



**EFDO**

**Europese Federatie Danssportorganisatie**

**Bijlage TSR Showdansen**

Bijlage showdans Modern .....	5
Principieel .....	5
1. Grondbewegingen (Bereik 1).....	5
1.1. Principieel .....	5
1.2. Isolatie .....	6
1.3. Polycentrisch .....	7
1.4. Polyritmisch .....	7
1.5. Oppositie .....	8
1.6. Contractie .....	9
1.7. Multiplikatie.....	10
1.8. Locomotion.....	11
1.9. Jazzwalks.....	11
1.9.1.....	11
1.9.2.1. Cat-Step .....	11
1.9.2.2. Pas de Bourée .....	11
1.9.2.3. Zij-Chassée .....	11
1.9.2.4. Modern-Jazzwalks .....	11
1.10. Kleine sprongen.....	12
1.11. Bodemelementen .....	13
1.11.1.....	13
1.11.2.....	13
1.12. Bodyrol .....	14
1.12.1.....	14
1.12.2.....	14
1.13. Draaiing van de plaats .....	14
1.13.1.....	14

Draaiing van de plaats, die in stand of in Plié gebracht wordt. (Het maken van een draaiing waarbij van positie wordt veranderd). .....	14
2. Jazzdans-elementen (Bereik 2).....	14
2.1. Enkele pirouette .....	14
2.1.1.....	14
2.2. Rol met variatie. ....	15
2.2.1.....	15
2.3. Fall.....	16
2.3.1.....	16
2.4. Lay-out op de knie ( Max. 1 arm als steun gebruiken) .....	17
2.4.1.....	17
2.5. Lay-outs in stand.....	17
2.5.1.....	17
2.5.2.....	17
2.5.3.....	17
2.5.4.....	17
De Lay-outvarianties zoals Arabesque en Rug lay-out enz. gelden als choreografische elementen. Ze worden binnen de danstechniek beoordeeld en niet voor de verplichte elementen.....	17
2.6. Spagaat .....	18
2.6.1.....	18
2.7. Dubbele Pirouette .....	19
2.7.1.....	19
2.8. Combinatie van 2 verschillende technieken.....	20
2.8.1.....	20
C.....	20
2.9. Grote(Hoge) Spong.....	20
2.9.1.....	20
2.10. Variatie over zijspagaat in de buikligging. ....	21
2.10.1.....	21

2.11. Attitude-Pirouette .....	21
2.11.1 .....	21
2.12. Handstandfall.....	22
3. Opmerking .....	22
3.1. Opmerking in verband met de verplichte elementen .....	22
3.1.1 .....	22
De verplichte elementen worden zeer nauwkeurig bekeken en moeten door alle dansers van de groep correct uitgevoerd worden om het aantal punten te behalen. ....	
22	
Alle dansers moeten de gekozen verplichte elementen met hetzelfde been uitvoeren, tenzij de gekozen formatie/groepsamenstelling dit ( logisch ) anders toelaat. ....	
22	
3.1.2. Combinatie .....	22
3.2. Choreografie .....	22
3.2.1 .....	22
De choreografie moet minstens voor 50 % uit jazzpassen & elementen bestaan anders volgt een aftrek van 15 punten. ....	
22	

# Bijlage showdans Modern

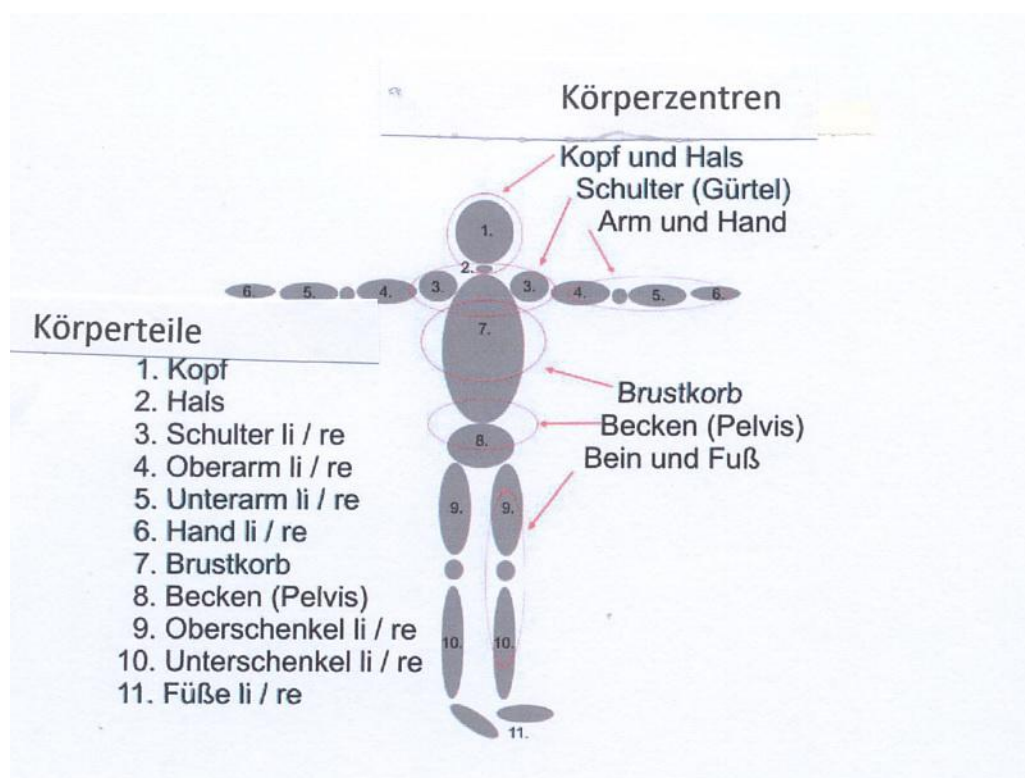
## Principieel

Onderstaand de definitie Showdans Modern in de zin voor de Verplichte elementen. Deze zal naast het TSR de daar beschreven vaktermen en afbeeldingen weergeven en de uitvoering verduidelijken.

## 1. Grondbewegingen (Bereik 1)

### 1.1. Principieel

Voor de verplichte elementen moeten we een onderscheid maken tussen Lichaamsdelen (Korperteilen) en lichaamscentra ( Körperzentren).



## 1.2. Isolatie

Isolatie betekent, dat tijdens de bewegingen niet het hele lichaam gebruikt wordt, maar dat er verschillende lichaamsdelen afzonderlijk gebruikt worden. ( met andere woorden: De techniek om één lichaamsdeel of lichaamscentrum afzonderlijk te bewegen)

De basis bewegingsgebieden zijn:

1. Hoofd
2. Hals
3. Schouder
4. Bovenarm
5. Onderarm
6. Hand
7. Borstkast
8. Bekken
9. Bovenbenen
10. Onderbeen
11. Voeten



## 1.3. Polycentrisch

### 1.3.1.

Bewegingen van verschillende lichaamscentra in verschillende richtingen.

Bv. het lichaam van links naar rechts bewegen en de armen in een andere richting meenemen



## 1.4. Polyritmisch

### 1.4.1.

Het tegengesteld verschuiven van de verschillende lichaamsdelen binnen dezelfde tijd, maar niet in hetzelfde ritme.



Bv. De knie wordt naar binnen bewogen, schouders worden afwisselend (rechts-links...) in een sneller ritme opgetrokken.

## 1.5. Oppositie

### 1.5.1.

Bewegingen in verschillende richtingen

- van verschillende lichaamscentra

- van verschillende lichaamsdelen binnen een lichaamscentrum



## 1.6. Contractie

### 1.6.1.

Met contractie bedoelen we het samentrekken of het samenvoegen van verschillende lichaamscentra/delen. Vaak wordt de contractie vanuit het midden van het lichaam uitgevoerd. Een contractie kan eenzijdig of dubbelzijdig uitgevoerd worden.

Voorbeeld: Eenzijdige contractie



Voorbeeld: Dubbelzijdige contractie:



## 1.7. Multiplikatie

### 1.7.1.

Multiplikatie is het **herhalen van een enkelvoudige beweging in het dubbele tempo.**

Met andere woorden: dezelfde beweging op dezelfde muziek in 2 **verschillende ritmes direct na elkaar dansen.**

Wisseling van de armen op 1-2 op 3-4 en direct aansluitend



Armwisseling op 1 en

op 2



## 1.8. Locomotion

### 1.8.1.

Locomotion betekent verplaatsing in de ruimte over het gehele podium.



## 1.9. Jazzwalks

### 1.9.1.

Er bestaan verschillende soorten van **jazzwalks** maar de basis is bij allen hetzelfde.

De bewegingen lopen door het hele lichaam. Dat betekent dat het hele lichaam tijdens de verplaatsing erbij betrokken is. Het bovenlichaam is niet zoals bij het klassiek ballet rustig en opgericht.

### 1.9.2.

Voor de verplichte elementen worden de volgende jazzwalks genoemd:

#### 1.9.2.1. Cat-Step

Men zet de bal van de rechervoet op de vloer en laat daarbij de hiel boven. Het bekken wordt bij deze beweging naar rechts verschoven. De hiel komt nu op de vloer en het gewicht komt nu op het rechterbeen. Herhaal deze beweging met de linkervoet en het bekken naar links.

#### 1.9.2.2. Pas de Bourée

Deze pas kan men zowel naar voren als naar achteren uitvoeren.

Bij jazzdans wordt deze vooral naar achteren gebruikt, zoals hier ook beschreven staat.

Het rechterbeen wordt gekruist achter het linker gezet. Nu volgt een pas met links zijwaarts, gevolgd door een pas voorlangs met het rechterbeen. Bij herhaling begint men met links in de andere richting.

Het ritme van de pas is kort-kort-lang en wordt bij kort-kort op de bal van de voet gedanst. Bij – lang- wordt met de hele voet op de grond gedanst.

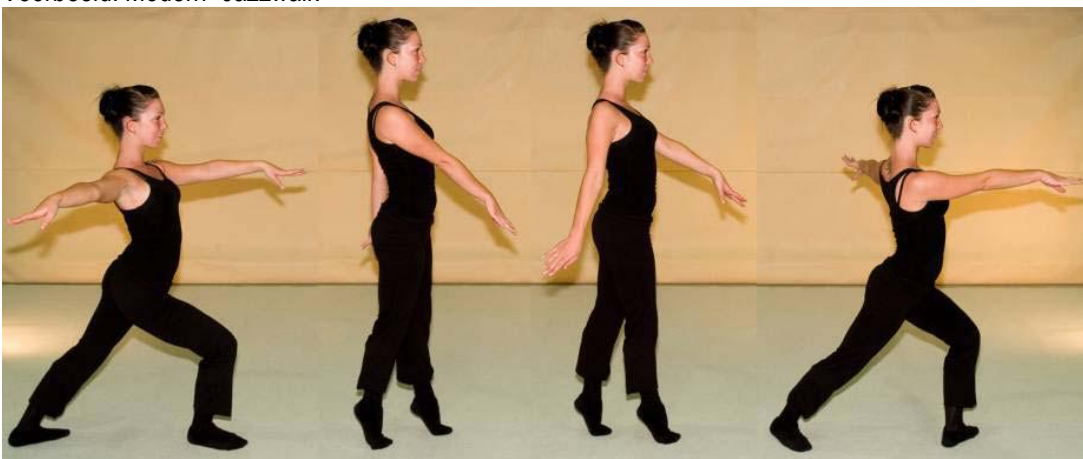
#### 1.9.2.3. Zij-Chassée

Plié op de hele voet, bij chassée op de bal van de voet. Het ritme van de pas is lang-kort-kort.

#### 1.9.2.4. Modern-Jazzwalks

Alle Jazzwalks die laag-laag, hoog-hoog gedanst worden dat betekend: van de hele voet wisselend op de bal van de voet gedanst worden.

Voorbeeld: Modern -Jazzwalk



## 1.10. Kleine sprongen.

### 1.10.1.

Als kleine Sprong worden beoordeeld: streksprong, hurksprong en hurksprongvarianties, chasses, arabesque, (m.u.v. sprongen waarbij één been ingetrokken of gebogen is en het andere been gestrekt is, dit zijn grote sprongen).

Voorbeeld **Arabesque sprong**



Voorbeeld Hurksprong



## 1.11. Bodemelementen

### 1.11.1.

Bodemelementen beginnen met het gehele lichaam liggend op de vloer (bv. buik, rug of zij) en moeten over 8 tellen uitgevoerd worden. Eenvoudig liggen vermijden.

### 1.11.2.

Voor de verplichte elementen moeten 2 verschillende bodemelementen (Variaties) getoond worden. Deze kunnen/mogen na elkaar gebracht worden **zonder dat men, tussen de bodemelementen in, opnieuw gaat geheel plat gaat liggen.**

Bodemelementen beginnen als het gehele lichaam op de vloer ligt.



Voorbeeld Bodemelement:



Voorbeeld Bodemelement:



## 1.12. Bodyrol

### 1.12.1.

Het voorwaarts of achterwaarts (niet zijwaarts) afrollen van de wervelkolom.



### 1.12.2.

Het zijwaarts afrollen (Snake) wordt niet als Bodyroll beoordeeld in de Verplichte elementen.

## 1.13. Draaiing van de plaats

### 1.13.1.

Draaiing van de plaats, die in stand of in Plié gebracht wordt. (Het maken van een draaiing waarbij van positie wordt veranderd).

## 2. Jazzdans-elementen (Bereik 2)

### 2.1. Enkele pirouette

#### 2.1.1.

Een enkele pirouette is een draaiing op een been van 360° waarbij het standbeen op de bal van de voet (halve spits / Releve) is. Het speelbeen tegen het standbeen binnen- of buitenwaarts. Het speelbeen kan vrij worden gevarieerd.



## 2.2. Rol met variatie.

### 2.2.1.

Een eenvoudige rol voorwaarts, achterwaarts of zijwaarts volstaat niet voor de verplichte elementen.

De rol moet gevarieerd zijn, dus met een andere aanvang en eindpositie bv. met een variatie waarop de rol volgt **of tijdens de rol een variatie maken**.

Voorbeeld: een **gevarieerde** zijwaartse rol.



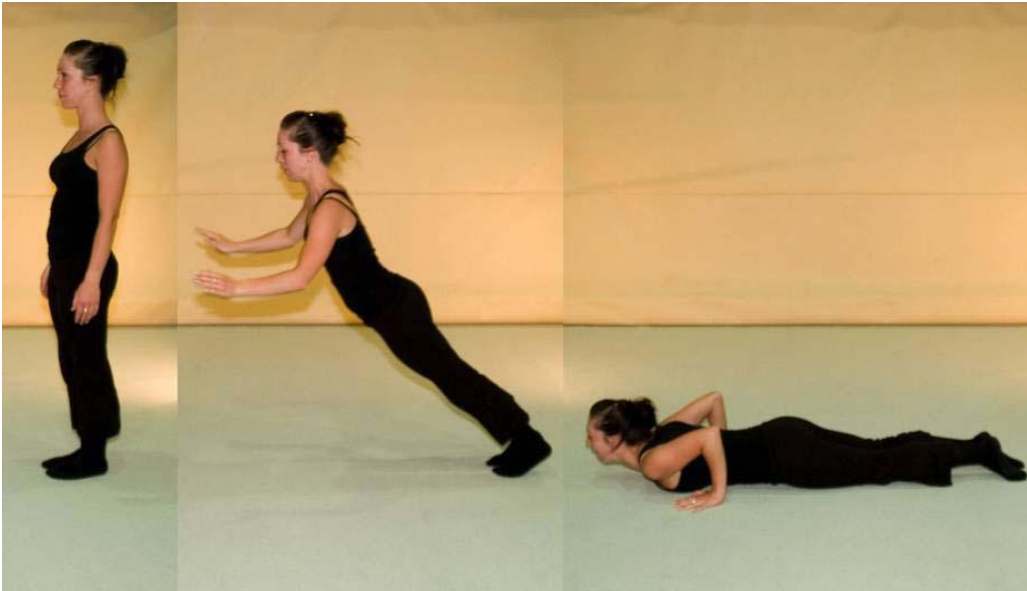
## 2.3. Fall

### 2.3.1.

Fallbewegingen kunnen achterwaarts, zijwaarts of voorwaarts worden uitgevoerd. Ook alle grote sprongen die ongeremd naar de bodem gaan, tellen als fall.

Deze bewegingen worden ongeremd naar de vloer uitgevoerd.

Voorbeeld Fall voorwaarts



Voorbeeld: Ingesprongen Fall



Voorbeeld Fall Achterwaarts



## 2.4. Lay-out op de knie ( Max. 1 arm als steun gebruiken)

### 2.4.1.

Lay-out betekent wegbuigen. De knie van het naar buiten getilde been wijst naar boven. Het bekken wordt hierbij naar voren gedrukt naar het speelbeen. Wijst het speelbeen zijwaarts naar boven dan wijst het lichaam in tegengestelde richting naar onder. Wordt het speelbeen zijwaarts geheven, dan gaat het bovenlichaam naar de andere kant. Lay-out op de knie geldt voor de verplichte elementen als een zichtbaar houden op 2 tellen op het hoogste punt zonder voorbereidingstijd uitgevoerd wordt. **De Lay-out op de knie zonder steunarm, telt ook voor lay-out op de knie met steunarm.**



## 2.5. Lay-outs in stand

### 2.5.1.

Als Lay-out worden alleen de zijwaarts getilde, gestekte benen beoordeeld. Tegelijkertijd wordt hierbij het bovenlichaam verschoven. Het uitgedraaide been wordt hoog gehouden. De knieschijf kan naar voren of omhoog wijzen.

### 2.5.2.

Voor de verplichte elementen tellen Glijbattements, zijlay-out in Table Top.

### 2.5.3.

De lay-out in stand geldt voor de verplichte elementen als er een vaste, zichtbare houding is van meer dan twee tellen en dit op het hoogste punt zonder de voorbereidingstijd.

### 2.5.4.

De Lay-outvarianties zoals Arabesque en Rug lay-out enz. gelden als choreografische elementen. Ze worden binnen de danstechniek beoordeeld en niet voor de verplichte elementen.



VB. Lay-out in table top



VB. Glijbattement

## 2.6. Spagaat

### 2.6.1.

Een zichtbaar zitten door de hele groep telt voor de verplichte elementen.



## 2.7. Dubbele Pirouette

### 2.7.1.

Een dubbele pirouette moet in stand eindigen.

Twee draaiingen moeten vloeiend, zonder onderbreking, doorgedraaid worden. Het standbeen is in Releve, het speelbeen kan vrij worden gevarieerd. De vaart wordt vanuit de pli e gehaald en de pirouette wordt vanuit het midden van het lichaam ingezet.

Een tweede dubbele pirouette vervangt een enkele pirouette.



## 2.8. Combinatie van 2 verschillende technieken

### 2.8.1

Combinatie van twee technieken (Pirouette, grote sprong, Balance en Fall) zonder tussenpas (uitgezonderd combinatie met een sprong, hier is het afzetten van het speelbeen toegestaan). De combinaties moeten elkaar meteen opvolgen.



## 2.9. Grote(Hoge) Sprong

### 2.9.1.

Grote sprongen kenmerken zich door een duidelijke zweeffase. De beenvoering van de gekozen sprong moet in de lucht duidelijk herkenbaar zijn.

2.9.2. Een sprong vanuit de hurkhouding naar de hurkhouding, wordt als polka-elementen gezien en telt niet als grote sprong. Ook elke sprong met een afzet zoals bij de polka worden niet geteld voor de verplichte elementen. Sprongen bij jazzdans/moderndans worden vanuit draaiingen, passen of lopen meteen gesprongen.

Voorbeelden van grote sprongen die tellen voor de verplichte elementen zijn;

Spreidsprong, reesprong, spagaatsprong, grayhamsprong (met één been in "attitude" voorwaarts en de andere in "attitude" achterwaarts), ringsprong (één been zijwaarts richting het hoofd en het andere been ingetrokken), dubbele ringsprong (kogelsprong), gehoekte sprongen (een variatie met één been ingetrokken en het andere been recht).





## 2.10. Variatie over zijspagaat in de buikligging.

### 2.10.1.

Hier bij moet men duidelijk over de split (mannenspagaat) in de buikligging gaan.



## 2.11. Attitude-Pirouette

### 2.11.1.

De attitude Pirouette is een 360° draaiing op één been waarbij men met het standbeen op de bal van de voet staat (Releve).

Het opgetilde been ( speelbeen) is gebogen en wijst naar achteren. De knie van het speelbeen wijst daarbij naar buiten. De hiel wijst naar het midden van het lichaam, de voet is gestrekt en het bovenlichaam is rechtop. Er volgt een draai ( binnen- of buitenwaarts). De houding van de armen is vrij.

#### Opmerking.

Om geldig te zijn voor de verplichte elementen moet het speelbeen voor de attitude pirouette achter de rug gehouden worden.



## 2.12. Handstandfall

De Handstandfall begint in een duidelijke **gefixeerde** handstand. Vervolgens rolt het lichaam van borst tot teen af op de grond.



## 3. Opmerking

### 3.1. Opmerking in verband met de verplichte elementen

#### 3.1.1.

De verplichte elementen worden zeer nauwkeurig bekeken en moeten door alle dansers van de groep correct uitgevoerd worden om het aantal punten te behalen.

Alle dansers moeten de gekozen verplichte elementen met hetzelfde been uitvoeren, tenzij de gekozen formatie/groepsamenstelling dit ( logisch ) anders toelaat.

#### 3.1.2. Combinatie

Verplichte elementen die in combinatie gedanst worden, kunnen ook individueel aangerekend worden voor de verplichte elementen.

Voorbeeld: Na een Fall toont met men knielay-out en een rol met variatie, ieder van deze elementen worden geteld. Daarnaast telt ook het bodemelement als deze over 8 tellen gedanst worden.

### 3.2. Choreografie

#### 3.2.1.

De choreografie moet minstens voor 50 % uit jazzpassen & elementen bestaan anders volgt een aftrek van 15 punten.