

# BIJLAGE BDO – TSR GARDEDANSEN



Belgische Danssport Organisatie vzw

<b>1</b>	<b>Muziek in de gardedans</b> .....	<b>3</b>
1.1	Basisprincipes .....	3
1.2	Intro/ muziekovergangen /outro .....	3
1.3	Themabogen .....	3
<b>2.</b>	<b>Podiumgebruik</b> .....	<b>4</b>
2.1.	Dansrichting.....	4
2.2	Bijstelpassen.....	5
2.3	Wisselsprongpassen.....	5
2.4	Pascombinaties.....	6
2.5.	Afslagpas .....	6
<b>3</b>	<b>Verskillende passen</b> .....	<b>7</b>
3.1	Passen met gelijkmatige belasting.....	7
3.2	Bijstelpassen.....	7
3.3	Ongesprongen passen.....	7
3.4	Afslagpas .....	7
3.5	Pascombinaties (4/8 teltijden) .....	7
<b>4.</b>	<b>Houding</b> .....	<b>8</b>
4.1	Hoofd.....	8
4.2	Bovenlichaamsbeweging.....	8
4.3	Armen en handen .....	8
4.4	Benen en voeten.....	8
<b>5.</b>	<b>Basispassen</b> .....	<b>9</b>
5.1.	Draaiingen .....	9
5.2	Teenpas.....	9
5.3	Wisselteenpas .....	9
5.4	Hakpas.....	9
5.5.	Hakpas - Teenpas.....	9
5.6	Zijwaartse pas .....	9
5.7	Kniepas.....	9
5.8	Overzetspas.....	9
5.9	Battements/beenworpen .....	10
5.10	Draaibattement/gedraaide beenworp: .....	10
5.11	Ronde battement/ ronde beenworp:.....	10
5.12	Aangetikte Battement/ aangetikte beenworp .....	10
<b>6.</b>	<b>Danselementen stijlrichting Mars</b> .....	<b>11</b>

6.1	Groetpassage .....	11
6.2	Passen.....	11
6.3.	Techniek Elementen.....	12
<b>7.</b>	<b>Danselementen stijlrichting Polka.....</b>	<b>13</b>
7.1	Standpassages .....	13
7.2	Passen.....	13
7.2.3	Paardraaiing.....	14
7.3	Technische elementen .....	14
7.3.1	Bodemelementen .....	14
7.3.1.1.	Russische pas .....	14
7.3.1.2.	Kozak .....	14
7.3.1.3.	Doorzakpas .....	14
7.3.1.4.	Uitvalpas .....	14
7.3.1.5.	Stut .....	15
7.3.1.6.	Russische molen.....	15
7.3.1.7.	Wilkin-Draai .....	15
7.4	Zwaan .....	15
7.6	Sprongen .....	16
7.6.1	Variatiesprongen.....	18
7.7.1	Kaars .....	19
7.7.2	Spagaat.....	20
7.7.3	Radslag.....	21
7.8	Steunelement.....	22
7.8.1	Overslagen en bogen: .....	22
7.8.2	Overslag .....	22
7.8.3	Boog.....	22
7.8.4	Acrobatiek in de handstand.....	22
<b>8.</b>	<b>Tilfiguren.....</b>	<b>23</b>
7.1	Basisregels .....	23
8.2	Moeilijkheidsgraad.....	23
8.3	Sprongtilfiguren .....	24

# 1 MUZIEK IN DE GARDEDANS.

## 1.1 BASISPRINCIPES

1.1.1 In alle gardedansdisciplines kan de muziek, rekeninghoudend met de basisregels vrij uitgekozen worden. Bij de muziekkeuze dient men erop te letten dat choreografisch de stijlreinheit (mars of polka) duidelijk naar voren komt.

## 1.2 INTRO/ MUZIEKOVERGANGEN /OUTRO

1.2.1 De intro is een beknopte, bij het thema passende inleiding. In de muziek belicht men hiermee de inleiding van de muziek en staat dan ook enkel aan het begin van de muziek. In mars is deze niet met een maximale duur begrensd. Bij polka moet er uiterlijk **na de intro een beat te horen zijn en polkadynamisch gedanst worden, ook al duurt de intro geen 20 seconden.**

De intro in de polka **mag dus vrij uitgebeeld worden, rekening houdend met de basisregels van de gardedans.**

1.2.2 In het geval van overgangen en outro van een muziekstuk bij polka, moet na maximaal acht teltijden opnieuw een beat te horen zijn. Een outro is een afsluiting van de muziek en moet tot de rest van de muziek passend zijn.

## 1.3 THEMABOGEN

1.3.1 Een themaboog bestaat uit meerdere tellen. Een muziekstuk bestaat in de regel uit minstens 2 themabogen. Men zou een themaboog ook als een klein, uit zichzelf bestaand muziekstukje kunnen omschrijven.

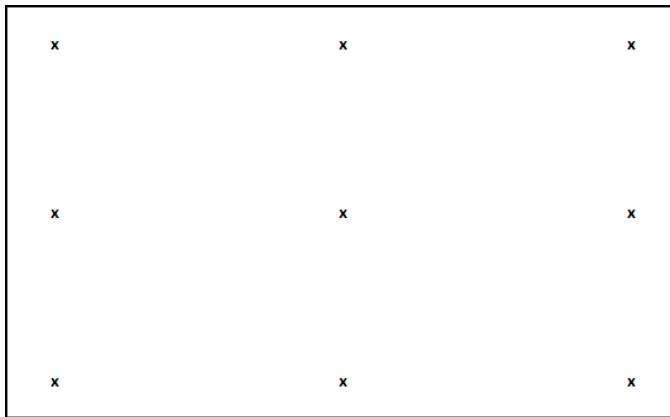
1.3.2 Wisselt de muziek hoorbaar (wissel van thema), dan spreekt men van een themaboogwissel.

## 2. PODIUMGEBRUIK

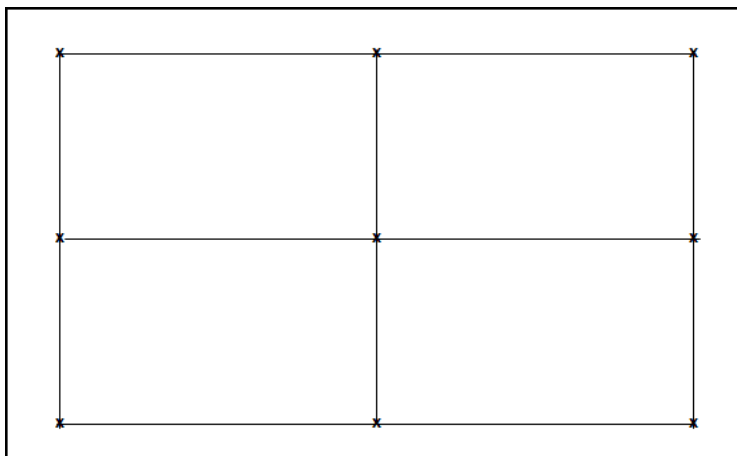
### 2.1. DANSRICHTING.

In de disciplines gardedans solo en gardedans paar moeten in de choreografie volgende punten in acht genomen worden, om een zo goed mogelijk podium gebruik te kunnen garanderen: 9 punten

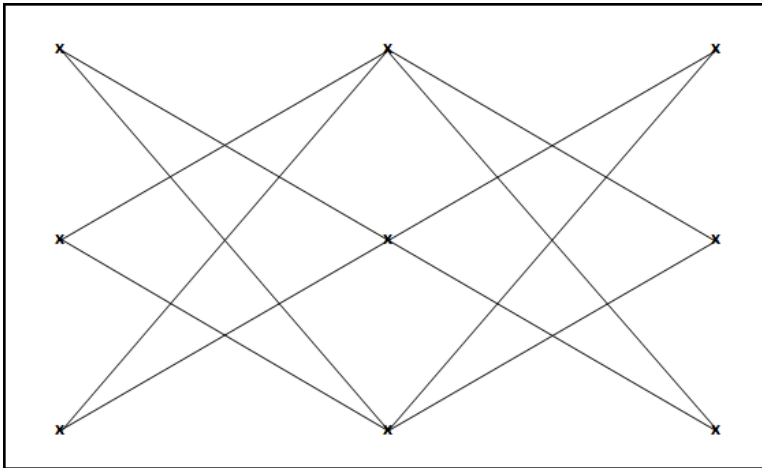
Verplaatsingen vinden plaats tussen deze 9 punten. Hierbij zijn enkel directe verbindingen met rechte lijnen, diagonalen en rondlopen in een duidelijk herkenbare radius toegelaten.



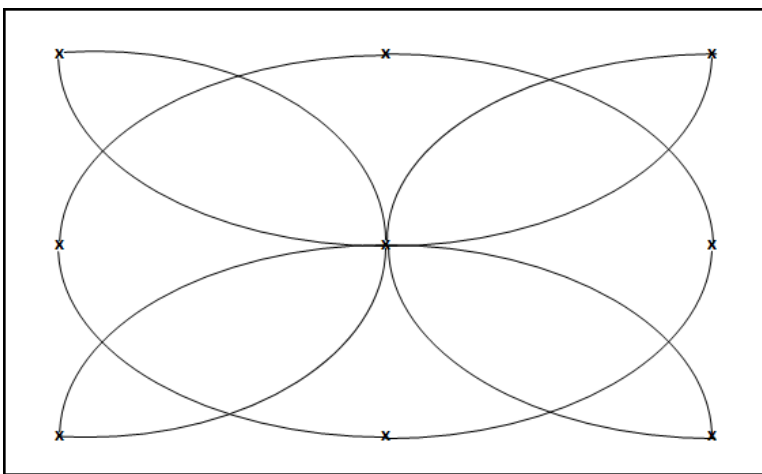
Rechte lijnen:



Diagonalen:



Rondlopen:



Een verplaatsing moet steeds met de laatste teltijd als ook met het begin van een themaboog plaatsvinden.

2.1.2 In de groepsdisciplines kunnen formaties vrij uitgekozen worden. Deze moeten echter duidelijk herkenbaar zijn.

De verplaatsingen zijn middels rechte lijnen, diagonalen of rondlopen in een duidelijk herkenbare radius toegelaten. Een verplaatsing moet steeds met de laatste teltijd alsook met het begin van een themaboog plaatsvinden.

## 2.2 BIJSTELPASSEN

Bijstelpassen zijn pascombinaties die uit gesloten voeten in gesloten voeten gedanst dienen te worden, zonder dat men van werkend been wisselt.

## 2.3 WISSELSPRONGPASSEN

Wisselsprongpassen zijn variaties waarbij men zonder het sluiten van de voeten van werkend been verandert.

- Mars: nieuw werkend been maximaal op midden kuithoogte.
- Polka: nieuw werkend been op kniehoogte; uitzondering: hakpas, teenpas, zijwaartse pas, tikpas, kleine voetjes (voeten naar voren aangetipt aan de grond).

## 2.4 PASCOMBINATIES

Een pascombinatie is een verbinding van passen, die met het sluiten van de voeten of een technisch element eindigt.

## 2.5. AFSLAGPAS

De afslagpas is een pas die gesprongen uitgevoerd wordt. Het werkende been tikt tegen het standbeen en wordt op exact de plaats van het standbeen geplaatst, Hierdoor wordt d.m.v. een afslag beide voeten voor een kort moment gesloten.

### 3 VERSCHILLENDE PASSEN

#### 3.1 PASSEN MET GELIJKMATIGE BELASTING

Openspringen in schouderbreedte

- Mars: marsdraaiing
- Polka: kruispas, open dicht

#### 3.2 BIJSTELPASSEN

Bijstelpassen zijn variaties die vanuit gesloten voeten en in gesloten voeten gedanst worden, waarbij het werkende been niet gewisseld wordt.

#### 3.3 OMGESPRONGEN PASSEN

Omggesprongen passen zijn variaties waarbij zonder het sluiten van de voeten het werkende been gewisseld wordt.

- Mars: nieuwe werkende been maximaal op het midden van de kuit
- Polka: nieuwe werkende been op kniehoogte

**Uitzondering:** Hak, teen, teenpassen, wisselteenpas, zijwaartse pas

#### 3.4 AFSLAGPAS

Het aankomende werkende been slaat het standbeen weg en word exact op de plaats van het standbeen geplaatst. Daarbij ontstaat door de afslag een tijdelijk sluiten van de voeten.

#### 3.5 PASCOMBINATIES (4/8 TELTIJDEN)

Een pascombinatie is een verbinding van passen, die met het sluiten van de voeten of een technisch element eindigt. Het sluiten van de voeten vindt plaats na de 4<sup>e</sup> of 8<sup>e</sup> teltijd. Een extra pascombinatie over 8 teltijden vervangt die van 4 teltijden bij de verplichte elementen.



## 4. HOUDING

In de gardedans gelden volgende basishoudingen:

- Positie van het hoofd is licht boven ooghoogte.
- De vingers zijn gesloten en de handen bij 45° in de taille geplaatst. Hand en onderarm vormen daarbij een rechte lijn (polsen mogen niet gebogen worden).
- Rechte houding van het bovenlichaam (geen bolle of holle rug)
- Gesloten voeten (gewicht staat op de bal van de voet)

### 4.1 HOOFD

De volgende basisregels zijn van toepassing:

- Het hoofd gaat steeds richting werkende been, indien er geen gebruik van de armen gemaakt wordt.
- Maakt men gebruik van de armen dan bepalen deze de richting van het hoofd.
  - o Bij een loodrecht omhoog geplaatste arm mag het hoofd niet naar de werkende hand/arm kijken.
  - o Bij een arm die echter vanuit een horizontale positie verder gaat in een loodrechte positie moet het hoofd met de hand meegenomen worden.
  - o Bij draaiingen gaat het hoofd zo snel als mogelijk weer in de richting van het publiek of de looprichting.

### 4.2 BOVENLICHAAMSBEWEGING

De beweging van het lichaam is 45° of 90° in de dansrichting. Het is hierbij toegestaan het bovenlichaam t.o.v. voeten 45° te verschuiven.

### 4.3 ARMEN EN HANDEN

De volgende basisregels zijn van toepassing:

- Worden de armen zijwaarts gestrekt als verlenging van de schouders geplaatst, moeten de handen zich op schouderhoogte bevinden.
- Geen overstrekking van de armen naar achteren.
- De duimen zijn tegen of in de handpalm geplaatst en de vingers gesloten en gestrekt. Bij Polka kan men ook gebruik maken van de typische klassiek ballet vingerhouding.
- Een opzettelijk buigen van de polsen is niet toegelaten. (stijlzuiverheid)
- De handen mogen niet opzettelijk onder de rok geplaatst worden.
- De handen worden plat op de grond geplaatst.

### 4.4 BENEN EN VOETEN

De volgende basisregels zijn van toepassing:

- De gestrekte voet is lichtjes uitgedraaid.
- Op een correcte beenhouding moet steeds gelet worden.
- De houding van de benen kan met inachtnaam van de stijlrichtingen mars en polka open, recht of gesloten naar voren, diagonaal of naar achteren plaatsvinden.

## 5. BASISPASSEN.

Alle basispassen zijn danselementen en kunnen in de stijlrichting Mars als ook polka zoals omschreven gebruikt worden. Er zijn vele variaties mogelijk die men vrij kan kiezen met inachtnaam van de bestaande regels.

### 5.1. DRAAIINGEN

Een draaiing is een 360° beweging om zijn eigen as.

### 5.2. TEENPAS

De tip van de voet tikt hierbij de grond aan. Het werkende been blijft daarbij gestrekt.

### 5.3. WISSELTEENPAS

Dit zijn parallel naar voren gestrekte wisselsprong pasjes met een steeds gestrekt werkend been.

- Mars: aangetikt op de grond of op maximaal enkelhoogte.
- Polka: minstens op kuithoogte gedanst; maximaal 2 per pascombinatie toegestaan. (stijlzuiverheid)

### 5.4. HAKPAS

Het werkende been is zijdelings geplaatst met de hiel op de grond.

### 5.5. HAKPAS - TEENPAS

Het werkende been is zijdelings geplaatst met de hiel op de grond. Vervolgens tikt het werkende been met gestrekte tip van de voet de grond aan over het standbeen heen. Een alternatief kan ook zijn dat men de tip van de voet, na de hakpas naar binnen draait en de grond aantikt.

### 5.6. ZIJWAARTSE PAS

De zijwaartse pas dient zijwaarts of diagonaal naar voren of naar achteren gedanst te worden (~~30°~~). Het been dient vanuit de heup te worden gestrekt en lichtjes te worden uitgedraaid. (zonder de heup te verdraaien). De tenen dienen maximaal op kuithoogte te worden opgetild.

### 5.7. KNIEPAS

De kniepas moet recht, open of gesloten ten opzichte van het standbeen worden geplaatst.

- Mars: bovenbeen horizontaal en de hoek tussen bovenbeen en kuit. 90°
- Polka: teen van de voet tikt de knie van het standbeen aan. Rechte en gesloten hoeken mogen enkel in een pascombinatie plaatsvinden. (maximaal 2 na elkaar zie stijlzuiverheid). Een uitzondering hierop is de paardenpas.

### 5.8. OVERZETPAS

Het verloop van deze beweging begint identiek als de rechte hoek. Deze wordt aan het standbeen voorbij in een neerwaartse beweging met de teen van de voet aan de grond aangetikt en op dezelfde weg weer terug in de uitgangspositie gebracht. De hoek hiervan moet steeds in de passende stijlrichting gebracht worden.

## 5.9 BATTEMENTS/BEENWORPEN

De beenworp komt voort vanuit een heupbeweging, daarbij is het been tot in de voetpunt gestrekt en licht naar buiten uitgedraaid. De beenworp moet gesprongen gedanst worden. Dit kan direct of ingesprongen zijn. De beenworp kan open, recht of gesloten gebracht worden.

Verplichte hoogte van de beenworpen:

- Juniorenklasse: Borsthoogte
- Jeugdklasse: Schouderhoogte
- Hoofdklasse: Ooghoogte

Bijzonderheden per stijlrichting:

Polka: maximaal 2 beenworpen na elkaar, ongeacht welke, mogen na mekaar gebracht worden. Uitzondering hierop is de gedraaide beenworp.

## 5.10 DRAAIBATTEMENT/GEDRAAIDE BEENWORP:

Er moeten minstens twee beenworpen met hetzelfde been, onderbroken door een draaiing (180 graden) in twee teltijden worden gedanst.

- Mars: in gesloten voeten.
- Polka: doorgetrokken, maximaal drie beenworpen aan mekaar (stijlzuiverheid)

## 5.11 RONDE BATTEMENT/ RONDE BEENWORP:

De ronde beenworp kan open of gesloten gedanst worden.

- open: van gesloten in open beenworpen.
- gesloten: van open in gesloten beenworpen

Bijzonderheden per stijlrichting:

- Mars: Om als verplicht element toegekend te worden moeten ronde beenworpen in gesloten voeten of in een pas onder de kuit eindigen.

## 5.12 AANGETIKTE BATTEMENT/ AANGETIKTE BEENWORP

Dit is de verbinding van een open beenworp in een open kniepas. De hoek moet in de juiste stijlrichting worden uitgevoerd.

## 6. DANSELEMENTEN STIJLRICHTING MARS.

Er zijn veel variaties, die naar de bestaande regelwerken vrij uitgevoerd kunnen worden. De stijlrichting mars is naast de bovenstaande basispassen opgebouwd uit volgende danselementen:

### 6.1 GROETPASSAGE

Alle dansers brengen een vrij te interpreteren groet met aanhouden van minimaal 1 teltijd stilstaan. Begin- en eindpose tellen niet mee als groetpassage voor de verplichte elementen.

### 6.2 PASSEN

#### 6.2.1 MARCHEREN

Marscheren is mogelijk met gestrekte alsook gebogen benen.

#### 6.2.2 STOP

De hiel wordt opgetrokken tegen het zitvlak en meteen daarna weer in gesloten voeten gedanst.

#### 6.2.3 MARSDRAAIING

Verloop van de draaiing in twee teeltijden:

- Met beide benen op schouderbreedte opspringen
- Een halve draai naar achteren, daarbij de voeten sluiten
- Een halve draai naar voren, daarbij de voeten op schouderbreedte openen
- Voeten sluiten

#### 6.2.4 VLIAGER



## 6.3. TECHNIEK ELEMENTEN

### 6.3.1 DEVELOPÉ

Deze begint met een beenworp, waarbij op het hoogste punt het onderbeen geknikt moet worden. Hierbij blijft het bovenbeen in zijn positie staan. Aansluitend word het been weer in de beenworp positie gebracht.

### 6.3.2 BATTEMENT/BEENWORPCOMBINATIES

Een beenworpcombinatie is de verbinding van verschillende beenworpen met elkaar. Niet de verbinding van beenworpen met andere basispassen. Er moeten minstens twee verschillende beenworpen met hetzelfde been na elkaar gebracht worden. (vb: gesloten en open beenworp)

### 6.3.3 RONDE BATTEMENT/BEENWORPCOMBINATIES

Een ronde beenworpcombinatie is de verbinding van minstens twee ronde beenworpen met elkaar met hetzelfde been en binnen twee teltijden (vb: gesloten ronde beenworp in gekruiste voeten en terug in een open ronde beenworp)

### 6.3.4 DEVELOPÉ COMBINATIES

Een developé combinatie moet met één been zonder de voet aan de grond te raken gedanst worden. Dit zorgt ervoor dat er een richtingswissel ontstaat in een developé of de verbinding van een developé met een beenworp, een gedraaide beenworp of een andere developé.

### 6.3.5 VERTRAAGDE RONDE BATTEMENTS/BEENWORPEN

De vertraagde beenworp moet over twee teltijden gelijkmatig verdeeld en in stand gedanst worden.

## 7. DANSELEMENTEN STIJLRICHTING POLKA.

De beschrijving Standpassage wordt vervangen door het begrip polkadynamiek.

Staan of lopen, ook door het gebruik van armen, blijven een onderbreking van de polkadynamiek. Tevens ook een kniezit (betekent als een of twee knieën de grond raakt) of zitten. Deze onderbroken polkadynamiek mag maximal 2 teltijden duren. Het op de grond zitten op de billen is verboden.

In de hurk gaan of een bodemelement in hurk, ook al behoren deze niet tot de verplichte elementen, tellen niet als onderbroken polkadynamiek.

Choreografisch gezien mag dus een onderbroken polkadynamiek in de dans gebracht worden. Maar ze mogen niet te veel in de dans voorkomen en moeten op de muziek passen. Zouden er teveel onderbroken polkadynamiek in een dans zitten, zal dit in de choreografie negatief beoordeeld worden.

Er zijn veel variaties, die naar de bestaande regelwerken vrij uitgevoerd kunnen worden. De stijlrichting polka is naast de omschreven basispassen opgebouwd uit de volgende danselementen:

### 7.1 PASSEN

#### 7.1.1 WIKKELKNEIE (VOET DRAAIT OM DE KNEIE)

De voet van het werkende been wordt voor en achter de knie van het standbeen gedraaid, waarbij het werkende been 90° uitgedraaid moet worden. Hierbij beweegt zich enkel het onderbeen van het werkende been.



### 7.1.2 POLKADRAAIING

De polkadraaiing kan inwaarts en uitwaarts gebracht worden. Het gestrekte werkende been word zijwaarts op de grond aangetikt en tijdens de draaiing voor of achter de knie opgetrokken. Na de draaiing (360°) worden beide benen op schouder breedte geopend en vervolgens gesloten.

### 7.1.3 PAARDRAAIING

Beide dansers maken gelijktijdig (vasthouden) een volledige draaiing. Het middelpunt bevindt zich tussen beide dansers.

## 7.2 TECHNISCHE ELEMENTEN

Er zijn veel variaties, die naar de bestaande regelwerken vrij uitgevoerd kunnen worden. (vb: Uitvalpas naar achteren, zijwaartse stut).

### 7.2.1 BODEMELEMENTEN

Onder bodemelementen verstaan we alle elementen die in de hurk uitgevoerd worden. De klassieke bodemelementen zijn:

#### 7.2.1.1. RUSSISCHE PAS

Omspringpassen in de hurk waarbij de benen parallel na elkaar worden opgegooid. Uit de hurk plaatst men een hand plat op de grond naar achteren en strekt men het werkende been tegenovergesteld uit. Deze pas kan met één arm of met beide armen afwisselend gebracht worden. (De handen moeten daarbij duidelijk van de grond getild worden) Voor de erkenning bij de verplichte elementen dienen er 4 na elkaar gebracht te worden.

#### 7.2.1.2. KOZAK

Omspringpassen in de hurk met de benen parallel naast elkaar en zonder met de handen de grond te raken. De armen mogen vrij met inachtnaam van de reglementen bewogen worden. Voor de erkenning bij de verplichte elementen dienen er 3 na elkaar gebracht te worden.

#### 7.2.1.3. DOORZAKPAS

Bijstelpassen in de hurk met de benen parallel aan elkaar of open. Het werkende been is daarbij gestrekt en op heuphoogte.

#### 7.2.1.4. UITVALPAS

In de hurk draait men het standbeen uit, men staat op de bal van de voet. Het werkende been is zijwaarts gestrekt. De knie van het werkende been wijst naar voren, de voet steunt op de binnenkant van de dikke teen. Het werkende been mag niet belast worden. De armen mogen vrij naar keuze met inachtnaam van de bestaande reglementen bewogen worden.

#### 7.2.1.5. STUT

Uit de hurk worden de handen naar voren plat op de grond geplaatst en beide benen parallel aan elkaar gesloten naar achteren gestrekt. Voeten, heupen en hoofd vormen één lijn. De voeten zijn gestrekt en raken met de wreeven de grond.



#### 7.2.1.6. RUSSISCHE MOLEN

Vanuit de positie van de uitval draait het werkende been minstens een volledige ronde. Het werkende been moet tijdens de gehele draaiing gestrekt blijven. De voet raakt gedurende de draaiing de grond niet. De draaiing kan voorwaarts of achterwaarts uitgevoerd worden. Het hoofd moet recht en als verlenging van de rug gehouden worden. De handen mogen pas na minstens één vierde van de draaiing op de grond gezet worden.

#### 7.2.1.7. WILKIN-DRAAI

In de positie van de uitvalpas word op de bal van de voet van het standbeen een draaiing van 360° gemaakt. De voet van het werkende been mag gedurende de hele draaiing de grond niet raken.

### 7.3 ZWAAN

Het werkende been wordt zijwaarts of naar achteren opgetrokken. De teen van de voet kan met een of beide handen naar omhoog getrokken worden tot op het hoogst mogelijke punt. Het standbeen blijft daarbij gestrekt. De hoek tussen het werkende been en het standbeen moet meer als 90° zijn. De zwaan moet om voor de moeilijkheidsgraad mee te tellen, minstens twee teltijden aangehouden worden.





#### 7.4 HOEKPAS (VOET NAAR HET HOOFD)

De teen van de voet van het werkende been wordt in stand zijwaarts of naar achteren zo dicht mogelijk richting hoofd gebracht. Het hoofd beweegt zich richting de voet van het werkende been. De hoek tussen het standbeen en het werkende been moet minstens 90° zijn.



#### 7.5 SPRONGEN

Het op en neer springen, moet op dezelfde plaats gebeuren. ( Uitzondering als dit choreografisch verantwoord is bij de discipline paar of polka) Op het hoogtepunt van de sprong moet de sprong als dusdanig te herkennen zijn. Twee identieke sprongen tellen alleen mee voor het maximale aantal.

**Alle sprongen die tot de verplichte elementen behoren beginnen en eindigen in gesloten voeten in hurk of in uitval.**

Sprongen die tot de verplichte elementen behoren zijn:

- Reesprong
- Spreidsprong
- Spagaatsprong
- Kogelsprong
- Voorsprong (gesloten sprong)
- Pirouette
- Hurksprong

Reesprong



- Spreidsprong



- Spagatsprong



- Kogelsprong



- Voorsprong



- Pirouette
- Hurksprong

### 7.5.1 VARIATIESPRONGEN

Alle sprongen uit hurk/bodemelement in stand of uit stand in hurk/bodemelement worden als variatiesprongen geteld. Het op en neer springen, moet op dezelfde plaats gebeuren

## 7.6 FLEXIBILITEIT

### 7.6.1 KAARS

De kaars kan voorwaarts of zijwaarts worden uitgevoerd. Met kaarsrecht bovenlichaam wordt het gestrekte werkende been tot op de hieronder vermelde minimale hoogte gebracht en daar volledig gestrekt gehouden. Op het hoogste punt mogen handen en armen gebruikt worden om het been hoog te houden. Het standbeen moet zo ver mogelijk gestrekt blijven. De kaars moet om mee te tellen als verplicht element minstens twee teltijden worden aangehouden.

Minimale hoogte:

- Juniorenklasse : Borsthoogte
- Jeugdklasse : Schouderhoogte
- Hoofdklasse : Ooghoogte

„Klassieke“ kaars:



Boven/over het hoofd getrokken kaars:



### 7.6.2 Kaars zonder handen:

Een kaars naar de hurk telt alleen voor de VE als deze boven begint en naar de hurk gebracht wordt. Ingesprongen kaars in de hurk is toegestaan maar telt niet voor de VE.

Een kaars uit de hurk telt alleen voor de VE als deze in hurk begint en naar boven wordt gebracht.

Bij een kaars in/uit de hurk mogen de handen niet aan de grond geplaatst worden. Het werkende been moet ononderbroken gestrekt blijven.

### 7.6.3 SPAGAAT

In de spagaat mogen de handen de grond niet raken. Een volledig zitten moet gegarandeerd worden. Een spagaat mag in de dans niet meer als vier teltijden aangehouden worden. Om als verplicht element te tellen dient de spagaat minstens twee teltijden te worden aangehouden.

#### 7.6.4 RADSLAG

De radslag moet zijwaarts binnen twee teltijden met gestrekte armen en benen worden gebracht (uitzondering klokkenradslag). De radslag moet vanuit/in gesloten voeten of danselementen worden gebracht. Tijdens de radslag worden de benen minstens 90° geopend. De handen worden na elkaar op de grond geplaatst en ook na elkaar weer in de basishouding geplaatst. Een dubbele radslag vervangt voor de verplichte elementen een enkele radslag.

Rondat ( arabier/radslag landen in hurk )Radslag met vastgehouden kaars en wisselradslagen tellen als acrobatiek in de handstand.

Klokkenradslag:



## 7.7 STEUNELEMENT

Alle bodemelementen die op de steunende hand uitgevoerd worden waarbij voeten en benen van de grond komen. ( voorbeeld: stut met beide voeten naar het hoofd)

### 7.7.1 OVERSLAGEN EN BOGEN:

De overslag/boog is een volledige rotatie over de verticale as, met gestrekte armen. Alle bogen/overslagen worden vanuit/in gesloten voeten of verplichte element gedanst. Een overslag/ boog mag van begin tot einde maximaal zes teltijden duren.

### 7.7.2 OVERSLAG:

De voeten gaan tegelijkertijd van de grond (uitzondering hierop is de eenvoudige overslag) en komen ook weer gelijktijdig (zonder met de handen de grond aan te raken) en met kaarsrecht bovenlichaam neer in de hurk.

Een open kip moet eerst kaarsrecht in een handstand gebracht worden.

- Een zuivere overslag telt voor de verplichte elementen wanneer men eindigt in de hurk en met gesloten voeten.

### 7.7.3 BOOG:

De voeten verlaten na elkaar de grond en komen ook na elkaar weer in stand aan. Een boog moet over de rug worden gebracht.

Alle elementen die beginnen in de achterwaartse boog tellen ongeacht hun afloop/landing als boog.

- Een zuivere boog telt voor de verplichte elementen wanneer men eindigt in stand en met gesloten voeten.

Een zuivere achterwaartse boog telt voor de verplichte elementen wanneer het begint in stand met gesloten voeten.

### 7.7.4 ACROBATIEK IN DE HANDSTAND

Alle acrobatische elementen, die op de steunende hand zijwaarts of voorwaarts uitgevoerd worden en niet omschreven staan als radslag, boog of overslag worden als handstandacrobatiek beschouwd.

Een handstandacrobatiek mag van begin tot einde maximaal zes teltijden duren.

## 8. TILFIGUREN

### 8.1 BASISREGELS

- 8.1.1. Tilfiguren kunnen met inachtname van de geldende dansreglementen vrij worden gekozen. De lichaamskracht van de tillende persoon mag echter niet overschreden worden.
- 8.1.2 Tilfiguren moeten al dansend gebracht worden. Het lopen naar een tilpartner mag dan ook enkel dansend gebeuren.
- 8.1.3 Tilfiguren die als verplicht element tellen zijn tilfiguren die door de tillende partner staand worden uitgevoerd en minstens vier teltijden in de lucht gehouden worden. Bij tilfiguren mag de opbouw niet langer dan vier teltijden (= 8 tellen) duren. Tilfiguren mogen niet langer dan 16 teltijden (= 32 tellen) in de lucht gehouden worden.
- 8.1.4 Tilfiguren kunnen in heup-, schouder- en boven hoofd hoogte gebracht worden.
- 8.1.5 In de jeugd- en hoofdklasse tellen enkel tilfiguren vanaf schouderhoogte mee als verplichte elementen.
- 8.1.6 Bij boven het hoofd getilde tilfiguren die tellen tot de verplichte elementen moeten de armen van de tilpartner volledig gestrekt zijn. Kruishang , kruistilfiguur tellen als boven het hoofd getilde tilfiguren bij de verplichte elementen.
- 8.1.7 Wordt het tilfiguur tijdens het tillen veranderd, zonder dat de getilde persoon neergezet wordt, dan telt deze als een enkele tilfiguur.
- 8.1.8 Bij gecombineerde tilfiguren, waarbij de tilhoogte veranderd wordt, wordt steeds de eerst uitgevoerde hoogte als de geldende voor de verplichte elementen genomen.

### 8.2 MOEILIKHEIDSGRAAD

- 8.2.1 De tilfiguren worden onderverdeeld in moeilijkheidsgraden. Relevant hierbij zijn de hoogte van het tillen, de techniek van het tillen, de manier waarop men in/uit de tilfiguur komt, de tijd die men gebruikt om in en uit een tilfiguur te geraken alsook of men met het tilfiguur een verplaatsing of formatiewissel maak
- 8.2.2. Voorbeelden van tilhoogtes:
- Geringe moeilijkheidsgraad bij tilfiguren in heuphoogte: vb. tiefer Fisch, kleine Querlage, Gallionsfigur, getragenes Päckchen
  - Matige moeilijkheidsgraad bij tilfiguren op schouderhoogte: vb: schouderzit, vlieger
  - Hoge moeilijkheidsgraad bij tilfiguren boven het hoofd: vb: Sitzbild, Querlage, Rückenlage, vlag
  - Zeer hoge moeilijkheidsgraad bij combinatie tilfiguren boven het hoofd: vb. Rückenlage of vlag naar Sitzbild
- 8.2.3 Voorbeelden van heftechnieken :
- Hefboomtechniek, waarbij de hefboom in het been van de getilde partner gebruikt wordt vb. Sitzbild, Rückenlage
  - Werptechniek, waarbij de sprongkracht van de getilde partner belangrijk is en de tillende persoon omgrijpen moet vb.Querlage, Spreidzit, eingewurfenes Sitzbild
  - Lifttechniek, waarbij de sprongkracht van de getilde partner belang-rijk is en de tillende persoon niet omgrijpen moet vb. schouderstand
  - Heftechniek: vb. Vlag, Kaars



### 8.3 SPRONGTILFIGUREN

8.3.1 Als sprongtilfiguren tellen alle tilfiguren waarbij de getilde partner met de hulp van een tillende partner een sprong uitvoert en de grond binnen de vier teltijden weer aanraakt.