

Technisch Programma niveau 1

Gebruikte afkortingen:

LV = Linkervoet

RV = Rechervoet

LA = Linkerarm

RA = Rechterarm

LH = Linkerhand

RH = Rechterhand

LB = Linkerbeen

RB = Rechterbeen

RS = Rechterschouder

LS = Linkerschouder

C/RH = Catch RH

G/RH = Grab RH

Fwd = Forward

Rev = Reverse

Vert = Verticaal

Horz = Horizontaal

Telling	Body/vrije hand	Baton	Richtingen (vanuit deelnemer)
Start-positie	Voeten parallel LA gestrekt omlaag	RH saluut	Lichaam gericht naar jury
1-2	Idem	RH fwd flourish	Idem
3-6	Voeten parallel	RH frontwirl	Idem
7-8	RA gestrekt omlaag	LH rev figure 8	L om (kwart draai L) (RS gericht naar jury)
1-2	Idem	LH rev figure 8	Idem
3-4	Voeten parallel RA gestrekt omlaag	LH fwd flourish	L om (kwart draai L) Rug gericht naar jury
5-6	Voeten parallel	LH fwd whip	Idem
7-8	Armen op de rug	Backpass	L om (kwart draai L) (lichaam gericht naar jury)
1-2	Voeten parallel LA gestrekt omlaag	RH fwd whip	Lichaam gericht naar jury
3-6	Voeten parallel Armen gestrekt opzij	Windmill clockwise	Idem
7-8	Voeten parallel LA gestrekt omlaag	RH fwd loop	Idem
1-2	Voeten parallel	RH fwd single handroll (over de LH) G/RH	Idem
3-4	Voeten parallel	RH fwd loop	Idem
	LA gestrekt omlaag		
5-6	Voeten parallel	RH fwd single armroll (over de LH) G/RH	Idem
7-8	Voeten parallel LA gestrekt omlaag	RH fwd loop	Idem
1-2	Voeten parallel	RH single fwd elbowroll (over de L elbow) G/RH	Idem
3-6	Pivot LV (Rom) LA gestrekt omlaag	RH fwd loop	R om (LS gericht naar jury)
7-8	Voeten parallel	LH longarm roll C/LH	LS gericht naar jury
1-2	L om LV Lunge RA gestrekt omlaag	LH rev loop	L om (kwart draai L) (gezicht naar jury)
3-4	Voeten 1e positie Handen op de rug	LH rev whip	Lichaam gericht naar jury
5-6	Voeten 1e positie LA gestrekt omlaag	RH flat wristwirl inside	Idem
7-8	LV tendu (voor) LA opzij uitstrekken	Idem	Idem

1-2	LV relevé 3 positie	Matched pass voor het lichaam (onder ellebogen eindigen)	Idem
3-6	RV tendu (voor) Spin L om op LB	Deadstick (onder elbogen)	Eindig de spin met lichaam naar jury
7-8	Voeten parallel	Baton op de elleboog leggen	Lichaam gericht naar jury
1-2	Idem	Baton rolt over 2 gestrekte armen naar beneden	Idem
3-4	Idem	Deadstick release vanuit 2 handen Tijdens release een klap C/ LH	Idem
5-6	Idem		Idem
7-8	Voeten parallel	LH rev fig 8	Idem
1-2	Voeten parallel Handen op de rug	Backpass	Idem
3-4	Voeten parallel LA gestrekt omlaag	RH fwd flourish	Idem
5-6	Voeten parallel LA gestrekt voor	RH throw onder LA	Idem
7-8	Voeten parallel LA gestrekt omlaag	G/RH	Idem
1-4	Voeten parallel	shoulderpass RL	R om (LS gericht naar jury)
5-6	Voeten parallel RA gestrekt omlaag	LH fwd fig 8	LS gericht naar de jury
7-8	Voeten parallel	shoulderpass LR	Idem
1-2	Voeten parallel LA gestrekt omlaag	RH fwd fig 8	L om (lichaam gericht naar de jury)
3-4	Idem	RH fwd fig 8	Lichaam gericht naar jury
5-6	Idem	RH fwd flourish	Idem
7-8	Idem	RH thumbroll flip C/RH	Idem
1-2	Idem	RH loop fwd opzij	Idem
3-4	Idem	Backpass	Idem
5-8	Idem	RH saluut	Idem

Technisch Programma niveau 2

Gebruikte afkortingen:

LV = Linkervoet

RV = Rechervoet

LA = Linkerarm

RA = Rechterarm

LH = Linkerhand

RH = Rechterhand

LB = Linkerbeen

RB = Rechterbeen

RS = Rechterschouder

LS = Linkerschouder

C/RH = Catch RH

G/RH = Grab RH

Fwd = Forward

Rev = Reverse

Vert = Verticaal

Horz = Horizontaal

Telling	Body/vrije hand	Baton	Richtingen (vanuit deelnemer)
Start-positie	Voeten parallel LH hand op heup	RH Saluut	Lichaam gericht naar jury
1-2	Idem	RH fwd flourish	Idem
3-6	Idem	RH thumbroll flip C/RH	Idem
7-8	Idem	RH fwd whip	
1-2	Voeten parallel LH op de heup	RH fwd fingertwirl 1-2	R om (kwart draai R) (LS gericht naar jury)
3-4	Voeten parallel LH op de heup	RH fwd fingertwirl 2-1	Idem
5-6	Voeten parallel	RH cut off pass naar LH	L om(kwart draai L) (lichaam gericht naar jury)
7-8	Voeten parallel RA gestrekt omlaag	LH rev loop	Lichaam gericht naar jury
1-2	Idem	LH rev fingertwirl 1-2	Idem
3-4	Idem	LH rev fingertwirl 2-1	Idem
5-8	Idem	LH rev butterfly	Idem
1-2	Voeten parallel Armen op de rug	RH fwd whip	Idem
3-4	LV tendu achter	RH fwd elbowroll (over de L elbow) G/RH	Idem
5-6	Gewicht verplaatsen naar LV met tendu RV achter	RH rev elbowroll (over de L elbow) G/RH	L om (halve draai L) (rug gericht naar jury)
7-8	Voeten parallel Armen op de rug	RH backpass	L om (halve draai L) (Lichaam gericht naar jury)
1-2	Voeten parallel RA gestrekt omlaag	RH fwd elbow-handroll G/LH	Lichaam gericht naar jury
3-4	Idem	LH rev loop	Idem
5-6	Idem	LH rev handroll	Idem
7-8	RV tendu achter	LH frontwirl	L om (kwart draai L) (RS gericht naar jury)
1-2	Voeten parallel LA gestrekt omlaag	RH fwd flourish	R om (kwart draai R) (lichaam gericht naar jury)
3-4	Idem	RH hand-elbow roll G/LH	Lichaam gericht naar jury
5-6	L Lunge RA gestrekt omlaag	LH rev loop	Idem
7-8	Voeten parallel RA gestrekt omlaag	LH invert flat 8	Idem

1-4	idem	LH horz toss G/RH	Idem
5-6	Voeten parallel LA gestrekt omlaag	RH flat wristwirl inside	Idem
7-8	Idem	RH flat neck wrap G/LH	Idem
1-2	Voeten parallel RA gestrekt omlaag	LH flat wristwirl outside	Idem
3-4	Relevé voeten 3e positie	LH cut off pass naar RH boven het hoofd	Idem
5-6	Armen opzij uistrekken	RH deadstick horz	idem
7-8	Voeten parallel LA gestrekt omlaag	RH fwd flourish	Idem
1-2	Voeten parallel	RH thumbroll flip	Idem
3-4	RA gestrekt omlaag	C/LH	
5-6	RV tendu voor RA gestrekt omlaag	LH rev loop	L om (kwart draai L) (RS gericht naar jury)
7-8	RV tendu opzij	LH thumbroll flip	RS gericht naar jury
1-2	LA gestrekt omlaag	C/RH	Idem
3-4	Voeten parallel LA gestrekt omlaag	RH fwd flourish	R om (kwart draai R) (lichaam gericht naar jury)
5-8	RV tendu voor LA gestrekt omlaag	RH thumroll toss G/RH	Lichaam gericht naar jury
1-4	LV Spin L om (op relevé) LA gestrekt omlaag	RH headloop turn	Spot gericht naar de jury
5-6	LV tendu opzij LA opzij	RH fwd flourish	Lichaam gericht naar jury
7-8	LA voor	RH rev flourish	R om (LS naar jury gericht)
1-4	1e voetpositie LA gestrekt omlaag	RH fwd butterfly	Lichaam gericht naar jury
5-6	1e voetpositie Armen op de rug	RH rev fig 8 (voor)	Idem
7-8	1e voetpositie LA gestrekt omlaag	RH saluut	Idem

Technisch Programma niveau 3

Gebruikte afkortingen:

LV = Linkervoet

RV = Rechervoet

LA = Linkerarm

RA = Rechterarm

LH = Linkerhand

RH = Rechterhand

LB = Linkerbeen

RB = Rechterbeen

RS = Rechterschouder

LS = Linkerschouder

C/RH = Catch RH

G/RH = Grab RH

Fwd = Forward

Rev = Reverse

Vert = Verticaal

Horz = Horizontaal

Telling	Body/vrije hand	Baton	Richtingen (vanuit deelnemer)
Start-positie	Voeten parallel LA gestrekt omlaag	RH saluut	Lichaam gericht naar jury
1-2	Idem	RH fwd flourish	Idem
3-4	Idem	RH thumbroll flip C/RH	Idem
5-6	Voeten parallel RA gestrekt omlaag	RH thumbroll flip C/LH	Idem
7-8	Idem	LH rev fig 8	Idem
1-2	Voeten parallel	LH backhand flip C/RH	Idem
3-4	LV tendu opzij LA gestrekt omlaag	RH fwd 4 fingertwirl	Idem
5-6	1e voetpositie RA gestrekt omlaag	RH thumbroll flip C/LH	Idem
7-8	Idem	LH rev loop	Idem
1-4	Idem	LH rev 4 fingertwirl	Idem
5-6	RV tendu voor RA gestrekt omlaag	LH rev loop	L om (kwart draai L) (RS gericht naar jury)
7-8	Idem	LH thumbrollflip C/RH	Idem
1-2	Voeten parallel LA gestrekt omlaag	RH flourish	R om (kwart draai R) (lichaam gericht naar jury)
3-4	Voeten parallel	RH dubbel elbowroll G/LH	Lichaam gericht naar jury
5-8	Voeten parallel Armen gestrekt opzij	Windmill clockwise	Idem
1-4	Voeten parallel	RH fourwayroll (start over L elbow) G/LH	Idem
5-6	idem	LH cut off pass naar RH	R om (halve draai R) (rug gericht naar jury)
7-8	L tendu opzij LA gestrekt omlaag	RH rev loop	Rug gericht naar jury
1-4	L tendu opzij RA gestrekt omlaag	RH hand-elbow-neck C/LH	idem
5-6	Voeten parallel LA gestrekt omlaag	LH endswing fwd shoulderpass	L om (halve draai L) Lichaam gericht naar jury
7-8	Idem	RH fwd loop	Lichaam gericht naar jury
1-4	Idem	RH hand-elbow lay out	Idem
5-6	Idem	RH cut off pass naar LH	Idem
7-8	Idem	LH invert flat 8	Idem

1-2	RV tendu achter RA gestrekt opzij	LH horz fingertwirl 1-2 outside	Idem
3-4	Idem	LH horz fingertwirl 2-1	Idem
5-8	Lunge LV voor	LH cut off boven het hoofd naar RH	Idem
1-4	Gewicht verplaatsen naar RV met tendu LV voor LA gestrekt opzij	RH horz fingertwirl 1-2 inside	Idem
5-8	LV tendu voor LA gestrekt opzij	RH horz fingertwirl 2-1 inside	Idem
1-4	Voeten parallel LA gestrekt omlaag	RH flat wrist twirl inside	Idem
3-4	Idem	RH horz toss inside C/RH	Idem
5-8	LV tendu opzij en sluit voor 3e voetpositie	RH Taffy pull van horz. naar vert.	Idem
1-4	Pas de chat naar rechts Armen op de rug	RH Whip Rev	Idem
5-8	LV 3e voetpositie LA gestrekt omlaag	RH thumbroll toss backhand C/RH	Idem
1-2	Sauté op 2 voeten LV 3e voetpositie Armen gestrekt omlaag	Deadstick RR omlaag	Idem
3-4	Relevé 3e voetpositie RV voor LA gestrekt omlaag	RH fwd flourish	Idem
5-8	Spin L om op LV, armen gestrekt omlaag	RH thumbroll toss 1 spin G/RH	Spot gericht naar de jury
1-16	Vrij gedeelte	Eindig met RH saluut	