CHOREOGRAFIELIJNEN

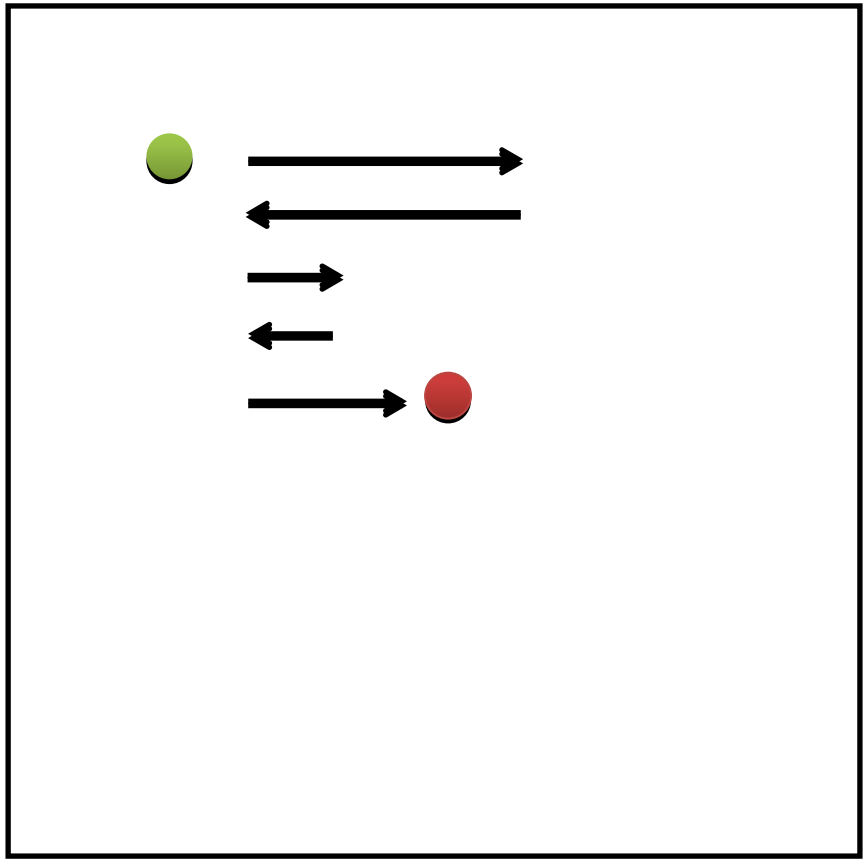
1

2,3,4

5,6,7,8,9,10,11,12,13,14

15,16,17

18,19



GROEN = BEGIN

ROOD = EINDE

Instap Lange mat oefening

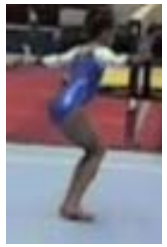
Thema: Tinnen Soldaatje.

Opmerking:

- Alle armen zijn gestrekt, tenzij anders aangegeven. Dus ook als er staat 1e positie armen: vanuit klassiek ballet zouden dit ronde armen moeten zijn, maar in deze oefening niet.
- Alle bewegingen worden uitgevoerd met zeer scherpe accenten.
- Daar waar niets staat aangegeven in de tekst praten we over ‘benen’ en ‘voeten’.
- De houding van armen, handpalmen en hoofd en de focus worden apart omschreven.
- De turnster mag per maat haar voorkeursbeen kiezen, behalve daar waar het in de tekst staat aangegeven.

Woordenlijst

Squathouding:
Voeten 1e positie parallel; benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug; armen: zijwaarts; handpalmen: wijzen naar omlaag.



Juryaccenten:
Er wordt heel erg gelet op **‘strak werken’** met: **1. rechte armen**
2. rechtop lopen/bewegen

Uitgangspositie: basishouding 1e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam; dwarsstand aan het begin van de lange mat Tijd: 60 seconden

Maat	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1 2	**aanloop arabier-kaats (3.106)** (basis) landing in squathouding ***of*** **aanloop (loop)overslag met plank (3.105)** (+0,30) tot stand rechtop, halve draai ***of*** **aanloop radslag (3.006)** (-0,30) tot uitvalstand Stap rechts voorwaarts, **loopsprong (1.001)** (links voor) **- loopsprong (1.001)** (rechts voor); armen: 2e positie. Landing op rechts in plié, met links via plié doorstappen naar voren en opstrekken tot stand op links, rechts tendu achter; armen: 2e positie	of
3 4	Klaar gaan staan voor handstand: armen 5e positie, linker- of rechterbeen tendu voor. **vluchtige handstand (3.001) terug tot stand, hurkzit en rol voorover tot hurkzit (3.002)** (basis) ***of*** **vluchtige handstand en doorrollen tot hurkzit (3.002)** (+0,30) ***of*** **vluchtige handstand (<180°) (3.001), terug tot stand en rol voorover tot hurkzit (3.002)** (-0,30)	vl vl 180°
5 6	Vanuit hurkzit achterover rollen tot **kaars**; armen vrij, maar gestrekt Vanuit kaars terugrollen tot **spreidzit**, **romp rechtop**; armen 5e positie	
7 8	Zover mogelijk **voorover buigen met de romp met rechte rug (minimaal 45 graden)**, terug **rechtop zitten**; armen 5e positie Komen tot **ruglig** met benen gebogen (opgetrokken): **boogje uitduwen** (+0,30) ***of*** **boogje uitduwen weglaten** (-0,30)	
9 10	**Ruglig** met gestrekte benen; armen 2e positie **Passé linkerbeen**, uitstrekken linkerbeen; armen 2e positie	
11 12	**Passé rechterbeen**, uitstrekken rechterbeen; armen 2e positie Halve draai tot **buiklig**; armen 5e positie; handen naast de schouders plaatsen en **uitduwen tot ligsteun**	
13 14	**Ligsteun houding 2 seconden aangeven** Inhurken tot hurkzit	
15 16	**rol achterover met rechte armen tot hurkzit (3.003)** (+0,30) ***of*** **rol achterover met gebogen armen (3.003)** (basis) ***of*** **rol achterover (3.003) weglaten** (-0,3) Komen tot stand. **Streksprong met ½ draai (1.010) linksom tot squathouding**; armen 2e positie. Opstrekken tot stand; armen naar laag.	
17 18	**Streksprong met ½ draai (1.010) rechtsom tot squathouding**; armen 2e positie. Opstrekken tot stand; armen naar laag. Klaar staan voor radslag; armen 5e positie, handpalmen naar binnen en linker- of rechterbeen tendu voor.	
19	**Radslag (3.006)**	