

Instep - Nationaal 1

choreografie

Uitgangspositie: basishouding 1e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam

Maat	1-2 *	3-4 *	5-6	7-8 *	9 *	10 *	11 *	12	13-14	15-16	17	18	19	20	21
+ 0.30															
Basis D = 4.50	rechts 	links 		rechts & links 135° - 135°	re. & li. 135°	rechts 	links 	p a s s é				s p a g a a t		k a a r s	spagaat en opkomen met gestrekte benen
- 0.30															

* Elementen in de maat / maten mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus ook (eerst) links, dan rechts

Pupil 1 - Nationaal 1

Uitgangspositie: basishouding 1e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam

Maat	1-3	4 *	5 *	6	7 *	8	9	10-11	12-13	14	15	16	17		
+ 0.30							vanuit 1 stap 								
Basis D = 4.50		rechts links 180° - 180° - 180°	rechts 	links 		links 	rechts 	F o u e t é	vanuit voorhup 			s p a g a a t	midden- spagaat / split	s p a g a a t	
- 0.30							X								

* Elementen in de maat / maten mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus ook (eerst) links, dan rechts

Pupil 2 - Nationaal 1

choreografie

Uitgangspositie: 1e positie parallel met armen rond voor op heuphoogte, gezicht richting C

Maat	5 *	6 *	7-8	9-12	14	15	16-17	18 *	19 *	20-24	25-26	27-29	32-35	36-37	40-41
+ 0.30															
Basis D = 4.50	links 	rechts 						links 	rechts 	Fouettedraai, zweefstand, spagaat, standspagaat, chainé draai					
- 0.30															

* Elementen in de maat / maten mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus ook (eerst) links, dan rechts

Jeugd 1 - Nationaal 1

Uitgangspositie: Rechterbeen tendu zijwaarts in de diagonaal richting A, Linkerarm op de rug,

rechterarm diagonaal laag langs been in tendu; handpalm naar beneden, Kijk over rechterarm naar beneden

Maat	3-4	7	10	11	12-13	14-15	16-17	19	21-22
+ 0.30		basis 				keuze: 			
Basis D = 4.50								gymnastische sprong 180° beenspreiding of spreidhoek min B - Waarde	
- 0.30									

In stap - Nationaal 2

choreografie

Uitgangspositie: basishouding 1e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam

Maat	1-2*	3-4*	5-6	7-8 *	9*	10 *	11 *	13-14	15-16	17	18	19	20	21
+ 0.30	rechts 	links 												
Basis D = 4.50	rechts 	links 		rechts - links 135° - 135°	re & li 135°	rechts 	links 		 stutrol		spagaat 		kaars 	spagaat en opkomen met gestrekte benen
- 0.30			 (mag met chassé)						 rol a.o. met rechte armen					

* Elementen in de maat / maten mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus ook (eerst) links, dan rechts

Pupil 1 - Nationaal 2

choreografie

Uitgangspositie: basishouding 1e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam

Maat	1-3	4 *	5 *	6	7 *	8 *	9	10-11	12	13	14-16	17
+ 0.30							vanuit voorhup 					
Basis D = 4.50		rechts links 135° - 135° - 135°	rechts 	links 		links 	rechts 				spagaat rechts, midden-spagaat/split, spagaat links	 tik-tak
- 0.30												

* Elementen in de maat / maten mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus ook (eerst) links, dan rechts

Pupil 2 - Nationaal 2

choreografie

Uitgangspositie: basishouding 1e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam

Maat	1-4	5*	6*	7-8	9-12	14	15	16-17	18-19*	20-23	24-26	27-29	30-31	32-35	36-37	38-39	40-41	42-43
+ 0.30																		
Basis D = 4.50		links 	rechts 						links & rechts 	Fouettedraai, zweefstand, spagaat, stand- spagaat, chainé draai								
- 0.30																		

* Elementen in de maat / maten mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus ook (eerst) links, dan rechts

Jeugd 1 - Nationaal 2

choreografie

Uitgangspositie: Rechterbeen tendu zijwaarts in de diagonaal richting A, Linkerarm op de rug,

rechterarm diagonaal laag langs been in tendu; handpalm naar beneden, Kijk over rechterarm naar beneden

Maat	3-4	5-6	7	8-9	10	11	12-13	14-15	16-17	18	19	20	21-22
+ 0.30								keuze: 					
Basis D = 4.50											gymnastische sprong 180° beenspreiding of spreidhoek min A - Waarde		
- 0.30													

In stap - Nationaal 3

choreografie

Uitgangspositie: basishouding 1e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam

Maat	1-2*	3-4*	5-6	7-8 *	9*	10 *	11 *	13-14	15-16	17	18	19	20	21
+ 0.30	rechts 								 stutrol					
Basis D = 4.50	rechts 	links 	 (mag met chassé)	rechts - links 135° - 135°	re & li 135°	rechts 	links 		 rol a.o. met rechte armen		s p a g a a t		k a a r s	
- 0.30			 (mag met chassé)											

* Elementen in de maat / maten mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus ook (eerst) links, dan rechts

Pupil 1 - Nationaal 3

choreografie

Uitgangspositie: basishouding 1e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam

Maat	1-2*	3-4*	5-6	7-8 *	9*	10 *	11 *	13-14	15-16	17	18	19	20	21
+ 0.30	rechts 	links 												
Basis D = 4.50	rechts 	links 		rechts - links 135° - 135°	re & li 135°	rechts 	links 		 stutrol		s p a g a a t		k a a r s	spagaat en opkomen met gestrekte benen
- 0.30			 (mag met chassé)						 rol a.o. met rechte armen					

* Elementen in de maat / maten mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus ook (eerst) links, dan rechts

Pupil 2 - Nationaal 3

choreografie

Uitgangspositie: basishouding 1e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam

Maat	1-3	4*	5*	6	7*	8*	9	10-11	12	13	14-16	17
+ 0.30							vanuit voorhup 					
Basis D = 4.50		rechts links 	rechts links 			links rechts 					spagaat rechts, midden-spagaat/split, spagaat links	 tik-tak
- 0.30												

* Elementen in de maat / maten mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus ook (eerst) links, dan rechts

Jeugd 1 - Nationaal 3

choreografie

Uitgangspositie: 1e positie parallel met armen rond voor op heuphoogte, gezicht richting C

Maat	1-4	5*	6*	7-8	9-12	14	15	16-17	18-19*	20-23	24-26	27-29	30-31	32-35	36-37	38-39	40-41	42-43
+ 0.30																		
Basis D = 4.50		links 	rechts 						links & rechts 	Fouettedraai, zweefstand, spagaat, stand-spagaat, chainé draai								
- 0.30																		

* Elementen in de maat / maten mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus ook (eerst) links, dan rechts

Jeugd 1 - Nationaal 4

choreografie

Uitgangspositie: 1e positie parallel met armen rond voor op heuphoogte, gezicht richting C

Maat	1-4	5*	6*	7-8	9-12	14	15	16-17	18-19*	20-23	24-26	27-29	30-31	32-35	36-37	38-39	40-41	42-43
+ 0.30					knw						⌊!⌋	!		⌊!⌋⌊!⌋⌊!⌋	⌊!⌋^!		⌊!⌋x	
Basis D = 4.50		links ∅	rechts O		kn!	u	o		links & rechts 135° - 135°	Fouettedraai, zweefstand, spagaat, stand- spagaat, chainé draai	⌊!⌋	N!		⌊!⌋⌊!⌋⌊!⌋	⌊!⌋u!		⌊!⌋x	
- 0.30					kn!									⌊!⌋			⌊!⌋x	

* Elementen in de maat / maten mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus ook (eerst) links, dan rechts