



Onderwijssecretariaat van Steden en Gemeenten van de Vlaamse Gemeenschap
Ravensteingalerij 3 bus 7 1000 Brussel tel. 02/506 41 50 fax 02/502 12 64 info@ovsg.be www.ovsg.be

**Algemene artistieke bewegingsleer
en
Artistieke training
lagere graad - sectie jongeren**

Leerplan

Deeltijds Kunstonderwijs – Studierichting Dans

Dit leerplan werd goedgekeurd op 18 juni 2002 conform het besluit van de Vlaamse Executieve van 3 juni 1992 tot vaststelling van de goedkeuringsmodaliteiten van leerplannen.

D/2002/7634/084

© 2002 door OVSG

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van OVSG.

Bestelnummer: O/5/2002/003

Onderwijssecretariaat van de Steden en Gemeenten van de Vlaamse Gemeenschap vzw
Ravensteingalerij 3 bus 7
1000 Brussel

INHOUD

Inhoud	1
1. Inleiding.....	2
1.1 Het leerplan	2
1.2 Leerinhoud.....	2
1.3 Methodiek en didactiek.....	2
1.4 Algemene opmerkingen.....	2
1.5 Algemene artistieke bewegingsleer (AABL) versus Artistieke training (AT)	3
2. Doelstellingen.....	4
2.1 Bewegingsontwikkeling	4
2.2 Persoonlijkheidsvorming.....	4
3. Leerplan Algemene artistieke bewegingsleer	6
4. Evaluatie	13
5. Artistieke training	15
5.1 Doelstellingen.....	15
5.2 Leerinhoud	15
5.3 Evaluatie.....	15
5.4 Toelichtingen en aanbevelingen.....	15
6. Bibliografie	16
7. Bijlage bij het leerplan AABL.....	17
Inleiding	17
Barre.....	18
Milieu	21

1. INLEIDING

1.1 Het leerplan

Het leerplan is een graadsleerplan dat de minimale leerinhoud die voor iedere leerling haalbaar moet zijn, vastlegt. De leerinhoud is echter niet beperkend en kan aangevuld en uitgebreid worden naargelang de mogelijkheden van de klas.

Aan de hand van doelstellingen werden leerinhouden bepaald. Deze werden per leerjaar uitgebreid. Naast de leerinhoud worden een aantal methodologische wenken meegegeven.

1.2 Leerinhoud

De leerinhoud werd aan de hand van de doelstellingen ingevuld. Per leerinhoud geven we aan in welk leerjaar bij voorkeur de leerstof wordt aangeboden. Hiermee geven we de leerkracht de vrijheid om aan de hand van zijn specifieke situatie de bewegingspatronen aan te bieden wanneer dit wenselijk is. Echter de leerinhoud die in dit leerplan wordt aangegeven, moet op het einde van de lagere graad bereikt worden.

1.3 Methodiek en didactiek

Het leerplan respecteert de pedagogische vrijheid van de leraar in de methodische en didactische benadering van de leerstof. Toch willen wij naast de leerinhoud enkele methodologische wenken meegeven.

1.4 Algemene opmerkingen

Vooraleer we aan het leerplan beginnen, willen wij nog een aantal opmerkingen geven die we belangrijk achten bij het aanbieden van de leerstof.

- Ten alle tijde moet belang gehecht worden aan een juist placement.
- Bij het aanleren van de oefeningen wordt ervan uitgegaan dat de oefening eerst face à la barre aangeleerd wordt, indien mogelijk.
- We hebben geopteerd om de port de bras bij de bewegingspatronen au milieu te bespreken. Naargelang de vorderingen van de leerlingen kan een port de bras aan de oefeningen aan de barre toegevoegd worden.
- Zodra de leerlingen met één hand aan de barre staan, wordt de port de tête aangeleerd.
- Oefeningen die beschreven staan bij de draaibewegingen of bij de bewegingspatronen au milieu kunnen geïntegreerd worden in de oefeningen aan de barre. Voorbeeld: détourné, pas de bourrée
- Alle oefeningen aan de barre worden ook au milieu uitgevoerd. Barre au milieu is belangrijk. De leerlingen krijgen een juist ruimte- en evenwichtsbesef en dansante elementen kunnen in de oefeningen geïntegreerd worden.
- Twee belangrijke elementen in de hele opleiding en een belangrijke aanvulling bij de leerinhoud zijn de stretching en de krachttraining.
Op regelmatige basis moet er tijd genomen worden om spieren te stretchen. Dit kan aan de hand van de klassieke oefeningen: pied à la main, jambe sur la barre. Er zijn echter genoeg lenigheidsoefeningen om deze reeks uit te breiden.
In de krachttraining denken we vooral aan de krachttraining van de buik- en rugspieren die voor de houding essentieel is.

1.5 Algemene artistieke bewegingsleer (AABL) versus Artistieke training (AT)

De *algemene artistieke bewegingsleer* behelst de basisopleiding volgens de klassieke normen. Deze is echter niet uitsluitend gericht op het klassiek ballet.

De leerling waarvan op termijn blijkt dat zijn voorkeur uitgaat naar een andere discipline van de dans, ontvangt hier de noodzakelijke technische en artistieke vorming.

De *artistieke training* beoogt de fixatie en inoefening van de leerstof aangereikt in de AABL. Daarnaast komen er toepassingen aan bod als voorbereiding op de dansante praktijk.

De artistieke component is een belangrijk element in de AABL. Daartegenover staat dat het technisch aspect niet vergeten mag worden in de artistieke training. Er moet een duidelijke link zijn tussen de beide vakken.

2. DOELSTELLINGEN

Om de doorstroming van de dansinitiatie naar de vakken Algemene Artistieke Bewegingsleer en Artistieke Training te garanderen is het noodzakelijk dat de doelstellingen die in het leerplan 'Dansinitiatie' geformuleerd zijn, te blijven behouden en verder uit te diepen in de vakken Algemene Artistieke Bewegingsleer en Artistieke Training. Deze doelstellingen worden nog eens summier opgesomd. De doelstellingen die rechtstreeks gekoppeld zijn aan de inhoud van het vak AABL, worden apart vermeld in punt 3

2.1 Bewegingsontwikkeling

2.1.1 Fysiomorfolologisch

- functionele ontwikkeling van spieren, pezen en gewrichten
- opbouw van de fysieke conditie: lenigheid, weerstand, kracht, uithoudingsvermogen, snelheid

2.1.2 Psychomotorisch

- lichaamsbesef
 - bewustzijn van de houding
 - besef van de eigen bewegingscapaciteiten
 - respect voor het lichaam als instrument
- bewegingsbesef
 - bewuste waarneming van beweging
 - besef van spiertonus: spannen en ontspannen
 - lichaamsbeheersing en bewegingsvorming aan de hand van gegeven structuren: staan, lopen, gaan enz.
- tijdsbesef
 - ervaring en besef van tempo, ritme, accentuatie, duur
- ruimtebesef
 - t.a.v. het lichaam: ruimtenormen van bewegingspatronen
 - t.a.v. de ruimte: richting, gebruik van de ruimte
- coördinatie
 - eenvoudige combinaties van bewegingspatronen met posities van armen en hoofd
- functionele ademhaling
- ondersteuning en stimulatie van beweging door muziek

2.2 Persoonlijkheidsvorming

2.2.1 Affectief – artistieke ontwikkeling

- ontwikkeling van het impressievermogen: ervaring en beleving van beweging
- ontwikkeling van het expressievermogen
 - beweging als vormgeving en middel tot expressie
 - beheersing van de expressie
 - inpassen van de individuele expressie in een groter geheel

2.2.2 Cognitieve ontwikkeling

- inzicht in de lokalisatie van bewegingen
- geheugen voor bewegingscombinaties
- kennis van de terminologie

2.2.3 Attitude-ontwikkeling

- actieve en bewuste deelname aan het leerproces
- kritische ingesteldheid t.o.v. de eigen beweging
- concentratie
- doorzettingsvermogen

2.2.4 Sociale ontwikkeling

- integratie in een groep, samenwerking
- aanvaarding van correctie en kritiek
- ervaring van de eigen waarde binnen het geheel
- verantwoordelijkheidszin

3. LEERPLAN ALGEMENE ARTISTIEKE BEWEGINGSLEER

Lagere graad – sectie jongeren

DOELSTELLINGEN	LEERINHOUDEN		Uitbreiding van de leerinhoud	METHODOLOGISCHE WENKEN
1. De leerlingen kennen en kunnen een juiste lichaamshouding.				<ul style="list-style-type: none"> Bewust worden en ontwikkelen van de fysieke mogelijkheden qua lenigheid en kracht, rekening houdende met leeftijd en de fysieke capaciteiten van de leerlingen.
2. De leerlingen kennen en kunnen de basisposities.	1 ^e , 2 ^e , 4 ^e , 5 ^e voetpositie 1 ^e , 2 ^e , 3 ^e armpositie, bras bas			<ul style="list-style-type: none"> Ook de 3^e en 6^e positie worden in de aanvangsfase aangeleerd.
3. De leerlingen kennen en kunnen de verschillende poses	1) Cou-de-pied devant, sur le cou-de-pied, cou-de-pied derrière 2) Retiré devant en derrière			<ul style="list-style-type: none"> Inoefenen van balance in de verschillende poses <ul style="list-style-type: none"> - À plat - Op demi-pointe
4. De leerlingen kennen en kunnen de poses uit de klassieke dans.	1) Petite pose croisée en effacée		<ul style="list-style-type: none"> Pointé à terre Devant en derrière Op gestrekt standbeen In demi-plié 	<ul style="list-style-type: none"> Au milieu leren de leerlingen de punten van de zaal; côté cour en côté jardin; fond; en face Aandacht voor épaulement: het gebruik van de port de tête
	2) 1 ^e , 2 ^e , 3 ^e arabesque		<ul style="list-style-type: none"> pointé à terre 	

5. De leerlingen kennen en kunnen de basisbewegingspatronen aan de barre	1) Demi-plié, grand plié	L3	• Demi-plié in 1 ^e en 2 ^e positie	• De demi-plié wordt zonder port de bras aangeleerd
		L4	• Grand plié in 1 ^e en 2 ^e positie	• De grand plié wordt zonder port de bras aangeleerd
		L5	• Demi-plié en grand plié in 5 ^e positie	
		L6	• Demi-plié en grand plié in 4 ^e positie	
	2) Relevé		• In de 5 posities	• De relevé kan in de oefening met de plié gecombineerd worden. • De relevé kan met balance beëindigd worden • In 5 ^e positie kan de relevé al dan niet aangesloten worden
		L3	• Levé du pied	• In L3 in de parallelle positie, vanaf L4 en dehors
	3) Battement tendu	L3	• En croix	• De battement tendu wordt in 1 ^e positie aangeleerd. • Eerst wordt à la seconde aangeleerd, dan devant en derrière
			• Met gewichtsverplaatsing à la seconde	• Met of zonder demi-plié
		L4	• Passé par terre • Met demi-plié	• De demi-plié kan bij het sluiten of bij het uitstrekken uitgevoerd worden.
L6		• Met gewichtsverplaatsing en avant en en arrière		
			Maatsoort: 2/4 en 4/4 Tempo: van = 56 tot = 69	

4) Battement tendu jeté	L3	<ul style="list-style-type: none"> • En croix 	<ul style="list-style-type: none"> • De battement tendu jeté wordt eerst in 1^e positie aangeleerd. • De battement tendu jeté wordt op 45° uitgevoerd. • Eerst wordt à la seconde aangeleerd, dan devant en derrière • Aanleren met het aanhouden van de positie op 45°
	L4	<ul style="list-style-type: none"> • Met demi-plié 	<ul style="list-style-type: none"> • Via tendu pointé sluiten • De demi-plié kan bij het sluiten of bij het uitstrekken uitgevoerd worden.
	L5	<ul style="list-style-type: none"> • Battement tendu jeté pointé 	
	L6		<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik van de opmaat als accent
5) Rond de jambe à terre	L3	<ul style="list-style-type: none"> • En dehors en en dedans 	<ul style="list-style-type: none"> • Aanleren met een kwart cirkel
	L5	<ul style="list-style-type: none"> • In demi-plié 	<ul style="list-style-type: none"> • Met kwart cirkel
	L6	<ul style="list-style-type: none"> • Demi-rond de jambe op 45° • Met demi-plié • Préparation en dehors 	<ul style="list-style-type: none"> • Met kwart cirkel • Passé par terre in demi-plié
6) Battement frappé	L3	<ul style="list-style-type: none"> • Sur le cou-de-pied 	<ul style="list-style-type: none"> • Als pose aanleren
	L4	<ul style="list-style-type: none"> • En croix, pointé à terre 	<ul style="list-style-type: none"> • De positie sur le cou-de-pied en cou-de-pied derrière worden eerst aangeleerd. • Eerst wordt à la seconde aangeleerd, dan devant en derrière • Aandacht voor de préparation
	L6	<ul style="list-style-type: none"> • En l'air 	<ul style="list-style-type: none"> • De hoogte van het dijbeen verandert niet bij het uitstrekken van het been.

7) Battement fondu	L5	<ul style="list-style-type: none"> • En croix, pointé à terre • Battement soutenu tendu à terre 	<ul style="list-style-type: none"> • De positie cou-de-pied devant en cou-de-pied derrière worden eerst aangeleerd • Eerst wordt à la seconde aangeleerd, dan devant en derrière • Aandacht voor de préparation vanuit tendu pointé à la seconde 	
	L6	<ul style="list-style-type: none"> • Op 45°, à plat • Battement soutenu tendu op 45° 		
				Maatsoort: 4/4 en 2/4 Tempo: van = 88 tot = 92
8) Adagio-bewegingen	<ul style="list-style-type: none"> • Battement relevé lent 	L3	<ul style="list-style-type: none"> • En croix, naar 45° en hoger 	<ul style="list-style-type: none"> • De battement relevé lent wordt eerst vanuit 1^e positie aangeleerd. • Naargelang de mogelijkheden van de leerlingen varieert de hoogte
	<ul style="list-style-type: none"> • Battement retiré 	L5		<ul style="list-style-type: none"> • Devant en derrière
	<ul style="list-style-type: none"> • Battement développé 	L5	<ul style="list-style-type: none"> • A la seconde 	<ul style="list-style-type: none"> • Op 45° en hoger
	<ul style="list-style-type: none"> • Battement développé 	L6	<ul style="list-style-type: none"> • Devant en derrière 	<ul style="list-style-type: none"> • Op 45° en hoger
	<ul style="list-style-type: none"> • Ballonné¹ 		<ul style="list-style-type: none"> • A la seconde 	
				Maatsoort: 4/4 en 3/4 Tempo: = 66
9) Petit battement sur le cou-de-pied	L6		<ul style="list-style-type: none"> • De posities sur le cou-de-pied en cou-de-pied derrière worden eerst aangeleerd. • De ontspanning van de knie is zeer belangrijk • Aandacht voor de préparation 	
				Maatsoort: 2/4 Tempo: = 104

¹ Ballonné is een oefening die niet in de Vaganova-syllabus staat beschreven. Het is een afgeleide van de pas ballonné zonder de sprong.

	10) Grand battement jeté	L5	• En croix	• Eerst wordt de grand battement jeté devant aangeleerd • Sluiten via tendu pointé
		L6		• aandacht voor het accent in de grand battement jeté
				Maatsoort: 2/4 - 4/4 Tempo: = 104
6. De leerlingen kennen en kunnen de basisbewegingspatronen au milieu.	1) Port de bras	L3	• 1 ^e port de bras	
		L4	• 2 ^e port de bras • Cambré de côté	• Bij het aanleren wordt geen rekening gehouden met het accent in de beweging • Cambré de côté kan aan de barre aangeleerd worden
		L5	• Ramassé • Cambré en arrière	• Voorbereiding op de 3 ^e port de bras kan ook aan de barre uitgevoerd worden
		L6	• 3 ^e port de bras	
	2) Temps lié	L5	• A la seconde, parre terre	
	3) Pas de bourrée	L4	• Pas de bourrée simple	• En face: eerst met 2 handen aan de barre, daarna au milieu.
	4) Pas glissade	L6	• Glissade de côté	• Vanuit 5 ^e positie

7. De leerlingen kennen en kunnen de verschillende draaibewegingen	1) Détourné	L6		<ul style="list-style-type: none"> • Voorbereidend wordt de hoofdbeweging aangeleerd • Aan de barre
	2) Tours chaînés	L6		<ul style="list-style-type: none"> • Langzaam en onderverdeeld • Bij voorkeur aanleren van punt 5 naar 1
	3) Pirouette	L6	<ul style="list-style-type: none"> • Préparation voor de pirouette en dehors 	<ul style="list-style-type: none"> • Met 3/4 draai aan de barre
8. De leerlingen kennen en kunnen de verschillende sprong-combinaties	1) Temps levé	L3	<ul style="list-style-type: none"> • In 1^e en 2^e positie 	<ul style="list-style-type: none"> • Bij aanvang onderverdeeld • Met kwart draai, ook in 6^e positie • Als voorbereiding op de sprongen zijn de sprongen in 6^e positie zeer belangrijk
		L5	<ul style="list-style-type: none"> • In 5^e positie 	
	2) Echappé	L3	<ul style="list-style-type: none"> • Petit échappé naar 2^e positie 	<ul style="list-style-type: none"> • Vanuit 1^e positie
		L5	<ul style="list-style-type: none"> • Petit échappé naar 2^e positie 	<ul style="list-style-type: none"> • Vanuit 5^e positie
	3) Changement de pieds	L5		<ul style="list-style-type: none"> • Bij aanvang onderverdeeld
		L6	<ul style="list-style-type: none"> • Grand changement de pieds 	
				Maatsoort: 2/4 Tempo: = 84

	4) Petit assemblé	L5	• Devant	• Als voorbereiding: stap-stap-assemblé met verplaatsing naar voor • Onderverdeeld
		L6	• De côté	
	5) Sissonne	L6	• Sissonne simple • Sissonne fermée	• Eerst met cou-de-pied derrière aanleren
				Maatsoort: 2/4 Tempo: = 80
9. De leerlingen kennen en kunnen elementaire verplaatsingspatronen	1) alle vormen van stappen 2) looppas 3) huppelpas 4) galop 5) pas emboîté 6) pas chassé 7) pas de polka 8) pas de valse			

4. EVALUATIE

Op het einde van de leerjaren L3 – L4 – L5 – L6 – M1 – M2 – H1 – H2 worden overgangsexamens afgenomen. Zij dienen representatief te zijn voor de vorderingen van de leerling.

Op het einde van de middelbare en hogere graad worden eindexamens afgelegd.

Voor de examens van L6 – M3 – H3 wordt beroep gedaan op een externe jury.

Voor het overgangsexamen van L6 wordt een minimumexamen vastgelegd. Hierbij gaan we ervan uit dat de inhoud ervan voor elke leerling van L6 uitvoerbaar is. De leerkracht heeft uiteraard de vrijheid om het examen uit te breiden en oefeningen te combineren.

4.1 Oefeningen aan de barre

1. Plié

- demi-plié in 1^e, 2^e, 4^e en 5^e positie
- grand plié in 1^e, 2^e, 4^e en 5^e positie

2. Battement tendu

- en croix vanuit 5^e positie
- aangevuld met
 - met plié
 - EN
 - battement soutenu tendu à terre

3. Battement tendu jeté

- en croix vanuit 5^e positie
- aangevuld met
 - battement tendu jeté pointé
 - EN/OF
 - met plié

4. Rond de jambe

- met préparation en dehors
- en dehors en en dedans
- demi-rond de jambe op 45°

5. Battement frappé

- met préparation
- à terre, en croix

6. Battement fondu

- met préparation
- en croix op 45°, à plat

7. Petits battements sur le cou-de-pied

- met préparation
- in trage vorm

8. Grand battement jeté

- en croix vanuit 5^e positie

Aanvullingen

De oefeningen worden aangevuld met een keuze uit de volgende bewegingen:

- port de bras
- balance
- relevé
- draaibewegingen

De adagiobewegingen worden in de oefeningen verwerkt:

- battement développé
- battement relevé lent

4.2 Oefeningen au milieu

1. Adagio

- battement développé EN/OF battement relevé lent
- grand plié

2. Battement tendu

- met gewichtsverplaatsing
- deels gecoördineerd met port de bras

3. Eén oefening naar keuze (geen sprongoefening)

4.3 Allegro

3 sprongcombinaties met verwerking van tenminste

- temps levé suivi
- changement de pieds
- échappé naar 2^e positie
- assemblé
- sissonne

4.4 Verplaatsingsoefening

4.5 Expressief dansstukje

4.6 Révérence

Aanvullingen

- 1^e - 2^e - 3^e port de bras
- épaulements, petites poses
- temps lié
- pas de bourrée
- glissade

5. ARTISTIEKE TRAINING

5.1 Doelstellingen

- Fixatie en conservatie van de leerstof Algemene Artistieke Bewegingsleer.
- Artistieke vormgeving door creatieve aanwending van muzische, inspirerende elementen in steeds wisselende combinaties.
- Veruitwendiging en ontwikkeling van het bewegingsgevoel.
- Uitbreiding van de belevingswereld door de bewustmaking van bewegingsbetekenis (dansante ervaring).
- Intensifiëren van de bewegingen, uitbouw van de bewegingen tot een organisch geheel.
- Verfijning van het individuele inlevings- en expressievermogen.

5.2 Leerinhoud

- Combinatie van oefeningen.
- Interpretatie en expressieve vaardigheid in dansante combinaties en choreografische momenten.
- Veruitwendigen van het bewegingsgevoel, differentiatie van bewegingen, plaatsing van de beweging in een context.

5.3 Evaluatie

Voor het vak artistieke training is geen evaluatie voorzien. De beoordeling van de leerling gebeurt door de leerkracht via de evaluatiefiche.

5.4 Toelichtingen en aanbevelingen

Muzikale praktijk :

Aandacht voor de muziek ondersteunt het verwerven, fixeren en conserveren van de leerstof en is noodzakelijk voor de artistieke ontwikkeling.

Dansante praktijk :

Occasionele optredens stimuleren de leerling om zich in te zetten voor de afwerking van zijn of haar dansante vorming.

6. BIBLIOGRAFIE

Allcock, R., Bland, W., Dance in Education, Dance Books LTD, 1980

Broudy, H., Het opnemen van kunstzinnige vakken in het kernleerplan, Kunst en Educatie, 88/3

Kostrovitskaya, V., Pisarev, A., School of Classical Dance - The textbook of the Vaganova Choreographic School, Leningrad, Progress Publishers, Moscow, 1978

Kostrivitskaya, V., 100 lessons in Classical Ballet, Doubleday and Company inc., New York, 1981

Leese, S., Dance in Schools, Heineman Educational, Packer, M., Books, London, 1980

North, M., Introduction to Movement Study, Mac Donald and Evans, Plymouth, 1971

Vaganova, A., Basic Principles of Classical Ballet - Russian Ballet Technique, Dover Publications, New York, 1961

Warren, Gretchen, Classical Ballet Technique, 1989, University of South Florida Press, Tampa, 395 pp.

Wigman, M., The Language of Dance, Mac Donald and Evans, Plymouth, 1966

7. BIJLAGE BIJ HET LEERPLAN AABL

Inleiding

In deze bijlage van het leerplan 'Algemene Artistieke Bewegingsleer en Artistieke Training - Lagere graad' worden alle basisbewegingspatronen die de leerlingen in L6 moeten kennen, uitgeschreven. We beschouwen deze bijlage als een hulpmiddel om muziek te zoeken die het meest geschikt is voor een welbepaald bewegingspatroon.

Bij het tot stand komen van deze bijlage werd uitgegaan van de tips van een ervaren pianist en begeleider en van de volgende CD's

Music for Ballet Class, Beginners 1 – Dirk Vanderstoep

Music for Ballet Class, Advanced 1 – Dirk Vanderstoep

Bij de maatsoort wordt telkens de voorkeur aangegeven. Belangrijk hierbij is welk gevoel de maatsoort weergeeft. Men spreekt van een gevoel in 3 bij de maatsoorten 3/4, 6/8 en 12/8; een gevoel in 2 heeft men bij de maatsoorten 2/4, 4/4 en 4/8.

Bij het tempo geven we naast het cijfer ook de overeenkomstige Italiaanse benaming zoals deze op de metronoom aangegeven wordt. De woorden 'staccato, legato enz..' geven de wijze waarop de muziek wordt gespeeld, weer.

Bij elke beweging wordt aangegeven hoeveel maten er nodig zijn om de basisbeweging één keer uit te voeren. Dit wordt aangevuld met een gedetailleerde beschrijving.

Verklaring van enkele symbolen

1 = en 1

= rust

Barre

1. Plié: demi-plié, grand plié, relevé

Vanderstoep – beginners n°9

Maatsoort : 4/4

Tempo : = 44 – 56, largo en legato

Beweging in 1 maat voor de demi-plié en relevé; 2 maten voor de grand plié:

Maat 1	demi-plié
Maat 2	relevé
Maat 3	grand plié
Maat 4	

2. Battement tendu

Vanderstoep – beginners n°10

Maatsoort : 4/4

Tempo : = 56 – 69, larghetto en staccato

Beweging in 1 maat:

Maat 1	1 battement tendu
Maat 2	herhaal
Maat 3	herhaal
Maat 4	herhaal

3. Battement tendu jeté

Vanderstoep – advanced n°9

Maatsoort : 2/4

Tempo : = 66 – 76, adagio en staccato

Beweging in 1 maat:

Maat 1	1	battement tendu jeté
	2	
Maat 2	1	herhaal
	2	
Maat 3		herhaal
Maat 4		herhaal

4. Rond de jambe à terre

Vanderstoep – advanced n°35

Maatsoort : 4/4 eventueel 12/8

Tempo : = 69 – 72, adagio en legato

Beweging in 1 maat:

Maat 1	1 rond de jambe à terre
Maat 2	herhaal
Maat 3	herhaal
Maat 4	herhaal

5. Battement frappé

Vanderstoep – advanced n°14

Maatsoort : 2/4

Tempo : = 126, allegro en staccato

Beweging in 2 maten:

Maat 1 1 battement frappé

Maat 2

Maat 3 1 battement frappé

Maat 4

6. Battement fondu

Vanderstoep – beginners n°14

Maatsoort : 4/4

Tempo : = 88 – 92, andante en legato

Beweging in 2 maten:

Maat 1 1 battement fondu

Maat 2

Maat 3 1 battement fondu

Maat 4

7. Adagio

Vanderstoep – advanced n°20

Maatsoort : 4/4 of 3/4

Tempo : = 66, adagio en legato

Beweging in 2 maten:

Maat 1 battement développé

Maat 2 sluiten

Maat 3 battement développé

Maat 4 sluiten

8. Petits battements sur le cou-de-pied

Vanderstoep – advanced n°17

Maatsoort : 2/4

Tempo : = 104, andante en staccato

Beweging in 1 maat:

Maat 1 1 petit battement

Maat 2 herhaal

Maat 3 herhaal

Maat 4 herhaal

9. Grand battement

Vanderstoep – advanced n°22

Maatsoort : 4/4

Tempo : =104, andante en march

Beweging in 1 maat:

Maat 1	1-2 3-4	grand battement
--------	------------	-----------------

Maat 2		herhaal
--------	--	---------

Maat 3		herhaal
--------	--	---------

Maat 4		herhaal
--------	--	---------

Milieu

1. Temps levé

Vanderstoep – beginners n°28

Maatsoort : 2/4

Tempo : = 88, andante en staccato

Beweging in ½ maat:

Maat 1 2 temps levé

Maat 2 herhaal

Maat 3 herhaal

Maat 4 herhaal

2. Changement de pieds / petit échappé

Vanderstoep – advanced n°40

Maatsoort : 2/4

Tempo : = 84, andante en polka

Beweging in ½ maat voor de changement; 1 maat voor de échappé:

Maat 1 2 changements

Maat 2 1 échappé

Maat 3 herhaal

Maat 4

3. Petit assemblé

Vanderstoep – beginners n°33-34

Maatsoort : 2/4 - 6/8

Tempo : = 76 – 84, andante en staccato

Beweging in 2 maten:

Maat 1 1 plié
2 assemblé

Maat 2 strekken

Maat 3 herhaal

Maat 4

4. Sissonne

Vanderstoep – advanced n°43

Maatsoort : 2/4 - 6/8

Tempo : = 80, andante en staccato

Beweging in 2 maten:

Maat 1 1 plié
2 sissonne

Maat 2 strekken

Maat 3 herhaal

Maat 4