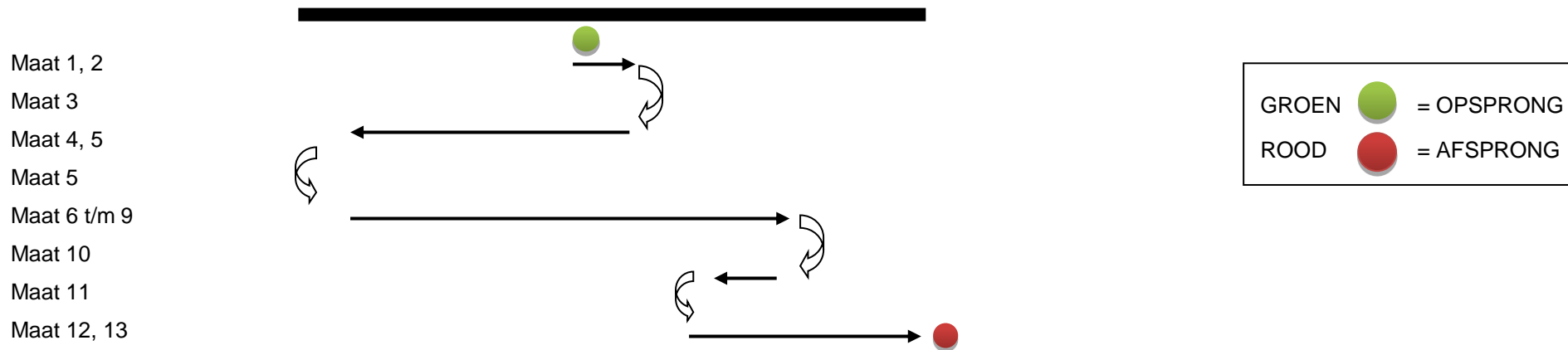


**Juryaccenten:**

Er wordt gelet op 'strak werken' met:

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


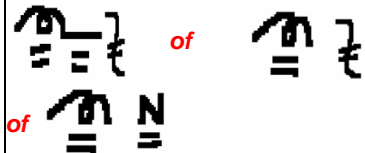

**Choreografielijnen:**

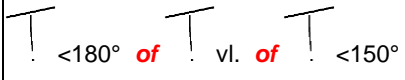



Uitgangspositie: is vrij vanwege opsprong naar keuze

Balkhoogte: 125 cm

Tijd: 70 seconden

Maat	Tel	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1		<b>Opsprong TA- of A-waarde</b> (basis)	
2	1 2-3 4 5-6	Komen tot rijzit Handen plaatsen op de balk Komen tot spreidhoeksteun Achter ophurken tot hurkzit Komen tot stand. armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)	
3	1 2 3 4 5-6	Rechterbeen achter opzwaaien tot arabesque Beenzwaai voorwaarts Passé uitgedraaid rechts Armen: laag $\frac{1}{2}$ <b>pirouette</b> door sluiten van de passé van uitgedraaid naar parallel, komen tot 5 <sup>e</sup> positie	
4	1 2 3 4 5 6	Terugkomen tot passé parallel rechts, armen opzwaaien tot horizontaal voor; handpalmen naar binnen gedraaid Handpalmen draaien naar boven, développé voorwaarts op links, armen: openen naar zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Handpalmen: draaien naar beneden Houding vasthouden Pique voorwaarts op rechts, linkerbeenzwaai naar arabesque; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Komen tot relevé, linkervoet achter in 5 <sup>e</sup> positie; armen: hoog (5 <sup>e</sup> positie)	
5		Komen tot hurkzit <b>Klemrol voorover via ruglig tot rijzit (4.005)</b> , achteropzwaai tot hurkzit (basis) <i>of</i> <b>Rol voorover tot rijzit (4.005)</b> , achteropzwaai tot hurkzit (+0,30) <i>of</i> <b>Rol voorover tot hurkzit (4.005)</b> (+0,30) $\frac{1}{2}$ draai in hurkzit en komen tot stand	 <i>N.B.: 2x plus-variant</i>
6		In één tel komen tot tendu rechts of links voor, gevolgd door <b>Sissone (135°) – schaarsprong met gebogen benen</b> (kattesprong) - <b>streksprong (2.008-2.010-2.009)</b> <b>Gymnastische serie met 1 stop</b> (basis) <i>of</i> <b>Gymnastische serie zonder stop</b> (+0,30) <i>of</i> <b>Gymnastische serie met 2 stops</b> (-0,30)	

Maat	Tel	Oefenstof	Symbolen
7	1 2 3 4 5 6	Armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie); handpalmen wijzen naar beneden; vrij been stapt voorwaarts in squat in 4 <sup>e</sup> positie achterste voet op relevé. Voorste been optillen tot horizontaal, achterste been strekken tot relevé; armen: zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Voorste been sluiten in 5 <sup>e</sup> positie relevé; armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Staan op platte voet, 5 <sup>e</sup> positie; armen: laag Komen tot relevé in 5 <sup>e</sup> positie; armen: laag Komen tot tendu achter, voet van standbeen plat; armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)	
8		Beenzwaai voorwaarts rechterbeen tot minimaal 90° geheven voor op platte voet, doorstappen in relevé, gevolgd door beenzwaai linkerbeen voorwaarts tot minimaal 90° geheven voor op platte voet, direct gevolgd door:	
9		<b>Vluchtige (spagaat)handstand (&lt;180°) (4.004)</b> (basis) <i>of</i> <b>Vluchtige (spagaat)handstand (4.004)</b> (+0,30) <i>of</i> <b>Vluchtige (spagaat)handstand (&lt;150°) (4.004)</b> (-0,30)	
10	1-2 3-4 5-6	Assemblé vanaf links (zwaaibeen rechts), landing in squat; armen zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie) Opstrekken tot relevé; armen: hoog (5 <sup>e</sup> positie) Vervolgens ½ draai linksom in relevé	
11		Stap voorwaarts met links <b>rechterbeen opzwaaien tot 45° achter, direct gevolgd door zwaai voorwaarts 45°, fouettédraai;</b> armzwaaiondersteuning van hoog (5 <sup>e</sup> positie) naar zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie)  <i>N.B.: fouettédraai mag ook met andere been</i>	
12	1 2 3 4 5 6	<i>In maat 12 zijn de armen zijwaarts (2<sup>e</sup> positie)</i> Squat houding in 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden Relevé in 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden Handpalmen: draaien naar boven Handpalmen: draaien naar beneden Squat houding in 5 <sup>e</sup> positie; handpalmen: naar beneden Basishouding (5 <sup>e</sup> positie platte voeten)	
13		(Enkele stappen voorwaarts of achterwaarts; armen: met welbeweging via voor terug naar zijwaarts (2 <sup>e</sup> positie))  In één tel klaarstaan voor <b>afsprong:</b> <b>Afsprong TA- of A-waarde</b>	