












## Toelatingsvoorwaarden initiator jazzdans


Volgens de opleidingsvisie van DanssportVlaanderen moeten de toekomstige initiators jazzdans de onderstaande **basistechnieken beheersen**. Tijdens de toelatingsproeven zullen verschillende van deze **basisvaardigheden** getoetst worden.


Mogelijke leerstofinhouden van de proef	Korte omschrijvingen, , uitvoeringsvereisten, variaties,...	Zelf-evaluatie
<b>I. ISOLATIES</b> (= het afzonderlijk bewegen van een lichaamsdeel t.o.v. de rest van het lichaam of t.o.v. andere lichaamsdelen)		  
<b>Hoofd</b>	Draaien, kantelen, swing	
<b>Schouders</b>	Op-neer, voor-achter, rollen	
<b>Armen</b>	Armposities, verlengen,...	
<b>Romp</b>	Side-stretch, contractie, swing, twist,	
<b>Bekken</b>	Kantelen, draaien, figuur 8, kruis,	
<b>Voeten</b>	Cirkels, feetpress, flex, point	
<b>II. DANSTECHNISCHE BASISVAARDIGHEDEN</b>		  
<b>Battement tendu</b>	het werkbeen gestrekt van het standbeen wegschuiven en het terugbrengen naar de uitgangspositie. Voetpunt komt niet los van de grond. Parallel en open positie - voorwaarts, zijwaarts en achterwaarts kunnen uitvoeren	
<b>Grand battement</b>	Gestrekt opzwaaien van het werkbeen (minstens 90°) met rug in en verticale stand. Voorwaarts en zijwaarts kunnen uitvoeren	
<b>Demi-plié</b>	Buigen van de knieën zonder dat de hielen van de grond komen In 1 <sup>ste</sup> en 2 <sup>de</sup> positie kunnen uitvoeren	
<b>Grand-plié</b>	Via demi-plié dieper door de knieën buigen. De hielen komen van de grond in 1 <sup>ste</sup> positie. In 2 <sup>de</sup> positie blijven de hielen aan de grond. In 1 <sup>ste</sup> en 2 <sup>de</sup> positie kunnen uitvoeren	
<b>Balance (relevé)</b>	In evenwicht op de bal van de voet kunnen staan. Hielen worden goed voorwaarts geduwd. In 1 <sup>ste</sup> en 2 <sup>de</sup> positie kunnen uitvoeren, niet sikkelen met de voet, goede vormspanning van het lichaam	
<b>Ronds de jambes</b>	Halve cirkel maken met het werkbeen (voor, zij, achter en via eerste positie de beweging hervatten) Dit kan ook van achter naar voor gebeuren. Op de grond (à terre), en dedans en en dehors kunnen uitvoeren	

<b>Developpé</b>	Knie van het werkbeen gebogen optrekken, voet glijdt langzaam via het standbeen tot in passé, daarna wordt het been uitgestrekt (voorwaarts, zijwaarts of achterwaarts). <a href="#">Voorwaarts en zijwaarts kunnen uitvoeren</a>	
<b>Kicks</b>	Been voert een gecontroleerde shotbeweging uit, de kickvoet wordt terug neergeplaatst. <a href="#">Voorwaarts/zijwaarts of achterwaarts kunnen uitvoeren.</a>	
<b>Kick-ball-change</b>	Kick met rechtervoet naar voor, zet hem terug bij de linkervoet neer, plaats linkervoet zijwaarts gestrekt	
<b>Pas de bourrée/step-ball-change</b>	Het verschil met een kick-ball-change is dat er i.p.v. een kick een stap wordt uitgevoerd, gevolgd door een ball change. <a href="#">Achterwaarts, zijwaarts of al draaiend (en tournant) kunnen uitvoeren</a>	
<b>Collaps</b>	Gecontroleerd in elkaar vallen van de romp, beginnend aan de heupen, het hoofd komt als laatste.	
<b>Snake</b>	Een rompisolatie in het breedtevlak waarbij het hoofd de beweging leidt.	
<b>Boddy-roll (Dolfin)</b>	Een golvende opwaartse en neerwaartse beweging van de romp waarbij het hoofd de beweging leidt.	
<b>Hinge (+draai)</b>	Houding in plié waarbij de schouders achter het bekken worden gebracht. Let erop dat een rechte lijn knie met hoofd verbindt.	
<b>Vlinderzit</b>	Kleermakerszit met de voetzolen tegen elkaar en een rechte rug.	
<b>III. VERPLAATSINGSVORMEN</b>		
<b>Chassé</b>	“de ene voet verjaagt de andere”, het is een bijtrekpas met een grote amplitude <a href="#">Kan zijwaarts, voorwaarts en achterwaarts worden uitgevoerd.</a>	
<b>Chassée + Lindy</b>	Bijtrekpas zijwaarts naar rechts, linkervoet achter kruisen (steunen) en gelijktijdig rechtervoet heffen, en rechtervoet terug neerplaatsen + sym.	
<b>Step touch</b>	Verplaats rechtervoet, verplaats gewicht en tik linkervoet naast rechtervoet +sym.	
<b>Touch step</b>	Het omgekeerde van step touch. Nu komt eerst de tik (zonder gewichtsoverdracht) en dan volgt de stap met dezelfde voet.	
<b>Ball change</b>	Wissel op de bal van je voet. Is hetzelfde als een kick ball change maar zonder de kick.	


IV. ENKELVOUDIGE DRAAIVORMEN		  
<b>Two-step-turn</b>	Hele draai in 2 stappen met een halve draai per stap, En de hors in open en gesloten positie kunnen uitvoeren	
<b>Pivot-turn</b>	Verplaats rechtersoet meerder keren na elkaar en gebruik linkervoet als pivotvoet waarrond je draait. Meestal uitgevoerd met 2x een halve draai. Met 2x een halve draai kunnen uitvoeren	
<b>Touch turn</b>	De basisbeweging is de touch-step (2 maal dezelfde voet plaatsen). Tik met rechtersoet achter de linkervoet, draai rechtsom en plaats rechtersoet opnieuw voor.	
<b>Draai in retiré</b>	Draai waarbij het werkbeen gebogen is met de voet tegen de knie van het standbeen Open of in parallelle positie kunnen uitvoeren.	
<b>Déboulé</b>	Idem 2-step-turn, maar de voeten worden niet evenwijdig op heupbreedte geplaatst, maar wel in relevé en zo dicht mogelijk tegen elkaar.	
V. SPRONGEN (Er zijn verschillende soorten sprongen, we maakten een indeling waaronder ze allemaal zijn onder te brengen)		  
<b>Afstoten vanop twee benen en landen op twee benen</b>	Vb. Jump (sauté) Jumping jack	
<b>Afstoten vanop twee benen en landen op één been</b>	Vb. Sissone	
<b>Afstoten vanop één been en landen op twee benen</b>	Vb. Assemblé	
<b>Afstoten vanop één been en landen op hetzelfde been</b>	Vb. Temps Levé Arabesque sprong Attitude sprong	
<b>Afstoten vanop één been en landen op het andere been</b>	Vb. Leap Jeté Pas de chat	

*Gebruik, eventueel samen met je dansleraar, vrijblijvend bovenstaande tabel om voor jezelf na te gaan of je klaar bent voor deze proef*

 = Ik **ken** deze vaardigheid en **kan** ze correct uitvoeren

 = ik **ken** de vaardigheid of techniek maar ik **kan** ze nog **niet** correct uitvoeren

 = Ik **ken** deze vaardigheid/techniek **niet**, nog nooit van gehoord

*Hoe meer  , hoe groter de kans op slagen in de toelatingsproef voor de opleiding initiator jazzdans.*

De jury zal oordelen of te **technische basisvaardigheden** voldoende beheerst zijn. Daarbij is een goede lichaamshouding en juiste plaatsing van groot belang. Naast de technische eisen zal ook rekening gehouden worden met **adaptatie** (opnemen en onthouden van de choreografie) en **fysieke capaciteiten** (kracht, lenigheid, uithouding en snelheid). **Muzikaliteit** en **uitstraling** behoren uiteraard ook tot competenties van een goede initiator.

Veel succes!