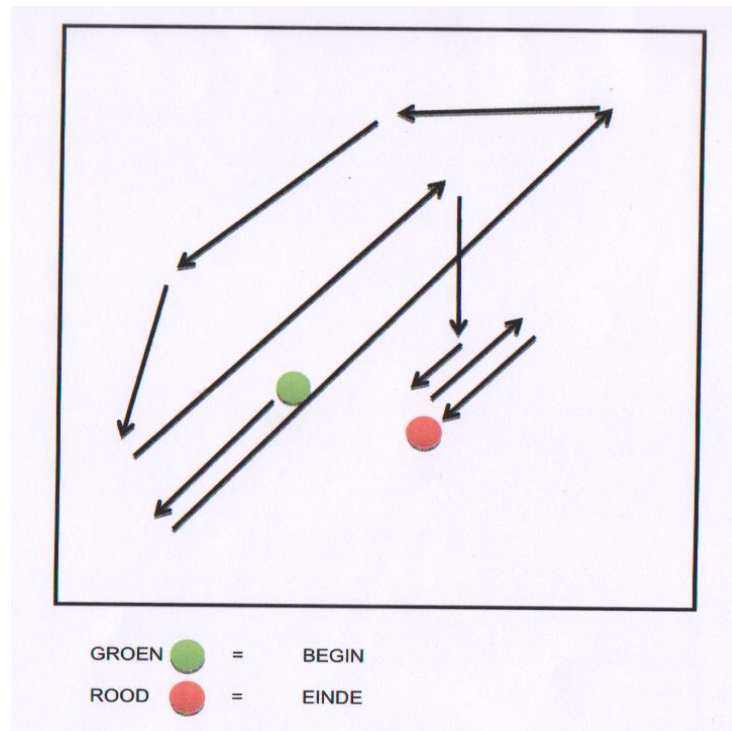


VLOER

Wedstrijd oefenstof Vloer JTW 2018 - 2019

JTW N

CHOREOGRAFIELIJNEN
















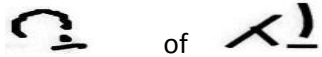
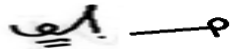
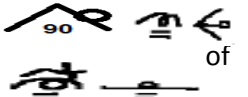

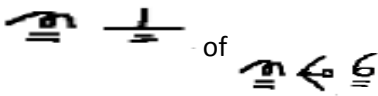

Alle wedstrijden worden op muziek geturnd

augustus 2018

Wedstrijd oefenstof Vloer JTW 2018 - 2019

JTW N

Uitgangspositie: 1e positie parallel, armen gestrekt naast het lichaam		
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>Spagaathandstand</u> (basis) of <u>langzame overslag achterover</u> (+0,30), standspagaat, opkomen met gestrekt lichaam	 of 
3.	Passe parallel links, armen optillen naar 1e positie, developpe tot minimaal horizontaal, armen openen tot 2e positie, armen naar 5e positie	
4.	<u>Spagaathandstand</u> (basis) of <u>langzame overslag achterover</u> (+0,30), standspagaat, opkomen met gestrekt lichaam	 of 
5.	<u>arabier-flickflack-kaats</u> (basis) of <u>radslag-arabier-kaats</u> (-0,30)	 of 
6.	<u>loopspagaatsprong</u> min 120°, 2 tussenstappen <u>loopspagaatsprong</u> (andere been) min 90°	 
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 plie parallel	
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	 

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>overslag met plank</u> (basis) of <u>zonder plank</u> (+0,30) of <u>overslag arabier kaats(-0,30) gevolgd door streksprong halve draai</u>	
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 je vandaan komt)	
15. <u>stutrol tot ligsteun</u>	
16. Komen tot <u>hoge (lig)steun</u> , dmv slepen met rechte benen. <u>Rol voorover tot spreidzit</u> (basis) of <u>rol voorover tot vrije spreidsteun</u> (+0,30)	
17. vanuit spreidsteun/zit ¼ draai rechtsom tot <u>spagaat rechterbeen voor</u> , armen in 2e positie Rol naar links tot ruglig in spagaathouding, armen liggen op de grond.	
18. <u>rol voorover tot split</u> (basis) of <u>rol voorover tot spreidzit</u> (-0,30) Rol tot kaarsstand, armen vrij maar gestrekt	
19. Terugrollen met ¼ draai linksom tot <u>spagaat linkerbeen voor</u> , armen in 2e positie <u>Opkomen met gebogen benen</u> (basis) of <u>opkomen met gestrekte benen</u> (+0,30)	
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	