



BIJLAGE SHOWDANSEN EFDO-TSR

Voorwoord.....	2
1 Basisbewegingen	2
1.1 Algemeen	2
1.2 Isolatie.....	3
1.3 Polycentrisch	3
1.4 Polyritmisch	3
1.5 Oppositie.....	4
1.6 Contractie	4
1.7 Multiplicatie	5
1.8 Locomotion.....	6
1.9 Jazzwalks	6
1.10 Kleine sprongen	7
1.11 Bodemelementen.....	8
1.12 Bodyrol.....	9
1.13 Draaiing van de plaats.....	9
2. Jazzdans-elementen	9
2.1 Enkele Pirouette.....	9
2.2 Rol met variatie	9
2.3 Fall	10
2.4 Layout op de knie (max. 1 Arm als steun).....	11
2.5 Layouts vanuit stand.....	12
2.6 Spagaat.....	13
2.7 Dubbele pirouette.....	13
2.8 Combinaties van 2 verschillende technieken.....	14
2.9 Grote sprongen	14
2.10 Variatie spagaat in de buiklig.	15
2.11. Attitude-Pirouette	16
2.12 Handstandfall	16
2.13 Balansvariatie over 16 teltijden (=32tellen)	16

VOORWOORD

Hieronder kan u de omschrijving van de verplichte elementen in de showdans Modern vinden. Deze zouden naarst het EFDO danssportreglement uitsluitel moeten geven voor de daarin gebruikte vak begrippen en hun uitvoering verduidelijken.

1 BASISBEWEGINGEN

1.1 ALGEMEEN

Voor de verplichte elementen moeten we een verschil maken tussen lichaamsdelen en lichaamscentra:

Lichaamscentra:

- Hoofd en Hals
- Schouders (schoudergordel)
- Arm en Hand,
- Borstbeen,
- Bekken (Pevis),
- Been en voet

Lichaamsdelen:

- Hoofd en hals
- Schouder (links/rechts)
- Bovenarm (links/rechts)
- Onderarm (links/rechts)
- Hand (links/rechts)
- Borstbeen
- Bekken (Pelvis)
- Bovenbeen (links/rechts)
- Onderbeen (links/rechts)
- Voeten (links/rechts)

1.2 ISOLATIE

Isolatie betekent, dat het lichaam niet in zijn geheel beweegt, maar enkel een lichaamsdeel of lichaamscentrum individueel.



1.3 POLYCENTRISCH

Bewegingen van verschillende lichaamscentra in verschillende richtingen.



1.4 POLYRITMISCH

Hieronder verstaat men het tegendraads (tegengestelde richting) verschuiven van individuele lichaamscentra binnen hetzelfde tijdspannen, maar niet in hetzelfde ritme. Voorbeeld: De knie naar binnen draaien, schouders afwisselend (rechts-links...) optrekken in een sneller tempo.



1.5 OPPOSITIE

Bewegingen in verschillende richtingen.

- Van verschillende lichaamscentra
- Van lichaamsdelen binnen een lichaamscentrum.



1.6 CONTRACTIE

Met contractie bedoelen we het samentrekken of naar mekaar trekken van verschillende lichaamsdelen en/of centra. Vaak voert men een contractie uit met het lichaamscentrum. Een contractie kan eenzijdig maar ook tweezijdig worden gebracht.

Voorbeeld: eenzijdig



1.7 MULTIPLICATIE

Multiplicatie binnen de verplichte elementen wil zeggen: De onmiddellijke herhaling van een beweging of een serie van bewegingen in dubbele snelheid en dubbele aantal in dezelfde tijd.

Armwissel op 1-2-3-4 en direct aansluitend
Armwissel op 1-2





1.8 LOCOMOTION

Locomotion is een voortbeweging in de ruimte over het gehele podium.



1.9 JAZZWALKS

1.9.1 Er bestaan een veelvoud verschillende jazzwalks, deze hebben echter alle 1 ding gemeenschappelijk:

De bewegingen lopen door het gehele lichaam, d.w.z. dat het ganse lichaam in de voortbeweging moet worden betrokken worden en niet zoals in het klassieke ballet langzaam en opgetrokken is.

1.9.2 Voor de verplichte elementen worden de volgende jazzwalks benoemd:

1.9.2.1 Cat-Step

Men zet de rechter bal van de voet op de grond en de hiel blijft opgetrokken, het bekken word bij deze beweging naar rechts verschoven. Nu komt de hiel naar beneden en het gewicht steunt nu op het rechter been. De beweging word aansluitend met de linker voet en het linker Pelvis (bekken) herhaald.

1.9.2.2 Pas de Bourée

Deze pas kan men naar voren of naar achteren uitvoeren. In de jazzdans begint de pas eerder naar achteren, vandaar dat we de pas hier ook zo omschrijven: Het rechter been kruisen en achter het linker been plaatsen. Vervolgens een zijwaartse stap met links maken, gevolgd door een pas naar voren met het rechter been. Bij herhalingen begint men naar links in de andere richting. Het ritme van de pas is kort-kort-lang en word bij kort-kort op halve voet (Spitz) en bij lang op ganse voet gedanst.

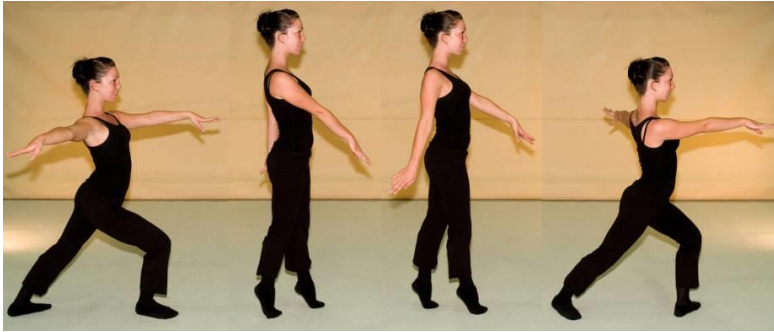
1.9.2.3 Zijwaardse-Chassée Plie op ganse voet, bij de Chassée op halve voet (Spitz).

Ritme van de pas is lang-kort-kort.

1.9.2.4 Modern-Jazzwalks

Alle Jazzwalks die laag-laag, hoog-hoog gedanst worden, d.w.z. afwisselend van ganse voet op halve voet (Spitze).

Voorbeeld: Modern-Jazzwalk



1.10 KLEINE SPRONGEN

Als kleine sprongen worden gestrekte sprongen, kleine hurksprongen en hurkvariaties. Chasses, Arabesque-Sprongen, enz. beoordeeld.

Voorbeeld: Arabesque-Sprong



Voorbeeld: kleine hurksprong

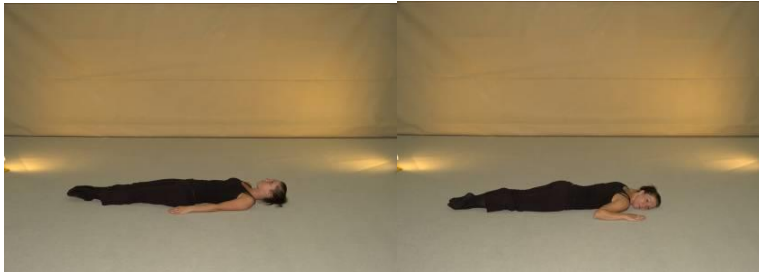


1.11 BODEMELEMENTEN

1.11.1 Hieronder verstaan we elementen op de bodem, die met het volledige lichaam op de grond beginnen en over 8 tellen worden uitgevoerd. Het gewoon liggen op de grond is dus niet voldoende.

1.11.2 Om mee te tellen voor de verplichte elementen moeten 1 of 2 van deze bodemelementen worden gebracht. Deze kunnen ook meteen na elkaar volgen.

Bodemelementen beginnen met het volledige lichaam op de grond (buik, rug en zijde)



Voorbeeld: Bodemelement



Voorbeeld: Bodemelement



1.12 BODYROL

- 1.12.1 Voor een correcte bodyrol is het een must dat de volledige wervelkolom voorwaarts of achterwaarts afgerold word.
- 1.12.2 Het afrollen over de zijde (Snake) telt niet als bodyrol mee in de zin van de verplichte elementen.

Voorbeeld: Bodyrol voorwaarts



1.13 DRAAIING VAN DE PLAATS

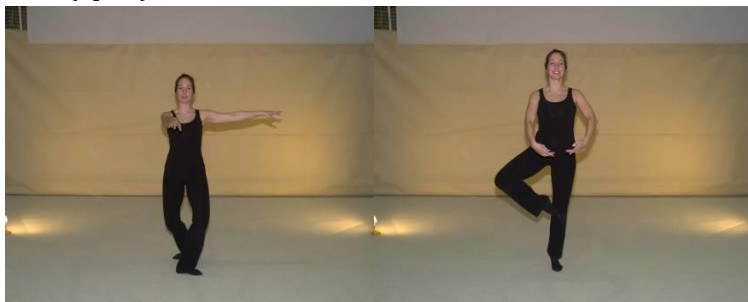
Draaiing van de plaats, die vanuit stand of in Pliè uitgevoerd wordt.

2. JAZZDANS-ELEMENTEN

2.1 ENKELE PIROJETTE

Een pirouette is een 360°-draaiing op 1 been, waarbij het standbeen op halve voet (Spitz) in releve is. Het werkende been kan vrij worden bewogen.

Voorbeeld: enkele pirouette - 360°-draaiing op 1 been, waarbij het standbeen op halve voet (Spitz) in releve is.



2.2 ROL MET VARIATIE

Een eenvoudige rol voorwaarts, zijwaarts of achterwaarts is niet voldoende om als verplicht element te worden meegerekend. De rol moet met variatie zijn, dus met een andere aanvang of een ander einde gedanst worden. Er moet dus binnen de rol een variatie worden ingebouwd.

Voorbeeld: eenvoudige zijwaartse schaarrol

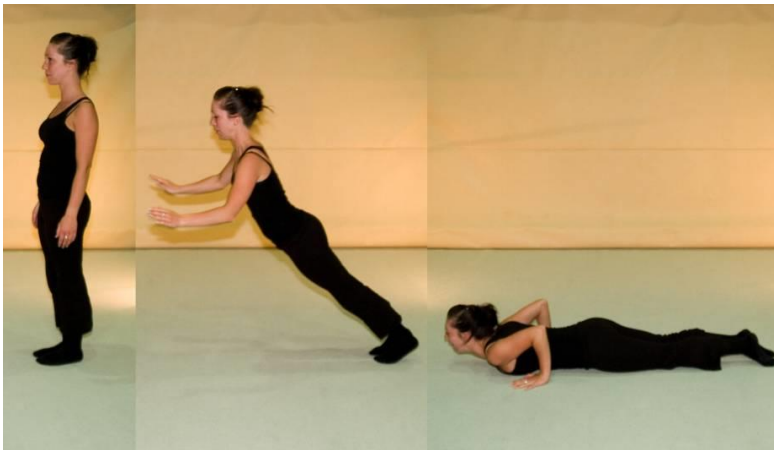


2.3 FALL

Fall-bewegingen m.b.t de verplichte elementen kunnen over de rug, voorwaarts of zijwaarts worden uitgevoerd. Bij de fall worden de bewegingen direct zonder bewegingsonderbreking richting bodem uitgevoerd.

Alle grote sprongen, die in een liggende of zittende positie eindigen, tellen eveneens als fall.

Voorbeeld: eenvoudige fall voorwaarts



Voorbeeld: ingesprongen Fall



Voorbeeld: Fall achterwaarts



2.4 LAYOUT OP DE KNIE (MAX. 1 ARM ALS STEUN)

De knie van het uitgestrekte been moet naar boven wijzen.

Indien men het werkende been naar voren heft, verplaatst men het bovenlichaam naar achteren.

Indien men het werkende been zijdelinks heft, verplaatst men het bovenlichaam in de tegengestelde richting.

De layout op de knie telt voor de verplichte elementen enkel mee indien het werkende been gefixeerd, en zichtbaar over 2 tellen aangehouden wordt op het hoogste punt en dit zonder de voorbereidingstijd.

De layout op de knie zonder steun op de arm vervangt de layout met steun van de arm.



Indien men het werkende been naar voren heft, verplaatst men het bovenlichaam naar achteren.

Indien men het werkende been zijdelinks heft, verplaatst men het bovenlichaam in de tegengestelde richting.



2.5 LAYOUTS VANUIT STAND

- 2.5.1 Als layout worden enkel zijwaarts en gestrekt gebrachte layouts met gelijkmatig verschuiven van het bovenlichaam meegeteld.
Het geheven been moet aangehouden worden en de knieschijf wijst afhankelijk van de aard van de layout naar voren of naar boven.
- 2.5.2 Voor de verplichte elementen tellen schuif-battements en zijwaartse layouts naar de table top.
- 2.5.3 De layout in stand telt voor de verplichte elementen enkel indien het werkende been gefixeerd, zichtbaar gestrekt is en minstens 2 tellen aangehouden word en dit zonder de voorbereidingstijd.
- 2.5.4 Er zijn natuurlijk meerdere layout variaties mogelijk (v.b. Arabesque, rug-layout etc.) Deze tellen echter enkel als choreografisch element en voor de waardering van de danstechniek en niet voor de verplichte elementen.

Voorbeeld: Layout in Table Top



Voorbeeld: Gleitbattement



2.6 SPAGAAT

Het zichtbaar zitten in de spagaat van de volledige groep is een vereiste om de spagaat als verplicht element mee te tellen.



2.7 DUBBELE PIROUETTE

De dubbele pirouette moet in stand eindigen. Beide draaiingen moeten vloeiend worden gebracht. Het standbeen moet zich op halve voet (Spitz) releve bevinden. Het werkende been mag vrij worden bewogen.

Het afzetten van de draai volgt uit een plie en de pirouette word uit het lichaamscentrum aangezet.

Een dubbele pirouette vervangt de vereiste enkelvoudige pirouette voor de verplichte elementen.



2.8 COMBINATIES VAN 2 VERSCHILLENDE TECHNIEKEN.

Combinatie van twee technieken (pirouette, grote sprong, balans en fall) zonder tussenpas

(Uitzondering combinatie met een sprong- hier is het neerzetten van het werkende been toegestaan).

De combinaties moeten direct en aan mekaar volgen.

Voorbeeld: Uit een pirouette in een balans element



2.9 GROTE SPRONGEN

2.9.1 Grote sprongen zijn te herkennen aan een duidelijke vliegfase.

De gefixeerde vorm van de sprong moet in de lucht duidelijk herkenbaar zijn.

2.9.2 Sprongen in de showdans modern worden uit draaiingen, passen of lopen direct gesprongen.

2.9.3 Grote sprongen in de zin van de verplichte elementen zijn: v.b spreidsprong, Grand-Jeté, reesprong, Graham-sprong, Ringsprong, **Reeringsprong** (slechts één variant telt mee voor het vereiste aantal), dubbele ringsprong, wisselspagaatsprong, sprongen met een draai van 360 °, pistoolsprong, hurksprongen of variaties hierop.

2.9.4 Sprongen vanuit de hurk in de hurk worden niet als sprongen in de zin van de verplichte elementen meegeteld.



2.10 VARIATIE SPAGAAT IN DE BUIKLIG.

Hier moet duidelijk door de middenspagaat (herenspagaat) gegaan worden.



2.11. ATTITUDE-PIROUETTE

Het werkende been wordt naar buiten gedraaid en gebogen naar achter geheven. Het onderbeen wordt in een rechte hoek met het bovenbeen achter het lichaam gehouden. Het bovenlichaam blijft in een frontale positie. De attitude-pirouette is een draai over 360° op 1 been, waarbij het standbeen op halve voet (Spitz) releve is. Voor de verplichte elementen moet het werkende been van de attitude-pirouette naar achteren gehouden worden.



2.12 HANDSTANDFALL

De handstandfall begint in een duidelijk gefixeerde handstand.



2.13 BALANSVARIATIE OVER 16 TELLEN

Voor de verplichte elementen tellen alle been- en bovenlichaamsposities met positie- of richtingswissel over 16 tellen

De balansvariatie moet in stand (staand op 1 been) uitgevoerd worden.

Huppelen tijdens de balansvariatie is niet toegestaan.

Het sluiten van de voeten op de 16^e tel is toegestaan.