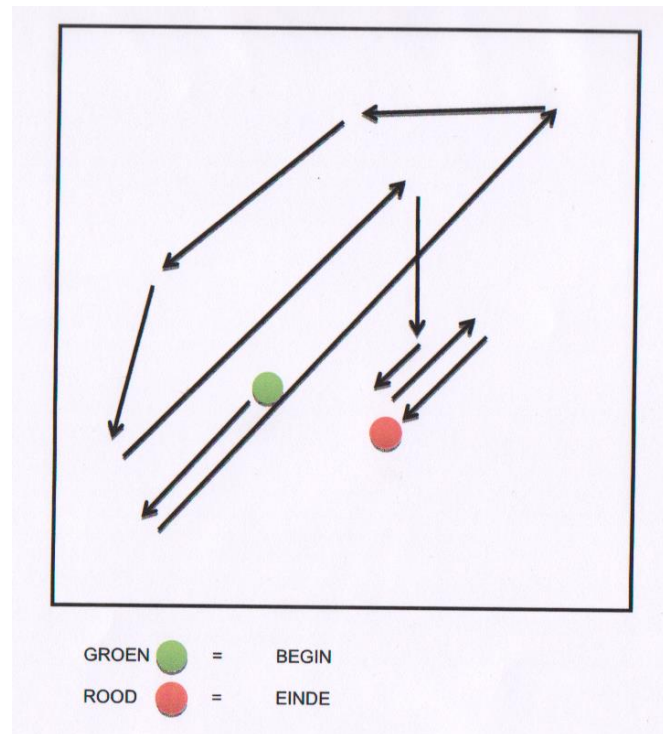


# VLOER

Wedstrijd oefenstof Vloer JTW 2018 - 2019

JTW D

## CHOREOGRAFIELIJNEN




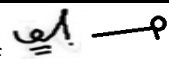

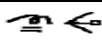
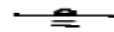

Alle wedstrijden worden op muziek geturnd

augustus 2018

Wedstrijd oefenstof Vloer JTW 2018 - 2019

JTW D

Uitgangspositie:		
Oefenstof	Basis D-score = 4.50	Symbolen
1.	Passe parallel rechts, armen optillen naar 1e positie, developpe tot minimaal horizontaal, armen openen tot 2e positie, Armen naar 5e positie.	
2.	<u>handstand</u> (basis) of <u>spagaathandstand</u> (+0,30), opkomen met gestrekt lichaam	! <sub>1 sec</sub> of T
3.	Passe parallel links, armen optillen naar 1e positie, developpe tot minimaal horizontaal, armen openen tot 2e positie, armen naar 5e positie.	
4.	<u>handstand</u> (basis) of <u>spagaathandstand</u> (+0,30), opkomen met gestrekt lichaam	! <sub>1 sec</sub> of T
5.	<u>radslag-arabier-kaats</u> (basis) of <u>arabier flick-flack-kaats</u> (+0,30) of <u>arabier-kaats</u> (-0,30)	X\ / of \ / of \ /
6.	<u>loopspagaatsprong</u> min 120°, (optie..... loopspagaatsprong min 90° met het andere been(+0,30))	<u>o</u> ( <u>o</u> )
7.	stap voorwaarts in plie, stap voorwaarts in releve, stap voorwaarts in releve, beenzwaai voor; armen maken een kleine port-de-bras	
8.	stap voorwaarts in releve, stap voorwaarts in releve, beenzwaai voor; armen blijven nu in 2e positie , geheel tegengesteld aan punt 7	
9.	<u>Sisonne</u> min 120°, landen in plie, sluit vrije been in 1e positie pli� parallel	Y
10.	<u>streksprong halve draai linksom</u> , landen in squathouding <u>streksprong halve draai rechtsom</u> , landen in squathouding	) )
11.	<u>Halve pirouette op rechts</u> , eindig op platte voet, vrije been blijft in passe, stap voorwaarts links-rechts op releve ; <u>Halve pirouette op links</u> , eindig op platte voet, vrije been blijft in passe, stap voorwaarts rechts-links op releve	Y Y

Oefenstof	Symbolen
12. Stap links voorwaarts op releve, rechterbeen tendu jete achter; accent van releve naar platte voet; accent aantikken cou-de-pied linkerbeen; Stap rechts voorwaarts op releve, linkerbeen tendu jete achter; accent van releve naar platte voet; accent aantikken cou-de-pied rechterbeen; Stap links-rechts-links op releve, in 3 stappen rechtsom, vrije been in passe parallel	
13. <u>Radslag</u> tot uitvalstand	X
14. Passe rechtsom uitdraaien, tendu(zijwaarts); 3 passen zijwaarts rechts-links-rechts met halve draai rechtsom, beenzwaai links op releve; Passe linksom uitdraaien, tendu(zijwaarts); 3 passen zijwaarts links-rechts-links met halve draai linksom, beenzwaai rechts op releve (eindig met je neus naar waar naar toe ging)	
15. <u>rol achterover tot hurkzit met gestrekte armen</u> (basis) en uitspringen naar ligsteun of <u>stutrol achterover met rechte armen tot ligsteun</u> (+0,30) of <u>rol</u> <u>achterover tot hurkzit met gebogen armen</u> (-0,30) en uitspringen naar ligsteun	 of 
16. Komen tot <u>hoge (lig)steun</u> , dmv slepen met rechte benen. <u>Rol voorover tot spreidzit</u>	 
17. Vanuit spreidzit ¼ draai tot <u>spagaat voorkeursbeen</u> , armen in 2e positie.	
18. <u>Rol tot kaarsstand</u> , armen vrij maar gestrekt	
19. Terugrollen tot hurkzit; knieën strekken, handen blijven plat op de vloer, met rechte rug komen tot stand	
20. Stap links rechts in plie, armen kleine port-de-bras ; stap links voorwaarts op releve ; zwaai rechterbeen naar arabesque(links blijft in releve) kniezit op rechterknie, links blijft in releve. Armen: rechts in de zij, links hoog diagonaal achter, kijk linkerhand na	