



**EFDO**

**Europese Federatie Danssportorganisatie**

**Bijlage**

**TSR Gardedans Nederlands**

## Inhoud

1. MANTELBEPALINGEN VOOR ALLE GARDE DANSEN .....	5
1.1. Houding hoofd, bovenlichaam, armen, handen en benen.....	5
1.1.1. Hoofd .....	5
1.1.2. Bovenlichaam .....	5
1.1.3. Armen en handen .....	5
1.1.4. Benen en voeten.....	6
1.2. BASIS PASSES MARS EN POLKA.....	6
1.2. Basispassen.....	6
1.2.1. Bijstelpas.....	6
1.2.2. Teenpas. ....	6
1.2.3. Hakpas .....	6
1.2.4. Zijwaartse pas.....	6
1.2.5. Kniepas .....	6
1.2.6. Beenworp .....	7
1.2.6.1. Beenworp in mars .....	7
1.2.6.2. Beenworp in Polka.....	7
1.2.6.3. Gedraaide beenworp.....	7
1.2.6.4. Ronde beenworp .....	7
1.3. TYPISCHE MARSPASSEN EN ELEMENTEN .....	7
1.3.1. Stops .....	8
1.3.2. Marsdraai.....	8
1.3.3. Vertraagde ronde beenworp.....	8
1.3.4. Developé.....	8
1.3.5. Beenworpcombinaties.....	8
1.3.6. Ronde beenworpcombinaties .....	8
1.3.7. Developé combinaties .....	8
1.3.8. Inspringpassages.....	8
1.3.9. Afhaalpassages .....	8
1.3.10. Groetpassage.....	8
1.3.11. Standpassage.....	8
1.4. TYPISCHE POLKAPASSEN EN ELEMENTEN .....	9
1.4.1. Beenworpcombinatie .....	9
1.4.2. Afslagpas.....	9
1.4.3. Wisselsprongpas.....	9
1.4.4. Draaiingen-paardraaiing-polkadraaiing.....	9

1.4.5. Benedenpassen .....	9
1.4.5.1. Krakowiak/Russische pas.....	10
1.4.5.2. Kassok/Kozak .....	10
1.4.5.3. Doorzakpas(bijstelpas) .....	10
1.4.5.4. Uitvalpas .....	10
1.4.5.5. Stut .....	10
1.4.5.6. Molen .....	11
1.4.5.7. Wilkin draai.....	11
1.4.6. Zwaan .....	11
1.4.7. Hoekpas (naar het hoofd).....	11
1.4.8. Sprongen.....	11
1.4.8.1. Voorsprong .....	12
1.4.8.2. Spreidsprong.....	12
1.4.8.3. Hurksprong .....	12
1.4.8.4. Spagaatsprong .....	12
1.4.8.5. Reesprong.....	12
1.4.8.6. Kogelsprong .....	12
1.4.8.7. Pirouettesprong.....	13
1.4.8.8. Kikkersprong .....	13
1.5. ACROBATIEK .....	13
1.5.1. Radslag.....	13
1.5.2. Spagaat .....	14
1.5.3. Kaars .....	14
1.5.4. Overslag .....	14
1.5.5. Boog/overloop.....	14
1.5.6. Variaties van bogen en overslagen.....	15
1.5.7. Acrobatiek in Handstand .....	15
1.6. TILFIGUREN .....	15
1.6.1. Tilfiguren.....	15
1.6.1.1.....	16
1.6.1.2.....	16
1.6.1.3.....	16
1.6.1.4.....	16
1.6.1.5.....	16
1.6.1.6.....	16
1.6.1.7.....	16

1.6.1.8.....	16
1.6.1.9.....	17

# 1. MANTELBEPALINGEN VOOR ALLE GARDE DANSEN

Als stand- en groetpassage bij polka worden loop- en groetpassen bedoeld die niet gesprongen worden. De elementen uit de lijst van de verplichte elementen worden niet als standpassage beoordeeld.

Zitten op de billen is voor, tijdens en op het einde van de dans verboden.

## 1.1. Houding hoofd, bovenlichaam, armen, handen en benen

### 1.1.1. Hoofd

Het hoofd moet in relatie staan met het verloop van de dans, waarbij de blik en de kin maatgevend zijn voor de richting. Synchroniteit van hoofd, armen, lichaam en benen bij de danselementen is hier heel belangrijk.

De volgende basisregels zijn van toepassing:

- Het hoofd dient licht boven normale ooghoogte te worden geheven
- Bij het uitvoeren van danselementen zonder gebruik van armen gaat het hoofd in de richting van het “werkende” been
- Bij een armbeweging wordt het hoofd richting armen bewogen
- Bij een armbeweging naar boven moet het hoofd niet mee genomen worden
- Bij een beenworp wordt het hoofd richting werkend been bewogen
- Bij het uitvoeren van danselementen waarbij het “werkende” been naar achter wordt gelegd, gaat het Hoofd met het been mee met een blik over de schouder
- Bij draaiingen blijft het hoofd zo lang mogelijk in de dansrichting (spotten)

### 1.1.2. Bovenlichaam

Het bovenlichaam dient recht en gespannen te zijn. Geen holle of bolle rug.

Voor het bovenlichaam gelden de volgende basisregels voor mars of polka:

- Bij de gardedansdiscipline mars is de beweging van het lichaam 90 graden naar de vloer
- Bij de gardedansdiscipline polka is de beweging van het lichaam variabel, dat wil zeggen 30, 45 en 90 graden naar de dansvloer en de bewegingen van het bovenlichaam, hoofd en armen moeten synchroon verlopen

### 1.1.3. Armen en handen

De arm en handbewegingen mogen volgens de basisregels vrij uitgevoerd worden. Er moet rekening gehouden worden met de verschillen tussen mars en polka. Voor de armen en handen gelden de volgende basisregels;

- Een spierspanning moet altijd herkenbaar zijn
- De handen in de taille. Hierbij moeten de vingers gesloten en in een hoek van 45 graden ten opzichte van de taille worden geplaatst. Handen en onderarmen vormen hierbij een rechte lijn, zodat de schouders, ellebogen en handen eveneens een rechte lijn vormen (geen doorgezakte polsen)
- Bij horizontaal gestrekte armen en handen moeten de armen op schouderhoogte zijn
- Handen mogen niet met opzet onder de rok worden genomen, uitgezonderd bij paren met tilfiguren.
- Bij de gardedansdiscipline mars zijn de vingers gesloten en gestrekt, de armbeweging altijd recht en de duim ligt tegen of in de handpalm
- Bij de gardedansdiscipline polka zijn de vingers bij het verlaten van de taille gesloten en gestrekt. De armbewegingen worden gestrekt uitgevoerd. De handpalm is naar binnen gedraaid en de duim mag niet los staan (ligt tegen of in de handpalm). De houding van de hand mag ook met die van het klassieke ballet overeenkomen
- De polsen moeten gestrekt zijn. Bij mars- en polkadansen mag men geen armbeweging maken met betrekking tot de muziek (Spaanse, oosterse). Ook mag men niet met gebogen polsen klappen.

### 1.1.4. Benen en voeten

De benen dienen gespannen te zijn en de voeten parallel gesloten.

Voor de benen en voeten gelden de volgende basisregels:

- Bij aanvang van elk danselement moet de danser(es) vanuit gesloten voeten in gesloten voeten dansen (parallel)
- Alle elementen worden op de bal van de voet gedanst. De tenen moeten altijd gestrekt zijn • (uitzondering hakpas)
- Bij alle danselementen kan de beweging van het been voorwaarts, achterwaarts, schuin zijwaarts of binnenwaarts zijn, rekening houdend met de richtlijnen van de gardedansdiscipline mars en polka

## 1.2. BASIS PASSEN MARS EN POLKA

### 1.2. Basispassen

Volgende passen zijn zowel in mars als in polka met afwijkingen gelijk. De afzonderlijke elementen ( kniepas, beenworp, zijwaartse pas enz.) worden gezien als een bijstelpas als ze apart gedanst worden. Alle basispassen kunnen binnen de geldende regels naar wens gecombineerd worden.

#### 1.2.1. Bijstelpas.

Danselementen vanuit gesloten voeten in gesloten voeten.

#### 1.2.2. Teenpas.

Vanuit de uitgangspositie wordt met een gestrekte teen de grond voorwaarts of zijwaarts aangetikt en weer in de uitgangspositie teruggebracht. Het “werkende” been blijft hierbij geheel gestrekt.

#### 1.2.3. Hakpas

Vanuit de uitgangspositie wordt met de hak de grond aangetikt en wordt de voet weer in de uitgangspositie teruggebracht.

#### 1.2.4. Zijwaartse pas.

Vanuit de uitgangspositie wordt het been vanuit de heup, tot en met de teen geheel gestrekt, tot ongeveer kuithoogte 30 of 45 graden, ten opzichte van het standbeen opgegooid. De voet wordt licht naar buiten gedraaid, de heup blijft echter op de plaats.

#### 1.2.5. Kniepas

Bij mars wordt de kniepas recht, open of gesloten parallel met het standbeen uitgevoerd. Het bovenbeen moet recht en de hoek tussen bovenbeen en kuit moet 90 ° zijn.

Bij polka wordt de kniepas open uitgevoerd, waarbij de teen aan de knie van het standbeen getikt wordt. Meer dan 1 na elkaar gebrachte voorwaartse en binnenwaartse kniepas is verboden en telt als marselement en krijgen in de polka puntaftrek.

Uitzondering is de paardenpas. De paardenpas wordt als basis in 4 teltijden uitgevoerd. Het begint met een voorwaartse kniepas en 1 teltijd (2x springen) gedanst en daarna wordt direct op het andere standbeen overgesprongen en ook hier weer een voorwaartse kniepas op 1 teltijd (2x springen). Aansluitend wordt weer in een snelle wissel overgesprongen en daarbij wordt 3x een korte voorwaartse kniepas (afwisselend) gedanst. De paardenpas is een polka-element.

### **1.2.6. Beenworp**

Vanuit de uitgangspositie wordt het been vanuit de heup, tot en met de teen geheel gestrekt opgegooid. Het been moet hierbij licht naar buiten gedraaid (niet de heup) zijn. De beenworp moet worden ingesprongen anders geldt het als mars- of paradepas.

Gevraagde hoogte voor de verplichte elementen:

- Voor de junioren minstens borsthoogte
- Voor de jeugd minstens schouderhoogte
- Voor de hoofdklasse minstens hoofdhoogte

#### **1.2.6.1. Beenworp in mars**

Beenworp in mars: de beenworp kan recht, gesloten of open gedanst worden.

#### **1.2.6.2. Beenworp in Polka**

Beenworp in polka: de beenworp kan recht, gesloten of open gedanst worden. Alleen de open beenworp mag meer dan 1 keer achter elkaar gebracht worden, de gesloten, rechte en ronde niet (uitzondering: de gedraaide beenworp).

#### **1.2.6.3. Gedraaide beenworp**

- Mars: er moeten minstens 2 beenworpen met hetzelfde been uitgevoerd worden en na iedere draaiing van 180° moeten de voeten gesloten zijn.
- Polka: de beenworp moet zonder sluiten doorgetrokken worden.

#### **1.2.6.4. Ronde beenworp**

Een ronde beenworp kan open of gesloten gedanst worden en kan dan van daaruit verder gecombineerd worden.

- Open: vanuit een gesloten ( binnenwaartse) naar een open ( schuin zijwaartse) beenworp naar gesloten voeten
- Gesloten: vanuit een open ( schuin zijwaartse ) naar een gesloten ( binnenwaartse) beenworp naar gekruiste voeten en kan van daaruit in een combinatie.

### **1.3. TYPISCHE MARSPASSEN EN ELEMENTEN**

- Marcheren met opgetrokken of gestrekte benen
- Beenworp in alle variaties
- Ronde beenworp
- Vertraagde ronde beenworp
- Gedraaide beenworp
- Bijstelpas
- Stops
- Groetcombinaties
- Inspringpassage
- Afhaalpassage
- Solodraaiing
- Pascombinaties op 4, 8 of 16 teltijden
- Wisselsprongpas

### 1.3.1. Stops

De hak wordt tot aan de billen opgetrokken en meteen weer terug in een gesloten positie gebracht.

### 1.3.2. Marsdraai

Met beide voeten schouderbreed gelijktijdig open springen, halve draaiing naar achter, voeten weer sluiten. Bij de tweede draaiing, terug naar voren, voeten weer schouderbreed openen en weer sluiten.

### 1.3.3. Vertraagde ronde beenworp

De vertraagde ronde beenworp wordt gelijkmatig over 2 teltijden (= 4 tellen) uitgevoerd én volledig in stand gedanst.

### 1.3.4. Developé

De developé begint met een beenworp zoals beschreven in artikel 1.2.6 in de bijlage. Op het hoogste punt wordt het onderbeen naar beneden gebogen (hierbij blijft het bovenbeen op dezelfde plaats/hogte) en vervolgens weer naar boven in een beenworp gegooid.

### 1.3.5. Beenworpcombinaties

Verschillende beenworpen worden met elkaar gecombineerd. Daarbij wordt gelet of er minstens 2 verschillende beenworpen na elkaar, met hetzelfde been gedanst worden.

### 1.3.6. Ronde beenworpcombinaties

Verschillende ronde beenworpen worden met elkaar gecombineerd. Daarbij moeten minstens 2 open en gesloten ronde beenworpen met hetzelfde been na elkaar gedanst worden.

### 1.3.7. Developé combinaties

Verschillende developé's worden met elkaar gecombineerd. Daarbij worden enkele developé's of een richtingsverandering binnen een developé met hetzelfde been zonder afzetten, na elkaar gedanst. Verder is de combinatie de verbinding van alle developés met andere elementen en beenworpen.

### 1.3.8. Inspringpassages

Bij inspringpassages wordt in een formatie met een pascombinatie het een na de ander inzetten van de deelnemers bereikt. Een of meer danser(es)s(en) begint/beginnen met een pascombinatie en de rest van de groep staat in een stop- of groetpassage. Dan zetten na elkaar elke verdere deelnemer(s) in.

### 1.3.9. Afhaalpassages

Een afhaalpassage is gelijk aan een inspringpassage, waarbij hier een formatiewisseling gebeurt.

### 1.3.10. Groetpassage

Een groetpassage wordt met vrij gevormde armbeweging (binnen de regels van armbewegingen) samen met gebruik van een of beide benen uitgevoerd zonder te springen.

### 1.3.11. Standpassage

Een standpassage is een volledige bewegingsstop (voeten bewegen niet).

## 1.4. TYPISCHE POLKAPASSEN EN ELEMENTEN

- Strekoefeningen
- Spagaat
- Benedenpassen
- Sprongen
- Acrobatiek
- Pascombinaties/-variaties
- Basispassen

### 1.4.1. Beenworpcombinatie

- Combinatie open beenworp en open kniepas met hetzelfde been gevolgd van een vrij te kiezen danselement **waarbij wordt omgesprongen naar het andere been**. De verbinding daartussen gebeurt vloeiend en direct.
- Combinatie open beenworp met een omsprong **naar een open kniepas**.

### 1.4.2. Afslagpas

Het verplaatsen van de verticale druk op slechts één been, dat wil zeggen het aankomende “werkende” been slaat het standbeen af en men zet deze precies op dezelfde plaats. Daarbij is door de afslag een gelijktijdig sluiten van beide voeten een feit. Door de afslag komt het tot een versnelling van de pas binnen de maat, die door een vertraging c.q. inschuiven van een 1/8 pas moeten worden geëgaliseerd.

### 1.4.3. Wisselsprongpas

Bij de wisselsprongpas is er voor een kort moment geen bodemcontact omdat van het ene been op het andere been gesprongen wordt. Te onderscheiden hierbij zijn parallel geleide wisselsprongpassen, bijv. looppas, paardenpas en zijwaarts geleide wisselsprongpassen, bijv. beenworpcombinatie.

### 1.4.4. Draaiingen-paardraaiing-polkadraaiing

Een groot deel van alle danselementen als ook combinaties kunnen als draaiingen worden gedanst. Belangrijk hierbij is de verandering van hoofdhouding. Bij draaiingen blijft het hoofd zo lang mogelijk staan en gaat dan zo snel mogelijk weer in de gewenste dansrichting (spotten).

- Paardraaiing: Beide partners maken samen (elkaar vasthoudend) een volledige draaiing.
- Polkadraaiing: Een polkadraaiing duurt 2 teltijden. Ze begint met het zijwaarts uitzetten van het werkende been (kan rechts of links zijn). Aansluitend wordt het werkende been met uitgedraaide knie/been met de voet in de knieholte **van het standbeen** gehouden en daarbij wordt een draaiing van 360 graden gemaakt (binnen- of buitenwaarts). Na beëindiging van de draaiing wordt een kleine open-sluit (2 en) gesprongen.

### 1.4.5. Benedenpassen

Er zijn vele variaties die volgens het reglement vrij uitgevoerd kunnen worden.

### 1.4.5.1. Krakowiak/Russische pas

Vanuit de uitgangspositie dient de danser (es) in hurkstand (kniebuiging) te gaan, waarna gelijk daarna een of twee handen achterwaarts op de grond worden geplaatst. Het bovenlichaam (de heupen en de bovenbenen) moet(en) horizontaal ten opzichte van de vloer worden gehouden. Bij de uitvoering van de Russische pas moet het onderbeen van het “werkende” been, tot en met de teen geheel gestrekt, worden opgegooid. De benen worden parallel aan elkaar opgegooid. Het opstaan uit de Russische pas dient met gesloten voeten en benen te gebeuren (uitzondering zijn variaties).

De armen kunnen op verschillende manieren worden gehouden:

- Één arm schuin naar boven gericht
- Beide armen in tegenovergesteld ritme van de benen bewegen

Het hoofd moet in de dansrichting of richting publiek worden geheven.

Bij de krakowiaks moeten de handen afwisselend de bodem verlaten of moet één hand los van de bodem blijven om voor de verplichte elementen geaccepteerd te worden. Om bij de verplichte elementen geaccepteerd te worden dient men minstens 3 Krakowiaks / Russische passen na elkaar te dansen.

### 1.4.5.2. Kassok/Kozak

Variatie van krakowiak maar zonder steun van de handen en met een rechte rug in de hurkhouding.

Om bij de verplichte elementen geaccepteerd te worden dient men minstens 3 Kassoks/kozakken na elkaar te dansen. De “ganzenpas” (het zijwaarts opgooien van het onderbeen) is een variatie op de kozak en is verboden.

### 1.4.5.3. Doorzakpas(bijstelpas)

Doorzakpas is een bijstelpas vanuit hurkhouding. Het “werkende” been wordt, tot en met de teen gestrekt, tot op heuphoogte opgegooid waarbij men zo diep mogelijk in de hurkhouding blijft ( de danser(es) komt hierbij automatisch iets naar boven). De benen worden parallel aan elkaar opgegooid. Tijdens de uitvoering van de doorzakpas moet de rug recht blijven. De armen en het hoofd kunnen vrij worden bewogen met in acht name van de basisregels.

### 1.4.5.4. Uitvalpas

De uitvalpas is een benedenpas. Karakteristiek hierbij is dat het betreffende been naar keuze rechts of links zijwaarts wordt uitgelegd. Bijzondere nadruk ligt hierbij op de loodrechte druk op de bal van de voet van het standbeen.

Vanuit de uitgangspositie wordt het “werkende” been vanuit de heup, tot en met de teen geheel gestrekt, zijwaarts uitgelegd op de binnenkant van de teen. Het standbeen wordt gebogen (hurkstand), rust op de bal van de voet en de knie wordt naar buiten gedraaid, waardoor het “werkende” been en het gehurkte standbeen één lijn vormen. Hierna wordt met een gestrekt “werkend” been weer in de uitgangspositie teruggekeerd. Het “werkende” been mag niet worden belast. De armen en het hoofd kunnen vrij worden bewogen met in acht name van de basisregels.

### 1.4.5.5. Stut

Vanuit de uitgangspositie wordt met een rechte rug gehurkt, waarna de handen op de grond worden gezet en de benen, tot en met de tenen geheel gestrekt, parallel naar achter worden geplaatst. De benen en voeten moeten hierbij gesloten blijven. Het opstaan uit de stut dient eveneens met gesloten benen en voeten te geschieden. Het hoofd blijft gedurende de volledige uitvoering, in het verlengde van de rug.

### 1.4.5.6. Molen

De molen dient op de plaats te worden uitgevoerd, waarbij het standbeen gehurkt is en het "werkende" been, tot en met de teen geheel gestrekt, Het been moet boven de grond 360 graden worden rondgedraaid, waarbij de gestrekte voet de grond niet mag raken. Het hoofd blijft in het verlengde van de rug. De rug moet gestrekt en de handen moeten op de grond zijn.

### 1.4.5.7. Wilkin draai

Vanuit de uitgangspositie van de uitvalpas in hurkzit 360 graden draaien op het standbeen, waarbij het "werkende" been gestrekt (parallel met de grond) wordt geheven.

De draaiing wordt op de bal van de voet van het standbeen heen uitgevoerd, tijdens de draaiing moet de uitval positie gehandhaafd blijven.

- Standbeen doorbuigen en "werkende" been zijwaarts strekken (idem uitvalpas)
- Afstoten op de voet van het "werkende" been om de draaibeweging in te zetten
- Draaien op de bal van de voet van het standbeen, 360 graden
- Stoppen van de draaiing in de uitvalpositie

### 1.4.6. Zwaan

Vanuit de uitgangspositie wordt het "werkende" been zijwaarts of schuin achterwaarts omhoog getrokken. Hierbij wordt de knie naar beneden gedraaid en het onderbeen met gestrekte voet naar het hoogste punt getrokken. De gelijkzijdige arm komt tegelijkertijd uit de taille om de voet op het hoogste punt bij de wreef vast te pakken. Het standbeen moet zoveel mogelijk gestrekt zijn. De afstand tussen het speelbeen en standbeen moet minstens een hoek van 90 graden zijn. Het bovenlichaam wordt van het "werkende" been afgedraaid, zodat een holle rug ontstaat. De andere arm en het hoofd kunnen vrij worden bewogen met in acht name van de basisregels.

De zwaan moet minstens 2 teltijden worden uitgevoerd **om bij de verplichte elementen geaccepteerd te worden.**

### 1.4.7. Hoekpas (naar het hoofd)

Vanuit de gesloten voeten, wordt de gestrekte voet van het "werkende" been zijwaarts of achterwaarts over de rug zo kort mogelijk naar het hoofd gebracht. Daarbij wordt de knie van het "werkende" been naar beneden gedraaid, tevens moet het standbeen zo gestrekt mogelijk blijven. Het hoofd gaat in de richting van de voet van het "werkende" been.

Een stut waar het been naar het hoofd opgegooid wordt telt niet als hoekpas. Het hoofd mag hierbij wel richting het "werkende" been geheven worden.

### 1.4.8. Sprongen

Sprongen zijn in verschillende variaties mogelijk. Ze moeten zodanig in een dans zijn verwerkt dat ze op de maat van de muziek en richting publiek worden uitgevoerd.

Op een goede spanning en juiste, rechte houding van het lichaam moet worden gelet.

Op een exacte beenbeweging moet worden gelet, dat wil zeggen dat op het hoogtepunt van de **sprong, de** uitvoering van de sprong duidelijk herkenbaar moet zijn.

Iedere sprong met betrekking tot de verplichte elementen begint en eindigt in de hurkstand met gesloten voeten, of eindigt in een variatie bijv. uitvalpas en kaars. De afzet en de terugkomst op de vloer moet op hetzelfde punt en met een rechte rug plaats vinden op de bal van de voet.

De voorsprong, spreidsprong, hurksprong, spagaatsprong, reesprong, kogelsprong, pirouettesprong en de uitvalsprong, als ook variaties van deze sprongen, worden als sprong voor de verplichte elementen geïnclassificeerd.

Men moet minimaal 2 van deze sprongen in de dans hebben. Als 3<sup>e</sup> en/of 4<sup>e</sup> sprong mag een "eigen" sprong worden gebruikt.

De kleine balletsprong en kleine kruissprong worden niet als sprongen en ook niet als sprongvariaties geteld.

Als sprongvariatie tellen:

- Sprong vanuit stand in stand.
- Sprong vanuit stand in hurkstand.
- Sprong vanuit hurkstand in stand.
- (gesprongen) vanuit stand in een variatie.
- Kikkersprong.

Er zijn maximaal 2 variatiesprongen toegestaan.

#### **1.4.8.1. Voorsprong**

De benen en voeten worden horizontaal (parallel) naar voren gestrekt opgegooid. Op het hoogste punt van de sprong gaan de handen uit de taille om de voeten aan te tikken. De rug behoort recht te blijven.

Het hoofd is naar voren gericht. Een variatie (handen en armen) hierop is toegestaan met in acht name van de basisregels.

#### **1.4.8.2. Spreidsprong**

De benen en voeten worden gespreid, gestrekt opgegooid en op het hoogste punt van de sprong gaan de handen uit de taille om de voeten aan te tikken. De rug behoort recht te blijven. Het hoofd is naar voren gericht. Een variatie (handen en armen) hierop is toegestaan met in acht name van de basisregels

#### **1.4.8.3. Hurksprong**

De benen worden opgetrokken en op het hoogste punt van de sprong zijn de knieën tot op borsthoogte opgetrokken. De voeten zijn hierbij gestrekt. Het hoofd is naar voren gericht. De rug behoort recht te blijven. De armen en het hoofd kunnen vrij worden bewogen met in acht name van de basisregels.

#### **1.4.8.4. Spagaatsprong**

De benen en voeten worden gestrekt opgegooid, waarbij bij het voorste been de knie naar boven is gericht en de knie van het achterste been naar onder wordt gedraaid zodat een spagaat in de lucht ontstaat. De rug behoort recht te blijven. De armen en het hoofd kunnen vrij worden bewogen met in acht name van de basisregels.

#### **1.4.8.5. Reesprong**

Vanuit de hurk wordt in een uitvalpositie in de lucht gesprongen en op het hoogste punt van de tikt de gestrekte voet van het gebogen been, de knie aan van het andere gestrekte been. De rug behoort recht te blijven. De armen en het hoofd kunnen vrij worden bewogen met in acht name van de basisregels.

#### **1.4.8.6. Kogelsprong**

De benen worden achterwaarts naar het hoofd opgegooid met een holle rug zodat op het hoogste punt een kogel ontstaat. De voeten zijn hierbij gestrekt. De armen worden gestrekt over schouderhoogte achterwaarts gericht. Het hoofd wordt achterwaarts gebogen, richting de voeten.

### 1.4.8.7. Pirouettesprong

De gesprongen pirouette is een sprong waarbij de danser(es) 360 graden om de lengte-as draait. De rug behoort recht te blijven. De armen mogen vrij worden bewogen met in acht name van de basisregels.

### 1.4.8.8. Kikkersprong

Één been wordt gestrekt zijwaarts tot 90 graden opgegooid, waarna beide onderbenen gebogen worden, zodat de voeten elkaar raken. Daarna worden beide benen weer gestrekt en wordt in de uitgangspositie teruggekeerd. De armen en het hoofd kunnen vrij worden bewogen met in acht name van de basisregels.

## 1.5. ACROBATIEK

De acrobatiek behoort alleen tot de polkacategorieën en mag in de dans niet overheersen.

Het aantal handstandelementen voor junioren is maximaal 4 handstandelementen.

Voor jeugd en hoofdklasse is dit als volgt;

Voor jeugd solo moet men minimaal 1 duidelijke boog en 1 duidelijke overslag tonen voor de verplichte elementen.

Voor hoofdklasse solo moet men minimaal 1 duidelijke boog en 1 duidelijke overslag tonen voor de verplichte elementen. Daarnaast moet men nog 2 extra bogen of overslagen tonen voor de verplichte elementen. De keuze van de laatste 2 elementen is vrij.

Voor jeugd en hoofdklasse polka, mag men maximaal 8 acrobatiek elementen laten zien. Acrobatiek elementen zijn boog, overslag en handstandelementen.

### 1.5.1. Radslag

De radslag wordt altijd loodrecht over een denkbeeldige lijn zijwaarts uitgevoerd, bestaat uit 2 teltijden en begint en eindigt in gesloten voeten.

Uitzonderingen: radslag met kaars, radslag met een benedenpas met uitzondering van de stut, radslag in spagaat of uitval, radslag met zwaan, radslag in een combinatiepas en radslag op één hand. **Deze variaties van de radslag tellen ook voor de verplichte elementen, mits de basis van de radslag behouden blijft.**

Vanuit de uitgangspositie wordt een radslag naar rechts als volgt uitgevoerd:

- De rechterhand wordt met een gestrekte arm op de vloer gezet, terwijl de linkerhand nog in de taille blijft en het **rechter** been op de grond. Het linkerbeen komt automatisch al gestrekt omhoog
- De linkerhand wordt met een gestrekte arm op de vloer gezet. Beide benen zijn nu gestrekt in de lucht en minstens 90 ° uit elkaar. (**meer dan 90 ° is beter**)
- Het linkerbeen komt terug op de vloer en de rechterhand wordt in de taille gezet
- Het rechterbeen wordt bijgesloten, terwijl de linkerhand in de taille wordt geplaatst (uitgangspositie)

Bij een dubbele radslag hoeven de handen tussen de twee radslagen niet teruggeplaatst worden.

Bij een dubbele radslag, tussen de twee radslagen in, mogen de armen in verschillende richtingen worden gevoerd, mits dit er niet uitziet als een uitvoeringsfout. Dit kan zelfs positief zijn voor de choreografie.

### 1.5.2. Spagaat

Bij de spagaat wijst de knie van het naar voren gestrekt been naar boven, terwijl de knie van het naar achter gestrekte been naar beneden wijst. De binnenkant van de voet van het naar achter gerichte been wijst naar de grond en van het naar voren gerichte been wijst de voet gestrekt naar voren. Een volledig zitten moet gewaarborgd zijn. Tijdens de spagaat is het steunen met handen niet toegestaan. Bij het ingaan van de spagaat mogen de handen aan de grond zijn. Het opstaan vanuit de spagaat moet esthetisch gebeuren.

Als een spagaat tijdens de dans uitgevoerd wordt, moet deze minstens 1 teltijd (= 2 tellen) en maximaal 4 teltijden worden aangehouden. Hierbij wordt gelet op volledig zitten, zonder steunen van de handen.

De spagaat als slotpose moet duidelijk zichtbaar 2 teltijden in de houding worden aangehouden.

Het inspringen van de spagaat is niet toegestaan, ook geen spagaat direct vanuit de zwaan of de kaars.

Een split ( herenspagaat) telt eveneens als spagaat voor de verplichte elementen.

### 1.5.3. Kaars

Vanuit de uitgangspositie wordt het “werkende” been vanuit de heup, tot en met de teen geheel gestrekt opgegooid (zoals bij een beenworp). De gelijkzijdige arm komt tegelijkertijd uit de taille om de voet op de hoogste punt te pakken. De voet moet hierbij aan de binnenkant tussen hak en teen worden vastgepakt. Het hoofd moet richting hand en voet worden geheven. Het standbeen moet zoveel mogelijk gestrekt zijn. De andere arm kan vrij worden bewogen met in acht name van de basisregels. De kaars kan voorwaarts en schuin zijwaarts worden uitgevoerd.

De kaars moet voor de verplichte elementen minstens 4 teltijden worden uitgevoerd.

Een kaars uit de hurk vervangt een kaars voor de verplichte elementen

Voor de verplichte elementen dient een kaars minimaal volgende hoogte te hebben:

- Voor Juniorenklasse: borsthoogte
- Voor Jeugdklasse: schouderhoogte
- Voor Hoofdklasse: hoofdhoogte

### 1.5.4. Overslag

De overslag wordt voorwaarts uitgevoerd. Vanuit de uitgangspositie verloopt de overslag als volgt:

- De handen worden op de vloer gezet en beide benen komen van de grond
- De benen worden vertikaal gelijktijdig doorgeswaaid
- De benen komen gelijktijdig terug in hurkhouding en de handen verlaten de vloer
- De handen worden weer in de taille geplaatst. De danser(es) is in de uitgangspositie teruggekeerd

Variaties hierop zijn toegestaan

### 1.5.5. Boog/overloop

De overloop wordt voorwaarts of achterwaarts uitgevoerd. Vanuit de uitgangspositie verloopt de overloop als volgt:

- De handen worden op de vloer gezet en de benen verlaten na elkaar de grond
- De benen worden vertikaal na elkaar doorgeswaaid
- Het eerste been komt terug op de grond en de handen verlaten de vloer
- Het tweede been wordt bijgesloten en de handen worden weer in de taille geplaatst. De danser(es) is in de uitgangspositie teruggekeerd

Variaties hierop zijn toegestaan

## 1.5.6. Variaties van bogen en overslagen

Algemeen geldt:

Maatgevend voor het bepalen van het soort danselement ( overslag of boog) is het neerkomen. Maar als een boog of overslag in een variatie eindigt, dan is het begin doorslaggevend.

Uitzondering: een achterwaartse brug telt altijd als boog, gelijk hoe men eindigt of begint.

Volgt een variatie in een nieuwe variatie, dan is dit element niet meer duidelijk in te delen en kan alleen als keuze element worden beoordeeld. Deze variatie vervangt een overslag/boog ( telt echter wel mee voor de maximale toegestane acrobatiek)

B.v. volgende variaties

- Overslag in spagaat = overslagvariatie
- Overslag in de uitval = overslagvariatie
- Overslag vanuit de uitval = overslagvariatie
- Overslag vanuit de molen = overslagvariatie
- Overslag landen met kaars = overslagvariatie
- Boog landen met kaars = boogvariatie
- Boog landen in de uitval = boogvariatie
- Boog vanuit de-molen = boogvariatie
- Bogen met doorgetrokken kaars = variatie in variatie

(Een boog waarbij bij aanvang het werkende been met de hand wordt vastgepakt en tot het einde van het danselement wordt vastgehouden en eindigt in de hurkhouding )

- Heli (gedraaide overslag) = variatie in variatie

## 1.5.7. Acrobatiek in Handstand

Een acrobatisch element dat over meerdere teltijden uitgevoerd wordt moet binnen 4 teltijden beëindigd zijn. Alle handstandelementen die niet duidelijk herkenbaar als radslag, overslag of boog kan worden beoordeeld, telt als acrobatiek in handstand.

Radslag met kaars ( kaars vast in de hand tijdens de gehele of gedeelte van de radslag), de wisselradslag ( wisselen van benen in de lucht), de aangetikte radslag ( met de ene teen het andere been aantikken of boven de benen sluiten), radslag naar of vanuit de hurk en de arabier, als ook andere handstand acrobatiek, telt als acrobatiek in handstand.

Hiertoe tellen ook alle overslagen en bogen die als radslag eindigen. Ook een radslag waarvan de uitvoering langer duurt als 2 teltijden, wordt als acrobatiek in handstand beoordeeld.

## 1.5.8. Heli

De heli begint als een overslag, in de handstand worden de benen gestrekt of opgetrokken, de heupen worden gedraaid. De heli eindigt met gesloten voeten in de hurkzit of in een variatie.

## 1.6. TILFIGUREN

### 1.6.1. Tilfiguren

Onderscheid wordt gemaakt tussen tilfiguren en sprongtilfiguren. Tilfiguren zijn elementen waarbij een partner de andere op een bepaalde hoogte vasthoudt. Tilfiguren moeten minimum 4 teltijden en maximum 16 teltijden worden aangehouden. Sprongtilfiguren zijn elementen waarbij een partner de ander in de taille vastpakt en bij de sprong ondersteunt.

### 1.6.1.1.

Tilfiguren op de plaats of tijdens het bewegen kunnen, onder naleving van de basisregels, in de dans vrij worden uitgevoerd. Bij het begin en einde moeten de voeten gesloten zijn. Het is de danser toegestaan tilfiguren met open knieën (plié) te beginnen en te eindigen.

### 1.6.1.2.

Tijdens het uitvoeren van tilfiguren moet op de spierspanning van beide dansers worden gelet, doch een overdadige krachtinspanning mag bij de danser niet zichtbaar zijn.

### 1.6.1.3.

Tilfiguren mogen in de dans niet overheersen. De tilfiguren moeten vanuit de dans worden uitgevoerd; het naar de partner toelopen is niet toegestaan. Belangrijk daarbij is dat de dans harmonisch op muziek en elkaar is afgestemd, zodat de tilfiguren en danselementen zuiver uitgevoerd kunnen worden.

### 1.6.1.4.

Wordt een gecombineerd tilfiguur uitgevoerd, dat wil zeggen dat in de lucht wordt veranderd van tilfiguur zonder dat de partner wordt neergezet, dan wordt dit tilfiguur voor de verplichte elementen als 1 tilfiguur geteld.

Bij combinatie-tilfiguren, waarbij de tilhoogte verandert, wordt steeds de eerst uitgevoerde tilfiguur meegeteld voor de verplichte elementen.

### 1.6.1.5.

Elementen zoals salto's, wegwerpen en wegslingeren van de partner **zonder opvang**, zijn verboden.

Gecontroleerde werpfiguren waarbij de persoon die wordt weggeworpen weer wordt opgevangen zijn alleen in de hoofdklasse toegelaten.

### 1.6.1.6.

De tilfiguren worden naar moeilijkheidsgraad onderscheiden:

- Lage moeilijkheidsgraad zijn tilfiguren op borsthoogte en sprongtilfiguren
- Gemiddelde moeilijkheidsgraad zijn tilfiguren op schouderhoogte
- Hoge moeilijkheidsgraad zijn tilfiguren boven het hoofd
- Zeer hoge moeilijkheidsgraad zijn gecombineerde tilfiguren boven het hoofd

### 1.6.1.7.

In de juniorenklasse zijn tilfiguren die boven schouderhoogte komen ( minder dan 3 personen), kruistilfiguren, schouderstand, tilfiguren in de 2de etage en piramides verboden, met uitzondering van de sprongtilfiguren.

### 1.6.1.8.

Tilfiguren boven het hoofd

Tilfiguur boven het hoofd geldt wanneer de tiller rechtop staat met zijn/haar armen naar boven gestrekt. Hierbij moet het zwaartepunt van de getilde persoon boven hoofdhoogte van de tiller zijn.

Als het kruistilfiguur met gestrekte armen van de tiller wordt uitgevoerd telt het bij de jeugd- en hoofdklasse als tilfiguur boven het hoofd. Als men hierbij op de rug of schouder zit is dit geen tilfiguur boven hoofdhoogte.

### 1.6.1.9.

Bij paardansen wordt het aantal tilfiguren op een maximum gesteld. Dit is als volgt :

- Juniorenklasse min. Borsthoogte      max. 3 tilfiguren
- Jeugdklasse min. schouderhoogte      max. 4 tilfiguren
- Hoofdklasse min schouderhoogte      max. 5 tilfiguren