

VERPLICHTE DANSTECHNISCHE ELEMENTEN & SKILLS

Binnen de categorie Modern-Jazzdance gaan we verplichte danstechnieken & skills toevoegen. Dit om te voorkomen dat alleen de betere dansers de moeilijkere elementen maken (waardoor de dans opgewaardeerd gaat worden) en om het voor de jury en de choreografen overzichtelijker te maken.

Danstechnieken & skills die door de hele groep worden uitgevoerd t/m 9 jaar:

- Minimaal 2 draaien enkelvoudige draaien
- Minimaal 1 spagaat sprong
- Minimaal 1 combinatie draai-sprong
- Minimaal 1 balans van minimaal 2 seconden
- Minimaal 1 acrobatisch elementen (zonder vluchtfase) dansant verwerkt

Danstechnieken & skills die door de hele groep worden uitgevoerd 10 t/m 12 jaar:

- Minimaal 2 dubbele draaien
- Minimaal 1 spagaat sprong
- Minimaal 1 straddle jump
- Minimaal 1 combinatie draai-sprong
- Minimaal 1 balans van minimaal 2 seconden
- Minimaal 1 acrobatische elementen (zonder vluchtfase) dansant verwerkt

Danstechnieken-skills die door een deel van de dansers wordt uitgevoerd 10 t/m 12 jaar:

- Minimaal 2 liften van de dansers.
Tijdens een lift blijft er te allen tijde contact met lifter en danser. Dit om de voorkomen dat het op een acrogym-oefening gaat lijken. Meer liften wordt niet extra gewaardeerd.

Danstechnieken & skills die door de hele groep worden uitgevoerd 13 t/m 17 jaar:

- Minimaal 2 dubbele draaien
- Minimaal 1 spagaat sprong
- Minimaal 1 straddle jump
- Minimaal 1 wisselspagaat
- Minimaal 1 combinatie draai-sprong
- Minimaal 1 balans van minimaal 2 seconden
- Minimaal 1 acrobatische elementen (zonder vluchtfase) dansant verwerkt

Danstechnieken-skills die door een deel van de dansers wordt uitgevoerd 13 t/m 17 jaar:

- Minimaal 3 a la seconde/fouete draaien aaneengesloten
- Minimaal 2 Acrobatische elementen (met vluchtfase).
Een acrobatisch element met vluchtelement zijn elementen waarbij het contact met de vloer ontbreekt (arabier, loop-flikflak, losse radslagen, salto's). Meer acrobatiek wordt niet extra gewaardeerd.
- Minimaal 2 liften van de dansers.
Tijdens een lift blijft er ten allen tijde contact met lifter en danser. Dit om de voorkomen dat het op een acrogym-oefening gaat lijken. Meer liften wordt niet extra gewaardeerd.

Danstechnieken & skills die door de hele groep worden uitgevoerd 18 jaar en ouder:

- Minimaal 2 dubbele turns
- Minimaal 1 spagaat sprong
- Minimaal 1 straddle jump
- Minimaal 1 wisselspagaat
- Minimaal 1 combinatie draai-sprong
- Minimaal 1 balans van minimaal 2 seconden
- Minimaal 1 acrobatische elementen (zonder vluchtfase) dansant verwerkt

Danstechnieken-skills die door een deel van de dansers wordt uitgevoerd 18 jaar en ouder:

- Minimaal 3 a la seconde/fouete draaien aaneengesloten
- Minimaal 2 Acrobatische elementen (met vluchtfase).
Een acrobatisch element met vluchtelement zijn elementen waarbij het contact met de vloer ontbreekt (arabier, loop-flikflak, losse radslagen, salto's). Meer acrobatiek wordt niet extra gewaardeerd.
- Minimaal 2 liften van de dansers.
Tijdens een lift blijft er ten allen tijde contact met lifter en danser. Dit om de voorkomen dat het op een acrogym-oefening gaat lijken. Meer liften wordt niet extra gewaardeerd.