

## 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<sup>e</sup> tel weggevallen waardoor je telt: Maat 9: 1en2en3en4en5 **1** (maat 10).

**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

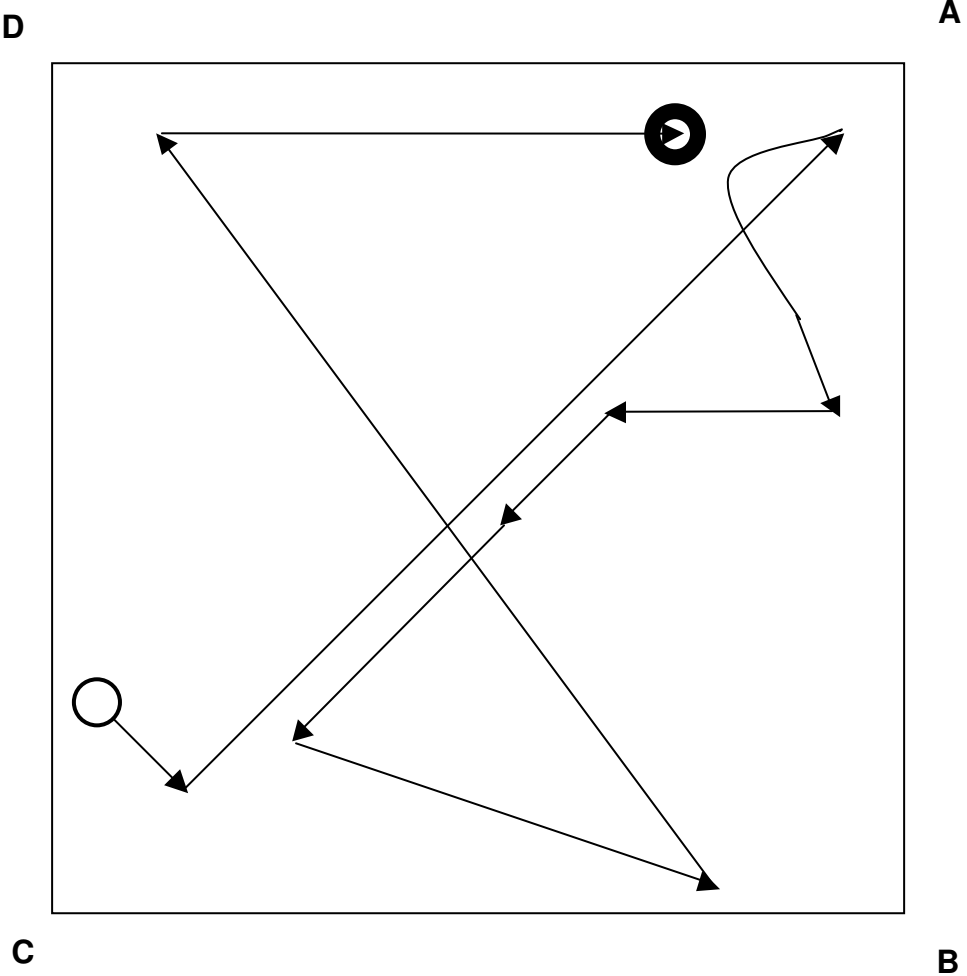
17. 8

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

VLOER  
CHOREOGRAFIELIJNEN

NIVEAU 9

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF








VLOER

NIVEAU 9

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: 6<sup>e</sup> positie armen in de zij, hoofd op richting midden lijn 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 <sup>e</sup> 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)		 	

## VLOER

## NIVEAU 9




## VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

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 (3.003)</u> of <u>rol achterover met steun op gestrekte armen (3.003)</u> (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.		

VLOER

NIVEAU 9

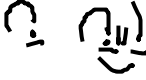
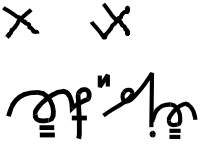
VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

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° 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° 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° 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).	