

# Technisch Programma

---

## uitwerking



# Technisch Programma niveau 1

## Gebruikte afkortingen:

LV = Linkervoet

LH = Linkerhand

LS = Linkerschouder

C/RH = Catch RH

RV = Rechervoet

RH = Rechterhand

RS = Rechterschouder

G/RH = Grab RH

LA = Linkerarm

LB = Linkerbeen

Fwd = forward

vert = verticaal

RA = Rechterarm

RB = Rechterbeen

Rev = reverse

ZW = zijwaarts

Telling	Body/vrije hand	Baton	Richtingen (vanuit deelnemer)
Start-positie	Voeten parallel LH op heup	Salute	Lichaam gericht naar jury
1-2	Idem	RH fwd flourish	idem
3-6	Voeten parallel	RH fronttwirl	idem
7-8	Idem	backpass	idem
1-8	Voeten parallel Armen gestrekt	windmill clockwise (start in RH)	idem
1-2	Voeten parallel, LH op heup	RH 2x endswing vert	idem
3-4	Idem	RH endswing met gestrekte arm	idem
5-6	Voeten parallel LA gestrekt voor	throw onder LA	idem
7-8	Idem	G/RH	idem
1-8	Voeten parallel LH op de heup	RH fwd fig. 8	R om (kwartdraai R) (LS naar jury)
1-8	Idem	RH rev fig. 8	Halve draai R om (RS naar jury)
1-2	Idem	RH fwd flourish	R om (kwartdraai R) (Lichaam naar voren richting jury)
3-4	Voeten parallel	single handroll RH fwd (over de LH) G/RH	Lichaam gericht naar jury
5-8	Idem	single fwd elbowroll RH (over de L elbow) G/RH	idem
1-4	Pivot RV	single rev elbowroll RH (over de L elbow) C/RH	L om (halve draai L) (rug naar jury)
5-8	voeten parallel, LH op heup	RH fwd flourish	R om (kwartdraai R) (LS naar jury)
1-4	Idem	RH fwd handroll (2x single handroll met loop, start aan de rechterkant van het lichaam)	idem
5-6	idem	loop gevolgd met single handroll (1x handroll aan de rechterkant van het lichaam)	Idem
7-8	Voeten parallel	longarm roll C/LH	idem
1-2	Voeten parallel, RA gestrekt opzij	reverse loop in LH	L om (kwartdraai L) Lichaam naar jury gericht
3-4	Voeten 5 <sup>e</sup> positie in releve	matched pass voor het lichaam (onder ellebogen)	Lichaam naar jury gericht
5-8	Spin L om op LB	Idem	Eindig na spin met lichaam naar jury

1-4	Voeten parallel LH op de heup	flat wristtwirl inside RH	Lichaam naar jury gericht
5-6	LV uitstappen in lunge naar L ZW LH op de heup	flat wristtwirl inside RH	Idem
7-8	Gewicht overbrengen naar RV in lunge R ZW. LH op heup	flat wristtwirl inside RH	Idem
1-4	Voeten parallel	flat endloop laag/hoog	Idem
5-8	Voeten parallel	flat neckwrap G/LH	Idem
1-6	Voeten parallel RH op de heup	flat wristtwirl outside LH	Idem
7-	Voeten parallel	flat eight outside back pass	Idem
1-2	Idem	baton op RA leggen (in penhouding) daarna op L elbow (horizontaal)	
3-4	Idem	baton rolt over 2 gestrekte armen naar beneden	Idem
5-8	Idem	deadstick release vanuit 2 handen C/LH	Idem
1-8	Voeten parallel RH op de heup	rev fig. 8 in LH (LA zijwaarts)	Idem
1-8	Idem	fwd fig. 8 in LH Voor lichaam	R om (kwartdraai R) (LS naar jury)
1-2	Idem	flourish fwd in LH	R om (kwartdraai R) (rug naar jury)
3-4	Idem	backpass	Idem
5-8	Pivot turn met RV	back	Halve draai L om Lichaam gericht naar jury
1-2	RV naar R ZW in lunge, vrij hand op rug	RH fwd whip	Lichaam naar jury gericht
3-4	Voeten parallel	backpass	Idem
5-6	LV naar L ZW in lunge, vrije hand op rug	LH rev whip	idem
7-8	Voeten parallel	backpass	idem
1-2	Idem	baton op RA leggen (in penhouding) daarna op L elbow (horizontaal)	
3-4	Idem	baton rolt over 2 gestrekte armen naar beneden	Idem
5-8	Idem	deadstick release vanuit 2 handen G/RH Tijdens de release een klap	Idem
1-8	Voeten parallel LH op de heup	Rev circle (of rev flourish) gestrekte arm naar salute positie	Idem

## Verwerkte twirltechnieken niveau 1:

*Train alle technieken zowel in de linker- als in de rechterhand*

*Train technieken zowel forward als reverse, inside/outside (indien mogelijk)*

*Train eerst op een correcte, vloeiende uitvoering en pas daarna op snelheid!!!*

- Flourish (forward/reverse)
- Fronttwirl – backpass
- Windmill
- Whip (forward/reverse)
- Figure 8 (forward/reverse)
- Flat wristtwirl
- Flat 8 outside (met backpass)
- Loop (forward / reverse)
- Flat endloop
- Endswing vertikaal
- Neckwrap
- Single handroll (forward/reverse)
- Single elbowroll
- Longarm roll
- Baton deadstick rollen over 2 gestrekte armen-deadstick release–catch linker hand/grab rechterhand
- Matched pass voor het lichaam
- Throw
- Salute

[klik hier voor de demo](https://www.youtube.com/watch?v=6NBrEUsKsDc)

<https://www.youtube.com/watch?v=6NBrEUsKsDc>

Demovideo is leidend.

Typefouten voorbehouden.

## Technisch Programma niveau 2

### Gebruikte afkortingen:

LV = Linkervoet

LH = Linkerhand

LS = Linkerschouder

C/RH = Catch RH

RV = Rechtervoet

RH = Rechterhand

RS = Rechterschouder

G/RH = Grab RH

LA = Linkerarm

LB = Linkerbeen

Fwd = forward

vert = verticaal

RA = Rechterarm

RB = Rechterbeen

Rev = reverse

ZW = zijwaarts

Telling	Body/vrije hand	Baton	Richtingen (vanuit deelnemer)
Start-positie	Voeten parallel Vrije hand op heup	Salute	Lichaam gericht naar jury
1-2	Idem	RH fwd flourish	
3-6	Voeten parallel	RH fronttwirl	
7-8	Idem	backpass	
1-8	Voeten parallel Armen gestrekt	windmill clockwise (start in RH)	
1-2	Voeten parallel, LH op heup	RH 2x endswing vert	
3-4	Idem	RH endswing met gestrekte arm	
5-6	Voeten parallel LA gestrekt voor	throw onder LA	
7-8	Idem	C/RH (grab)	
1-2	Voeten parallel LH op de heup	RH fwd fingertwirl 1-2	R om (kwartdraai R) (LS naar jury)
3-4	Voeten parallel LH op de heup	RH fwd fingertwirl 2-1	idem
5-8	Voeten parallel LH op de heup	RH fig. 8	Idem
1-8	Idem	RH rev fig. 8	Halve draai R om (RS naar jury)
1-2	Idem	RH fwd flourish	R om (kwartdraai R) (Lichaam naar voren richting jury)
3-4		single fwd handroll RH (over de LH) G/RH	Lichaam gericht naar jury
5-8	LV tendu achter (derriere)	single fwd elbowroll RH (over de L elbow) G/RH	idem
1-4	Gewicht verplaatsen naar LV met tendu RV achter (derriere)	single rev elbowroll RH (over de L el- bow) G/RH	Halve draai L om (rug naar jury)
5-8		RH fwd flourish	R om (driekwartdraai R) (LS naar jury)
1-4	Voeten parallel LH op de heup	RH fwd handroll (2x single handroll met loop, start aan de rechterkant van het lichaam)	Lichaam naar R zijde (LS naar jury)
5-6	Voeten parallel LH op de heup	RH loop en single fwd handroll (1x handroll aan de rechterkant van het lichaam)	Idem
7-8	Voeten parallel	longarm roll C/LH	Idem

1-2	Voeten parallel RH op de heup	rev flourish in LH (in patroon voor/ achter)	Idem
3-4	Idem	fig. 8 fwd LH	Idem
5-8	Idem	2x handroll fwd LH	
1-2	Voeten parallel RH gestrekt ZW	rev loop in LH	L om (kwartdraai L) Lichaam naar jury gericht
3-4	Voeten 5 <sup>e</sup> positie in releve	matched pass voor het lichaam (onder ellebogen)	Lichaam naar jury gericht
5-8	Spin L om op LB	Idem	Eindig na spin met lichaam naar jury
1-4	Voeten parallel LH op de heup	flat wristtwirl inside RH	Lichaam naar jury gericht
5-6	LV uitstappen in lunge naar L ZW, LH op de heup	flat wristtwirl inside RH	Idem
7-8	Gewicht overbrengen naar RV in lunge R ZW. LH op heup	flat wristtwirl inside RH	Idem
1-4	Voeten parallel, LH op heup	flat endloop laag/hoog	Idem
5-8	Voeten parallel	flat neckwrap G/LH	idem
1-6	Voeten parallel RH op de heup	flat wristtwirl outside LH	Idem
7-8	Voeten parallel	flat eight outside back pass	Idem
1-4	Voeten parallel, LH op heup	RH flat fingertwirl 1-2 inside	Idem
5-8	Idem	RH flat fingertwirl 2-1	Idem
1-2	Voeten parallel	baton op RA leggen (in penhouding) daarna op L elbow (horizontaal)	
3-4	Idem	baton rolt over 2 gestrekte armen naar beneden	Idem
5-8	Idem	deadstick release vanuit 2 handen C/ LH	Idem
1-8	Voeten parallel RH op de heup	reverse fig. 8 in LH (LA zijwaarts)	Idem
1-8	Idem	fwd fig. 8 in LH Voor lichaam	R om (kwartdraai R) (LS naar jury)
1-2	Idem	flourish fwd in LH	R om (kwartdraai R) (rug naar jury)
3-4		backpass	Idem
5-8	Pivot turn met RV	backpass	Halve draai L om Lichaam gericht naar jury
1-2	RV naar R ZW in lunge, vrije hand op rug	RH forward whip	Lichaam naar jury gericht
3-4	Voeten parallel	backpass	Idem
5-6	LV naar L ZW in lunge, vrije hand op rug	LH rev whip	idem
7-8	Voeten parallel	backpass	idem
1-2	Voeten parallel, LH op de heup	RH fwd flourish	Idem
3-4	Idem	thumbroll toss RH	Idem
5-6	Idem	G/RH	Idem
7-8	Spin L om op LV, LH op heup	headloop turn RH	Spin L om op LV
1-2	Voeten parallel, LH op de heup	RH baton parallel naast lichaam	Lichaam gericht naar jury
3-8	idem	salute	idem

## Verwerkte twirltechnieken niveau 2:

*Train alle technieken zowel in de linker- als in de rechterhand*

*Train technieken zowel forward als reverse, inside/outside (indien mogelijk)*

*Train eerst op een correcte, vloeiende uitvoering en pas daarna op snelheid!!!*

- Flourish (forward/reverse)
- Fronttwirl – backpass
- Windmill
- Whip forward/reverse
- Figure 8 forward/reverse
- Flat wristwirl inside/outside
- Flat 8 outside (met backpass)
- Flat endloop
- Loop (forward/reverse)
- Flat neckwrap
- Headloop turn
- Endswing verticaal
- Single handroll
- Single elbowroll (forward/reverse)
- Longarm roll
- Flat fingertwirl 1-2 / 2-1
- Fingertwirl 1-2/2-1 forward
- Baton deadstick rollen over 2 gestrekte armen-deadstick release–catch linker hand
- Matched pass voor het lichaam
- Throw
- Thumbrolltoss
- Salute

[klik hier voor de demo](#)

[https://www.youtube.com/watch?v=rk\\_53cvGyYY](https://www.youtube.com/watch?v=rk_53cvGyYY)

Demovideo is leidend.

Typefouten voorbehouden.

## Technisch Programma niveau 3

### Gebruikte afkortingen:

LV = Linkervoet

LH = Linkerhand

LS = Linkerschouder

C/RH = Catch RH

RV = Rechervoet

RH = Rechterhand

RS = Rechterschouder

G/RH = Grab RH

LA = Linkerarm

LB = Linkerbeen

Fwd = forward

vert = verticaal

RA = Rechterarm

RB = Rechterbeen

Rev = reverse

ZW = zijwaarts

Telling	Body/vrije hand	Baton	Richtingen (vanuit deelnemer)
Start-positie	Voeten parallel Vrije hand op heup	Salute	Lichaam gericht naar jury
1-2	Idem	RH fwd flourish	idem
3-6	Voeten parallel	RH fronttwirl	Idem
7-8	Idem	backpass	Idem
1-8	Voeten parallel Armen gestrekt	windmill clockwise (start in RH)	Idem
1-2	Voeten parallel LH op heup	RH 2x endswing vert	Idem
3-4	Idem	RH endswing met gestrekte arm	Idem
5-6	Spin op LB, LH op heup	headloop turn RH	Idem
7-8	Voeten parallel LH op heup	RH endswing met gestrekte arm	Idem
1-2	Voeten parallel LA gestrekt voor	throw onder LA	Idem
3-4	Voeten parallel LH op heup	RH fwd flourish	Idem
5-8	LA gestrekt opzij	RH butterfly	idem
1-2	Stap op RV zijwaarts Tendu LV LA forward circle van L zijwaarts naar R zijwaarts	RH reverse flourish	Lichaam kwartdraai naar (LS naar jury)
3-4	Voeten parallel LA gestrekt opzij	RH flourish	Lichaam gericht naar jury
5-8	Voeten parallel LH op rug	RH thumbrolltoss C/RH backhand	Idem
1-2	Voeten parallel LH op L heup	RH fig.8 into .....	Kwartdraai naar Rechts
3-4	Idem	RH 1-2 fingertwirl fwd vert	idem
5-6	Idem	RH 2-1 fingertwirl fwd vert	
7-8	Pivot turn LV LH op L heup	RH 1-2 fingertwirl rev vert	Halve draai R om RS naar jury
1-2	Voeten parallel LH op L heup	RH 2-1 fingertwirl rev vert	RS naar jury
3-4	Voeten parallel	RH rev shoulderpass	Idem
5-6	Voeten parallel RH op R heup	LH outside rev loop 1-2 fingertwirl rev vert	Idem
7-8	Idem	LH 2-1 fingertwirl rev vert	Idem



1-2	Pivot turn LV RH op R heup	LH 1-2 fingertwirl fwd vert	Halve draai L om LS naar jury
3-4	Voeten parallel RH op R heup	LH 2-1 fingertwirl fwd vert	LS naar jury
5-8	Idem	LH 4-fingertwirl fwd vert	Idem
1-2	Idem	LH shoulderpass fwd	Idem
3-4	Voeten parallel LH op L heup	RH fig. 8 fwd	Idem
5-8	Idem	RH 4-fingertwirl fwd vert	idem
1-2	Idem	RH fig. 8 fwd	Idem
3-6	Idem	RH handroll fwd (2x handroll met loop, start aan de rechterkant van het lichaam)	Idem
7-8	LH op L heup	RH flourish	Kwartdraai L om Lichaam gericht naar jury
1-2	Voeten parallel	RH elbow-handroll G/LH	Lichaam gericht naar jury
3-4	Voeten parallel, RH op heup	LH handroll rev outside	Idem
5-6	Voeten parallel	double handroll LH/RH	Idem
7-8	Voeten parallel, LH op heup	RH flourish	Idem
1-2	Voeten parallel	RH hand-elbowroll	Idem
3-4	Idem	RH longarm roll RZW	Idem
5-6	Idem	RH double elbowroll C/LH	Idem
7-8	Voeten parallel, RH op heup	LH rev loop/whip/backpass	Idem
1-4	Voeten parallel LH op L heup	RH flat wristwirl inside	Idem
5-6	Idem	RH 1-2 fingertwirl flat inside	Idem
7-8	Idem	RH 2-1 fingertwirl flat	idem
1-2	Idem	unmatched pass (duimen naar lichaam gericht)	Idem
3-4	Voeten parallel, RH op heup	LH flat wristwirl outside	Idem
5-6	Idem	LH 1-2 fingertwirl flat outside	Idem
7-8	Idem	LH 2-1 fingertwirl flat	Idem
1-2	Idem	LH flat eight outside	Idem
3-4	Idem, LH op heup	LH flat toss C/RH	Idem
5-6	Voeten parallel, LH gestrekt opzij	RH flat endloop laag/hoog	Idem
7-8	Idem	RH waistwrap C/RH	Idem
1-2	Idem	RH fwd flourish	Idem
3-4	Voeten parallel	RH frontwirl	Idem
5-8	Voeten parallel, RH op heup	LH rev butterfly	Idem
1-4	Idem	LH backhand flip C/LH	Idem
5-8	Idem	LH rev loop backpass	Idem
1-2	RV naar R ZW in lunge, vrije hand op rug	RH forward whip	idem
3-4	Voeten parallel	backpass	Idem
5-6	LV naar L ZW in lunge, vrije hand op rug	LH rev whip	idem
7-8	Voeten parallel	backpass	idem

1-2	Voeten releve. LA gestrekt opzij	RH fwd flourish	idem
3-4	Spin L om op LV, handen buik/rug	thumbrolltoss 1 spin	Spin L om
5-6	Voeten 5 <sup>e</sup> positie releve	G/RH	Lichaam naar jury gericht
7-8	Spin L om op LV, arm naast lichaam	RH headloop	L om
4x8	Eigen invulling, eindigen in salute		

### Verwerkte twirltechnieken niveau 3:

*Train alle technieken zowel in de linker- als in de rechterhand*

*Train technieken zowel forward als reverse, inside/outside (indien mogelijk)*

*Train eerst op een correcte, vloeiende uitvoering en pas daarna op snelheid!!!*

- Flourish (forward/reverse)
- Fronttwirl – backpass
- Windmill
- Whip (forward/reverse)
- Figure 8 (forward/reverse)
- Flat wristtwirl (inside/outside)
- Flat 8 (outside)
- Butterfly (forward/reverse)
- Flat endloop
- Loop (forwrđ/reverse)
- Headloop (turn)
- Endswing (verticaal/flat)
- Sinlge handroll (forward/reverse)
- Elbow-handroll
- Hand-elbowroll
- Longarm roll
- Double handroll
- Double elbowroll
- Waistwrap
- Fingertwirl 1-2/2-1 (forward/reverse –verticaal/horizontaal)
- 4-Fingertwirl (forward verticaal)
- Throw
- Backhand flip
- Flat toss
- Thumbrolltoss (backhand catch)
- Thumbrolltoss 1 spin
- Shoulderpass (forward/reverse)
- Unmatched pass
- Salute

[klik hier voor de demo](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=5hW9yurdR1k>

Demovideo is leidend.

Typefouten voorbehouden.

## Technische Programma niveau 4

### Gebruikte afkortingen:

LV = Linkervoet

LH = Linkerhand

LS = Linkerschouder

C/RH = Catch RH

RV = Rechervoet

RH = Rechterhand

RS = Rechterschouder

G/RH = Grab RH

LA = Linkerarm

LB = Linkerbeen

Fwd = forward

vert = verticaal

RA = Rechterarm

RB = Rechterbeen

Rev = reverse

ZW = zijwaarts

Telling	Body/vrije hand	Baton	Richtingen (vanuit deelnemer)
Start-positie	Voeten tendu LB opzij Vrije hand links opzij	Salute	Lichaam gericht naar jury
1-2	Idem	RH flourish	
3-4	Voeten tendu LB achter Vrije hand gestrekt voor	RH rev flourish	R om (kwartdraai ), voeten verplaatsen niet (LS gericht naar jury)
5-6	Voeten 5 <sup>e</sup> positie releve, LA gestrekt opzij	RH flourish	Lichaam gericht naar jury
7-8	1 spin LV, armen voor/ achter lichaam	Tumbrolltoss	Spin links om
1-2	Voeten tendu RB opzij Vrije arm naast lichaam	Catch RH backhand	Lichaam gericht naar jury
3-4	Idem	RH butterfly	
5-6	Voeten parallel	RH 2x endswings	L om (kwartdraai ) (RS gericht naar jury)
7-8	Voeten 4 <sup>e</sup> positie releve Vrije arm gestrekt voor je	RH endswing met gestrekte arm	
1-2	Voeten 5 <sup>e</sup> positie releve	headloop	L om (kwartdraai L) (rug naar jury)
3-4	Voeten 5 <sup>e</sup> positie releve	headloop	R om (halve draai R) Lichaam gericht naar jury
5-8	Voeten tendu LB opzij LA naast lichaam	chickenwing C/R backhand	L om (kwartdraai l) (RS gericht naar jury)
1-2	Deboule R om Vrije arm naast lichaam	RH fwd outside loop	Halve draai R om (rug naar jury)
3-6	Voeten 2 <sup>e</sup> positie	peek-a-boo	Rug gericht naar jury
7-8	Voeten parallel RH op de heup	LH rev outside loop	L om (halve draai) (lichaam gericht naar jury)
1-4	idem	LH 1-2/2-1 rev fingertwirls	
5-8	Spin op de linkervoet RH op de heup	LH turnunder 1-4 fingertwirl	Spin L om
1-4	Pivot linker voet	LH backhand flip catch C/RH back	R om (halve draai R) (rug naar jury)
5-8	Voeten parallel LH op de heup	RH 1-2/ 2-1 rev fingertwirls	Rug naar jury
1-2	Pivot links LH op de heup	RH 1-2 rev fingertwirls pull overhead	R om ( halve draai) (lichaam naar jury gericht)
3-4	Voeten parallel LH op de heup	Rh 2-1 rev fingertwirls	Lichaam naar jury gericht
5-8	Idem	RH 1-4 fingertwirl pull overhead	Idem

1-4	Tendu LB opzij LA boog van boven naar beneden	RH 1-4 fingertwirl	idem
5-6	Voeten parallel LA gestrekt opzij	RH flourish	Idem
7-8	Tijdens flip beide armen gestrekt opzij Bij catch RA naast het lichaam	RH thumbroll flip LH headcatch	Bij catch draai L om (kwartdraai L) (RS naar jury gericht)
1-2	Voeten parallel RH op de heup	LH fwd flourish	L om (halvedraai L) (LS gericht naar jury)
3-4	idem	LH fig. 8	LS gericht naar jury
5-8	idem	LH fishtail	idem
1-4	Tendu RB opzij	LH hand-elbowroll into neck - longarm roll, C/R	L om (kwartdraai) (Lichaam gericht naar)
5-6	Voeten parallel LH op heup	RH fig. 8	R om (kwartdraai R) (LS naar jury gericht)
7-8	idem	RH fishtail	Idem
1-8	Stappen 4 way roll. Bij lay-out LH op heup	fourwayroll continuous -lay-out	L om (hele draai)
1-4	Pivot RV	RH dubbel elbowroll C/L in de nek	L om (halve draai)
5-8	Pivot LV	LH dubbel elbowroll C/R in de nek	R om (halve draai)
1-4	Lunch LB, LH op heup	RH rock	Lichaam gericht naar jury
5-8	Idem, arm in positie long arm roll	RH hand-elbowroll into neck - long arm roll C/L	Idem
1-2	Voeten 2 <sup>e</sup> positie	LH rev outside loop naar horizontaal	R om ( halve draai) (rug naar jury)
3-4	Idem	LH back to back met C/R backhand	Rug gericht naar jury
5-6	Pivot LB LH op de heup	RH 1-2 horizontale fingertwirls inside	R om (halve draai) (lichaam gericht naar jury)
7-8	Voeten parallel LH op de heup	RH 2-1 horizontale fingertwirls inside	Lichaam gericht naar jury
1-2	Idem	RH flat wristtwirl	idem
3-6	Idem	RH 1-4 horizontale fingertwirls	idem
7-8	Idem	RH downflip, C/L	Idem
1-4	Voeten parallel RH op de heup	LH 1-2/2-1 horizontale fingertwirls outside	idem
5-6	idem	LH flat eight outside	idem
7-8	Grote 2 <sup>e</sup> positie met wisselend een lunch van LB naar RB	horizontale flip van LH naar RH achter langs	Idem
1-2	Voeten parallel LH op de heup	RH 2x flat wristtwirl inside	idem
3-4	Voeten parallel	RH horizontale toss, C/R	idem
5-6	Voeten parallel LH op de heup	RH 2x flat wristtwirl inside	Idem
7-8	Idem	RH horizontale toss, C/L	Idem

1-2	Voeten 5 <sup>e</sup> positie releve RA gestrekt opzij	LH flat eight outside	Idem
3-4	Spin L om op LV, armen voor/achter lichaam	LH horizontale toss C/R	Spin L om op LV
5-8	Voeten parallel LA gestrekt opzij	RH horizontale 2x endswing	Lichaam gericht naar jury
1-2	idem	RH waistwrap	idem
3-4	Voeten 5 <sup>e</sup> positie releve LH gestrekt opzij	RH flourish	idem
5-8	Illusion	RH thumbroll flip RH backhand catch illusion	illusion
1-2	Tendu RB opzij LH gestrekt opzij	Rh flourish	Lichaam gericht naar jury
3-4	Tendu RB achter LH gestrekt opzij	RH reverse flourish	R om (kwartdraai R) (LS gericht naar jury) Voeten verplaatsen niet
5-6	Voeten 5 <sup>e</sup> positie releve LH gestrekt opzij	RH flourish	Lichaam gericht naar jury
7-8, 1-2	1 spin L om, armen voor / achter lichaam	Rh thumbroll toss C/L	1 spin L om
3-4	1 spin L om RH op heup	LH rev flourish tijdens de spin als doorgaande beweging na de catch	1 spin L om
5-6	Voeten parallel RH op de heup	LH backhand flip C/L	Lichaam gericht naar jury
7-8	idem	LH outside loop	idem
1-2	Tendu LB achter RH gestrekt voor	LH flip onder RA, C/L boven RA	R om (kwartdraai r) (LS gericht naar jury)
3-4	Voeten parallel	LH outside loop	Lichaam gericht naar jury
5-6	idem	LH blind flip C/R	idem
7-8	Voeten 5 <sup>e</sup> positie releve	RH flourish	idem
1-4	2 spin L om, armen voor/ achter lichaam	RH thumrolltoss C/R	2 spin L om
5-8	1 spin L om, vrije arm naast lichaam	Rh headloop	1 spin L om
4x 8	Eigen invulling, eindig in salute		

#### Verwerkte twirltechnieken niveau 4:

*Train alle technieken zowel in de linker- als in de rechterhand*

*Train technieken zowel forward als reverse, inside/outside (indien mogelijk)*

*Train eerst op een correcte, vloeiende uitvoering en pas daarna op snelheid!!!*

- Flourish (forward/reverse)
- Figure 8 (forward/reverse)
- Flat wristwirl (inside/outside)
- Flat 8 (outside)
- Butterfly
- Loop (forward/reverse, verticaal/horizontaal)
- Headloop
- Endswings horizontaal
- Hand-elbowroll into neck - longarm roll (catch links/rechts)
- Fourwayroll continuos - lay-out
- Dubbel elbowroll (catch in neck)
- Waistwrap
- Fishtail
- Rock
- Fingertwirl 1-2/2-1 (forward/reverse – verticaal/horizontal - turnunder/pull overhead)
- 4-Fingertwirl (vertical/horizontal - pull overhead - turnunder)
- Lh Back to back catch rh backhand
- Downflip
- Horizontale flip van lh naar rh achter langs
- Horizontale toss (catch rechts en links)
- Peek-a-boo
- Chickenwing (backhandcatch) (throw onder gebogen arm, r.r.)
- Thumbroll flip backhand catch illusion
- Thumbroll flip catch L - headcatch
- Backhand flip
- Blind flip
- Thumbrolltoss 1 spin (backhand catch)
- Thumbrolltoss 2 spin
- Salute

[klik hier voor de demo](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=BxTIH390BKI>

Demovideo is leidend.

Typefouten voorbehouden. 2015-v1