| MODERN JEUGD 1ste DIVISIE | | | startnummer: | |
|---|---|---|---|---|
| | | | aantal + punten | totaal |
| basis | isolatie | | 10 elementen<br>8 punten | |
| | opposities | | | |
| | contractie | | | |
| | polycentrisch | | | |
| | multiplicatie | | | |
| | jazzwalk | | | |
| | locomotion | | | |
| | bodyrol | | | |
| | draaiing op de plaats | | | |
| | draaiing van de plaats | | | |
| pirouette | pirouette voorwaarts | | minstens 1<br>1 punt | |
| | pirouette achterwaarts | | | |
| | attitude | | | |
| | dubbele pirouette | | | |
| bodem element | bodemelementen | | minstens 3<br>2 punten | |
| | fall | | | |
| | rol | | | |
| | rol met variatie | | | |
| balans element | knie layout met een steunende arm | | minstens 2<br>2 punten | |
| | zijwaartse layout | | | |
| | knie layout zonder handen | | | |
| | balanselement met richtingverandering over 8 tellen | | | |
| sprongen | kleine sprongen | | minstens 3 3 punten | |
| | grote sprongen | | minstens 2 2 punten | |
| strek oefening | spagaat | | minstens 1<br>1 punt | |
| | split | | | |
| | split in buikligging | | | |
| | moderne rol | | minstens 1<br>1 punt | |
| | handstandfall | | | |
| | kracht element | | | |
| | combinatie van 2 danstechnieken (pirouette, grote sprong, fall, balans) | | | |
| | **eindtotaal** | | **max 20** | |