

Danssportreglement

Bijlage Garde



Belgische Danssport Organisatie vzw



Versie 2025

INHOUDSOPGAVE

§	Rubriek	Pagina
	Inhoudsopgave	2
1	Muziek in de gardedans	4
1.1	Basisprincipes	4
1.2	Intro/Overgang/Outro	4
1.3	Themabogen	4
2	Basisprincipes	4
2.1	Dansrichting	4
2.2	Indeling van het podium	7
3	Verschillende passen	7
3.1	Passen met gelijkmatige belasting	7
3.2	Bijstelpassen	7
3.3	Omggesprongen passen	7
3.4	Afslagpas	7
3.5	Pascombinaties (4/8 teltijden)	7
4	Houding	8
4.1	Basishouding	8
4.2	Hoofd	8
4.3	Lichaamsbeweging	8
4.4	Armen en handen	8
4.5	Benen en voeten	10
5	Basispassen	10
5.2	Draaiing	10
5.3	Teenpas	10
5.4	Wisselteenpas	10
5.5	Hakpas	10
5.6	Hakpas - Teenpas	10
5.7	Zijwaartse pas	10
5.8	Kniepas	11
5.9	Overzetpas	11
5.10	Battement/beenworpen	11
5.11	Gedraaide beenworp	11
5.12	Rondbattement/Ronde beenworp	11
5.13	Aangetikte battement/ beenworp	12
6	Danselementen van stijlrichting mars	12
6.2	Groetpassage	12
6.3	Passen	12
6.4	Techniek elementen	13
7	Danselementen van stijlrichting polka	14
7.2	Standpassage	14
7.3	Passen	14
7.4	Technische elementen	20
7.5	Bodemelementen	20

7.6	Flexibiliteit.....	25
7.7	Techniek elementen kracht.....	28
8	Acrobatische elementen	31
8.1	Radslag	31
8.2	Steunelement	31
8.3	Overslagen en bogen	31
9	Tilfiguren	32
9.1	Basisregels.....	32
9.2	Moeilijkheidsgraad	33
9.3	Sprongtilfiguren	33
10	Salvatorische clause	34
10.1	Salvatorische clause	34
11	Slotbepalingen	34
11.1	Inwerkingtreding	34
11.2	Aanpassing wijzigen	34
11.3	Geschiedenis van wijzigingen	34

1 Muziek in de gardedans

1.1 Basisprincipes

- 1.1.1 In alle gardedansdisciplines kan de muziek, rekening houdend met de basisregels vrij uitgekozen worden. Bij de muziekkeuze dient men erop te letten dat choreografisch de stijlzuiverheid (mars of polka) duidelijk naar voren komt.

1.2 Intro/Overgang/Outro

- 1.2.1 In de muziek verwijst de term intro naar een inleidend gedeelte en staat dus aan het begin. Het is een beknopte, thematisch verwante inleiding. In mars is deze niet met een maximale duur begrensd. Bij polka mag de intro maximaal 20 seconden duren en moet er uiterlijk dan ook na de intro een beat te horen zijn en polkadynamisch gedanst worden.
- 1.2.2 De intro in de polka kan binnen de eerste 20 seconden vrij worden vormgegeven, rekening houdend met de basisregels van de gardedans, en telt niet als een standpassage.
- 1.2.3 Bij overgangen en outro van een muziekstuk in de polkastijl moet na maximaal 8 tellen weer een continue beat te horen zijn. De outro is de afsluiting van de muziek en moet passen bij de rest van de muziek.

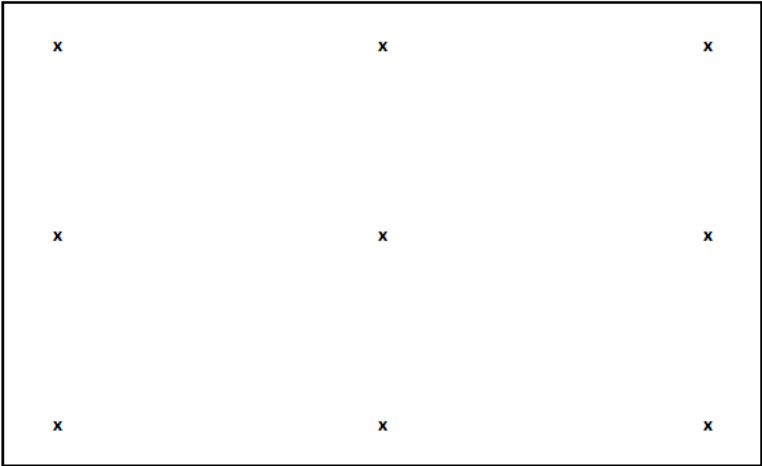
1.3 Themaboog

- 1.3.1 Een themaboog bestaat uit meerdere tellen. Een muziekstuk bestaat meestal uit ten minste twee thematische bogen. Je zou een themaboog ook kunnen omschrijven als een klein, op zichzelf staand muziekstuk.
- 1.3.2 Als de muziek hoorbaar verandert (verandering van thema), wordt dit een themaboogwissel genoemd.

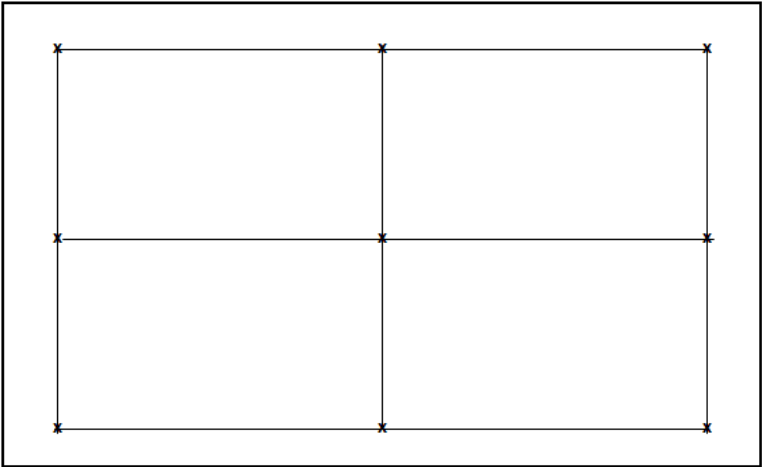
2 Basisprincipes

2.1 Dansrichting

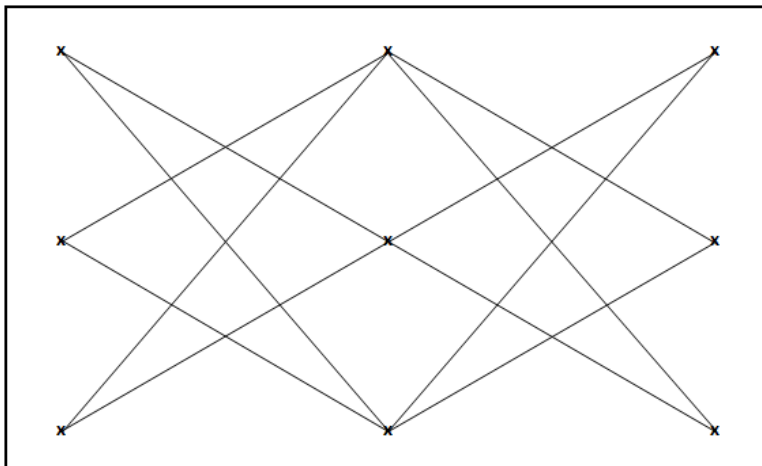
- 2.1.1 In de disciplines gardedans solo en gardedans paar moet in de choreografie rekening worden gehouden met de volgende negen punten van het podium om een zo groot mogelijk gebruik van het podium te bereiken.
- 2.1.2 Tussen deze negen punten vinden plaatswisselingen plaats. Alleen directe verbindingen door middel van rechte lijnen, diagonalen en rondlopen, waarbij een duidelijk herkenbare radius moet zijn, zijn toegestaan.



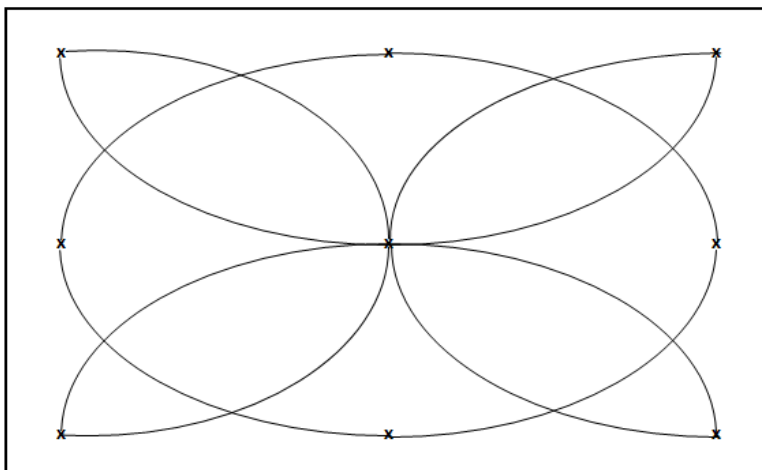
2.1.3 Recht:



2.1.4 Diagonalen:



2.1.5 Rondingen:



2.1.6 In de groepsdisciplines kunnen formaties vrij worden vormgegeven. Deze moeten echter wel duidelijk herkenbaar zijn.

2.1.7 De formatieveranderingen vinden plaats op rechte lijnen, diagonalen en door middel van rondlopen, waarbij een radius herkenbaar moet zijn.

2.2 Indeling van het podium

2.2.1 Oriëntatie tot het middelpunt van het podium.

2.2.2 Volledig gebruik van het podium in diepte en breedte (rekening houdend met een afstand van ca. 1 meter tot de rand van het podium), op voorwaarde dat dit choreografisch verantwoord is.

2.2.3 Behouden van formaties, lijnen en afstanden

3 Verschillende passen

3.1 Passen met gelijkmatige belasting

3.1.1 Openspringen op schouderbreedte

Mars: marsdraaiing

Polka: kruispas, open dicht

3.2 Bijstelpassen

3.2.1 Bijstelpassen zijn variaties die vanuit gesloten voeten en in gesloten voeten gedanst worden, waarbij het werkende been niet gewisseld wordt.

3.3 Omgesprongen passen

3.3.1 Omgesprongen passen zijn variaties waarbij zonder het sluiten van de voeten het werkende been gewisseld wordt.

Mars: nieuwe werkende been maximaal op het midden van de kuit
(**uitzondering:** overzetpas)

Polka: nieuwe werkende been op kniehoogte

(**uitzondering:** Hak, teen, teenpassen, wisselteenpas, zijwaartse pas)

3.4 Afslagpas

3.4.1 Het aankomende werkende been slaat het standbeen weg en word exact op de plaats van het standbeen geplaatst. Daarbij ontstaat door de afslag een tijdelijk sluiten van de voeten. **In de mars tot max. enkelhoogte.**

3.5 Pascombinaties (4/8 teltijden)

3.5.1 Onder een pascombinatie over 4 of 8 teltijden worden passen verstaan die alleen zorgen voor een sluiting van de voeten na 4 of 8 teltijden of eindigen met een technisch element.

3.5.2 Een extra pascombinatie over 8 teltijden vervangt de pascombinatie over 4 teltijden in de keuze elementen.

4 Houding

4.1 Basishouding

- 4.1.1 De hoogte van het hoofd ligt iets boven de normale ooghoogte.
- 4.1.2 De vingers zijn gesloten en de handen worden in de taille onder een hoek van 45° geplaatst. Hand en onderarm vormen een rechte lijn (geen buiging van de polsen).
- 4.1.3 Rechte houding van het bovenlichaam (geen bolle of holle rug)
- 4.1.4 Gesloten voeten (gewicht staat op de bal van de voet)

4.2 Hoofd

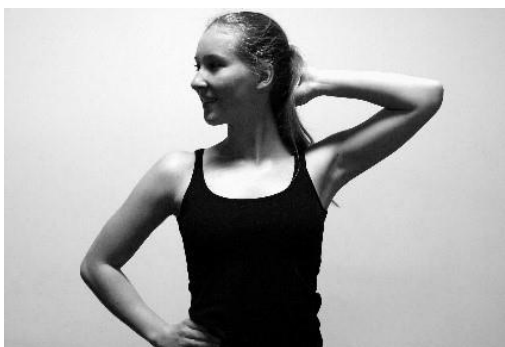
- 4.2.1 De volgende basisregels zijn van toepassing:
- 4.2.2 Het hoofd gaat altijd naar het werkende been als er geen armen worden gebruikt (uitzondering: vlieger).
- 4.2.3 Als de armen worden meegenomen, bepalen deze de richting van het hoofd.
- 4.2.4 Als de arm verticaal wordt gehouden, mag het hoofd niet naar de hand worden gebracht.
- 4.2.5 Bij een arm die echter vanuit een horizontale positie verder gaat in een loodrechte positie moet het hoofd met de hand meegenomen worden.
- 4.2.6 Bij draaiingen gaat het hoofd zo snel als mogelijk weer in de richting van het publiek of de looprichting.
- 4.2.7 **Individuele accenten door met het hoofd te knikken zijn toegestaan.**

4.3 Lichaamsbeweging

- 4.3.1 Het lichaam is in principe evenwijdig, 45° of 90° aan de dansrichting. Het is toegestaan om het bovenlichaam 45° naar de voeten toe te bewegen.

4.4 Armen en handen

- 4.4.1 De volgende basisregels zijn van toepassing:
- 4.4.2 Als de armen naar de zijanten worden gestrekt als een verlengstuk van de schouders, moet de hand zich op schouderhoogte bevinden.
- 4.4.3 Geen overstrekking van de armen naar achteren.
- 4.4.4 De duimen zitten vast en de vingers worden gesloten en gestrekt. In de polka kan de vingerpositie ook overeenkomen met die van klassiek ballet.
- 4.4.5 Het opzettelijk buigen van de polsen is niet toegestaan
- 4.4.6 De handen mogen niet opzettelijk onder de rok worden geplaatst.
- 4.4.7 De handen worden plat op de grond geplaatst
- 4.4.8 Diagonale armgeleiding is ook mogelijk.
- 4.4.9 **Wanneer de hand in de nek wordt geplaatst, gaan de ellebogen naar de zijkant.**



4.5 Benen en voeten

- 4.5.1 De volgende basisregels zijn van toepassing:
- 4.5.2 De gestrekte voet is licht uitgedraaid.
- 4.5.3 Op een correcte beenhouding moet steeds gelet worden.
- 4.5.4 De houding van de benen kan met inachtnaam van de stijlrichtingen mars en polka open, recht of gesloten en naar voren, diagonaal of naar achteren plaatsvinden.

5 Basispassen

- 5.1.1 Alle basispassen zijn danselementen en kunnen tot uiting komen in de stijlen mars en polka (zoals beschreven). Er zijn veel variaties die vrij kunnen worden gekozen volgens de bestaande regels.

5.2 Draaiing

- 5.2.1 Een rotatie is een 360° beweging om de eigen as.

5.3 Teenpas

- 5.3.1 De voet wordt met de punt van de voet op de grond getikt. Het werkende been blijft gestrekt.

5.4 Wisselteenpas

- 5.4.1 Dit zijn parallel naar voren gestrekte wisselsprong pasjes met een steeds gestrekt werkend been.
- 5.4.2 Mars: aangetikt op de grond of op maximaal enkelhoogte
Polka: Minimaal op kuithoogte. Maximaal 2 achter elkaar (i.v.m. stijlzuiverheid)

5.5 Hakpas

- 5.5.1 Het werkende been is zijdelings geplaatst met de hiel op de grond.

5.6 Hakpas - Teenpas

- 5.6.1 Het werkende been is zijdelings geplaatst met de hiel op de grond. Vervolgens tikt het werkende been met gestrekte punt van de voet de grond aan over het standbeen heen. Een alternatief kan ook zijn dat men de punt van de voet, na de hakpas naar binnen draait en de grond aantikt.

5.7 Zijwaartse pas

- 5.7.1 De zijwaartse pas wordt zijwaarts of diagonaal naar voren of naar achteren gedanst. Het been wordt vanuit de heup gestrekt en iets naar buiten gedraaid (geen verplaatsing van de heup). De punt van de voet bevindt zich op maximale kuithoogte.

5.8 Kniepas

- 5.8.1 De kniepas moet recht, open of gesloten ten opzichte van het standbeen worden geplaatst.

Mars: Bovenbeen horizontaal en hoek tussen bovenbeen en kuit 90°

Polka: teen van de voet tikt de knie van het standbeen aan. Rechte en gesloten hoeken mogen enkel in een pascombinatie plaatsvinden. (maximaal 2 na elkaar zie stijlzuiverheid). Een uitzondering hierop is de paardenpas.

5.9 Overzetpas

- 5.9.1 Het verloop van deze beweging begint identiek als de rechte hoek. Deze wordt aan het standbeen voorbij in een neerwaartse beweging met de teen van de voet aan de grond aangetikt en op dezelfde weg weer terug in de uitgangspositie gebracht. De hoek hiervan moet steeds in de passende stijlrichting gebracht worden.

5.10 Battement/beenworpen

- 5.10.1 De beenworp komt voort vanuit een heupbeweging, daarbij is het been tot in de voetpunt gestrekt en licht naar buiten uitgedraaid. De beenworp moet gesprongen gedanst worden. Dit kan direct of ingesprongen zijn. De beenworp kan open, recht of gesloten gebracht worden.

- 5.10.2 Vereiste beenworphoogte:

Juniorenklasse: Borsthoogte

Jeugdklasse: Schouderhoogte

Hoofdklasse: Ooghoogte

- 5.10.3 Bijzonderheden per stijlrichting:

Polka: maximaal twee beenworpen van welke aard dan ook na elkaar;

Uitzondering: Gedraaide beenworp

5.11 Gedraaide beenworp

- 5.11.1 Ten minste twee beenworpen moeten met hetzelfde been worden gedanst, onderbroken door een draai (180 graden) binnen twee teltijden.

Mars: in gesloten voeten

Polka: doorgetrokken, maximaal drie beenworpen achter elkaar (stijlzuiverheid)

5.12 Rondbattement/Ronde beenworp

- 5.12.1 De ronde beenworp kan open of gesloten gedanst worden.

open: Van gesloten naar open beenworp

gesloten: Van open naar gesloten beenworp

5.12.2 Bijzonderheden per stijlrichting:

Mars: Om als **keuze-element** toegekend te worden moet de ronde beenworp eindigen in gesloten voeten of in een pas onder de kuit.

5.13 Aangetikte battement/ beenworp

5.13.1 Dit is de verbinding van een open beenworp in een open kniepas. De hoek moet in de juiste stijlrichting worden uitgevoerd.

6 Danselementen van stijlrichting mars

6.1.1 Er zijn veel variaties die vrij kunnen worden uitgevoerd volgens de bestaande regels. Naast de gedefinieerde basispassen is de marsstijl opgebouwd uit de volgende andere danselementen:

6.2 Groetpassage

6.2.1 Alle dansers brengen een vrij te interpreteren groet met aanhouden van minimaal 1 teltijd stilstaan. Begin- en eindpose tellen niet mee als groetpassage voor de **keuze elementen**.

6.3 Passen

6.3.1 Marcheren

Marcheren is mogelijk met het been gebogen en gestrekt.

6.3.2 Stop

De hiel wordt met gesloten knieën naar de billen getrokken en direct weer in de gesloten voeten gedanst. De stop wordt niet gesprongen.

6.3.3 Marsdraaiing

Verloop van de draaiing in twee teltijden:

Met beide benen op schouderbreedte opspringen

Een halve draai naar achteren, daarbij de voeten sluiten

Een halve draai naar voren, daarbij de voeten op schouderbreedte openen

Voeten sluiten

6.3.4 Vlieger



6.4 **Techniek elementen**

6.4.1 Developé

Deze begint met een beenworp, waarbij op het hoogste punt het onderbeen geknikt moet worden. Hierbij blijft het bovenbeen in zijn positie staan. Aansluitend word het been weer in de beenworp positie op de juiste hoogte gebracht (**2x hoogtepunt van beenworp bereiken**).

6.4.2 Battement/beenworpcombinatie

Een beenworpcombinatie is de verbinding van verschillende beenworpen met elkaar. Niet de verbinding van beenworpen met andere basispassen. Er moeten minstens twee verschillende beenworpen met hetzelfde been na elkaar gebracht worden (bv. gesloten en open beenworp).

6.4.3 Ronde battement/beenworpcombinatie

Een ronde beenworpcombinatie is de verbinding van minstens twee ronde beenworpen na elkaar met hetzelfde been en binnen twee teltijden (bv. gesloten ronde beenworp in gekruiste voeten en terug in een open ronde beenworp of twee ronde beenworpen na elkaar met hetzelfde been).

6.4.4 Developé combinatie

6.4.5 Een developé combinatie moet met één been zonder de voet aan de grond te raken gedanst worden. Dit zorgt ervoor dat er een richtingswissel ontstaat in een developé of de verbinding van een developé met een beenworp, een gedraaide beenworp of een andere developé.

6.4.6 Vertraagde ronde battement/beenworp

De vertraagde ronde beenworp wordt gelijkmatig verdeeld over twee teltijden in een staande positie gedanst.

7 Danselementen van stijlrichting polka

7.1.1 Er zijn veel variaties die vrij kunnen worden uitgevoerd volgens de bestaande regels. Naast de gedefinieerde basispassen is de polkastijl opgebouwd uit de volgende andere danselementen:

7.2 **Standpassage**

7.2.1 Onder een standpassage verstaat men in de discipline polka looppassen en groetpassages die niet gesprongen (gehuppeld) worden. Het op de grond zitten op de billen is verboden. Deze standpassage mag maximaal 2 teltijden duren en bij paren 4 teltijden.

7.2.2 Choreografisch gezien mag er dus een onderbreking van de polkadynamiek in de dans gebracht worden door middel van (keuze)elementen. Maar ze mogen niet te veel in de dans voorkomen en moeten op de muziek passen. Wordt de polkadynamiek in een dans teveel onderbroken, zal dit in de choreografie negatief beoordeeld worden.

7.3 **Passen**

7.3.1 Wikkelknie

7.3.2 De voet van het werkende been wordt voor en achter de knie van het standbeen gedraaid, waarbij het werkende been 90° uitgedraaid moet worden. Hierbij beweegt zich enkel het onderbeen van het werkende been.



7.3.3 Paardepas

Tik met een teen vanaf de gesloten voeten op de vloer met het speelbeen naar voren. Spring dan over op het andere been, waarbij het nieuwe speelbeen de knie van het standbeen passeert. Vervolgens wordt de voet naar voren geleid naar een tik met een teen op de grond.



7.3.4 Teen - Kniepas

Met het speelbeen wordt een zijwaartse teenpas uitgevoerd die vervolgens naar een kniepas met de teen achter in de knieholte van het standbeen gaat. Aansluitend wordt er op het andere been over gesprongen en vindt dezelfde reeks bewegingen plaats.



7.3.5 Tikpas

Vanuit de gesloten voeten wordt eerst één been naar de billen gebracht en vervolgens op de grond (achter) getikt, overgesprongen en verder gedanst zoals gewenst. Of in omgekeerde volgorde.



7.3.6 Teen – knie – teen

Het werkende been wordt in een teenpas op 45° schuin op de grond aangetikt, vervolgens naar een kniepas geleid, de punt van de voet tikt de knie aan en vervolgens gaat het been weer naar de teenpas op 45°.



7.3.7 Knieheffer

De voet van het werkende been wordt in een rechte hoek geleid (naar één en), dan direct naar een rechte hoek (naar twee en). Vervolgens worden de voeten afwisselend in rechte hoeken omgesprongen (drie-en-vier-en).

Rechts



Links



7.3.8 Polkadraaiing

De polkadraaiing kan inwaarts en uitwaarts gebracht worden. Het gestrekte werkende been word zijwaarts op de grond aangetikt en tijdens de draaiing voor of achter de knie opgetrokken. Na de draaiing (360°) worden beide benen op schouder breedte geopend en vervolgens gesloten.



7.3.9 Paardraaiing

Beide dansers maken gelijktijdig (vasthouden) een volledige draaiing. Het middelpunt bevindt zich tussen beide dansers.

7.3.10 Hoekpas

De teen van de voet van het werkende been wordt in stand zijwaarts of naar achteren zo dicht mogelijk richting hoofd gebracht. Het hoofd beweegt zich richting de voet van het werkende been. De hoek tussen het standbeen en het werkende been moet minstens 90° zijn.



7.3.11 Omggesprongen beenworp

Een omgesprongen beenworp is een pascombinatie waarbij het speelbeen wordt veranderd van een beenworp of een beenworp naar de knie zonder de voeten te sluiten.

7.4 Technische elementen

- 7.4.1 Er zijn veel variaties van techniekelementen die vrij kunnen worden uitgevoerd volgens de bestaande regels (bijv. achterwaartse uitval, zijwaartse stut).

7.5 Bodemelementen

- 7.5.1 Onder bodemelementen verstaan we alle elementen die in de hurk uitgevoerd worden. De klassieke bodemelementen zijn:

7.5.2 Stut

Plaats vanuit een gehurkte positie je handen plat op de grond en strek beide benen evenwijdig en gesloten naar achteren. Voeten, heupen en hoofd vormen één lijn. De voeten worden gestrekt zodat de voet op de wreef rust.



7.5.3 Doorzakpassen

Bijstelpassen in de hurk met de benen parallel aan elkaar of open. Het werkende been is daarbij gestrekt en op heuphoogte.. Om erkend te worden in de keuze-elementen moeten twee doorzakpassen direct na elkaar worden gedanst .



7.5.4 Zijwaartse uitvalpas

In de gehurkte positie wordt het standbeen naar buiten gedraaid, je gaat op de bal van je voet staan. Het werkende been is naar de zijkant gestrekt. De knie van het speelbeen wijst naar voren. De voet steunt op de binnenrand van de grote teen. Het werkende been mag niet worden belast. De armen mogen vrij worden gebruikt volgens de basisregels van de gardedans, **geen contact met de grond**.



7.5.5 Achterwaartse uitval

Vanuit een staande positie wordt het werkende been naar achteren op de wreef geplaatst.

Het speelbeen is gestrekt en de knie wijst naar beneden. Het wordt niet belast. Het standbeen is in de hurk en staat op de bal van de voet. Het telt niet mee voor erkenning in de keuze-elementen.



7.5.6 Molen

Vanuit de positie van de uitval draait het werkende been minstens een volledige ronde. Het werkende been moet tijdens de gehele draaiing gestrekt blijven. De voet raakt gedurende de draaiing de grond niet. De draaiing kan voorwaarts of achterwaarts uitgevoerd worden. Het hoofd moet recht en als verlenging van de rug gehouden worden. De handen mogen pas na minstens één vierde van de draaiing op de grond gezet worden.

7.5.7 Wilkin-draai

In de positie van de uitvalpas word op de bal van de voet van het standbeen een draaiing van 360° gemaakt. De voet van het werkende been mag gedurende de hele draaiing de grond niet raken.

7.5.8 Russische pas

Omspringpassen in de hurk waarbij de benen parallel na elkaar worden opgegooid. Uit de hurk plaatst men een hand plat op de grond naar achteren en strekt men het werkende been tegenovergesteld uit. Deze pas kan met één arm of met beide armen afwisselend gebracht worden. (De handen moeten daarbij duidelijk van de grond getild worden) Voor de erkenning bij de keuze-elementen dienen er 4 na elkaar gebracht te worden.



7.5.9 Kozak

Omspringpassen in de hurk met de benen parallel naast elkaar en zonder met de handen de grond te raken. De armen mogen vrij met inachtnaam van de reglementen bewogen worden. Voor de erkenning bij de verplichte elementen dienen er 4 na elkaar gebracht te worden.

7.5.10 Kaars rondje in hurk (360°)

Het standbeen is gehurkt en het werkende been is gestrekt. Er wordt een volledige rotatie (360°) in één richting gesprongen (met de klok mee of tegen de klok in).



7.5.11 Kurkentrekker

Dit element wordt gedanst vanuit de kaars in een staande positie in een continue draaiende beweging naar beneden in de gehurkte positie (kaars in de hurk) en terug omhoog naar de staande positie.

7.6 Flexibiliteit

7.6.1 Zwaan

Het werkende been wordt zijwaarts of naar achteren opgetrokken. De teen van de voet kan met een of beide handen naar omhoog getrokken worden tot op het hoogst mogelijke punt. Het standbeen blijft daarbij gestrekt. De hoek tussen het werkende been en het standbeen moet meer als 90° zijn. De zwaan moet om voor de keuze-elementen mee te tellen, minstens twee teltijden aangehouden worden.



7.6.2 Kaars

De kaars kan voorwaarts of zijwaarts worden uitgevoerd. Met kaarsrecht bovenlichaam wordt het gestrekte werkende been tot op de hieronder vermelde minimale hoogte gebracht en daar volledig gestrekt gehouden. Op het hoogste punt mogen handen en armen gebruikt worden om het been hoog te houden. Het standbeen moet zo ver mogelijk gestrekt blijven. De kaars moet om mee te tellen als keuze-element minstens twee teltijden worden aangehouden.

Minimale hoogte (midden van de voet):

Juniorenklasse : Borsthoogte

Jeugdklasse : Schouderhoogte

Hoofdklasse : Ooghoogte

7.6.4 "Klassieke" kaars



7.6.5 Boven/over het hoofd getrokken kaars



7.6.6 Kaars zonder handen



7.6.7 Kaars naar de hurk

De startpositie is de kaars. Het standbeen gaat in de hurk naar beneden en het werkende been wordt gestrekt naar voor uitgevoerd. Men staat op de bal van de voet.

Bij de kaars naar de hurk mogen de handen de vloer niet raken.

Het werkende been moet de hele tijd gestrekt blijven.



7.6.8 Kaars uit de hurk

De startpositie is de kaars in de hurk. Het standbeen wordt teruggebracht naar de stand (doorgestrekt). De eindpositie is de kaars.

Bij de kaars vanuit de hurk mogen de handen de vloer niet raken.

Het werkende been moet de hele tijd gestrekt blijven.



7.6.9 Spagaat

In de spagaat mogen de handen de grond niet raken. Volledig zitten moet gegarandeerd zijn. Een spagaat mag maximaal vier teltijden duren in dans. Om erkend te worden in de **keuze-elementen**, moet een spagaat worden uitgevoerd voor ten minste twee teltijden.

7.7 **Techniek elementen kracht**

7.7.1 Sprongen in de zin van de **keuze-elementen**:

7.7.2 Het op en neer springen, moet op dezelfde plaats gebeuren. Uitzondering als dit choreografisch verantwoord is bij de discipline paar of polka.

7.7.3 Op het hoogtepunt van de sprong moet de sprong als dusdanig te herkennen zijn. Twee identieke sprongen tellen alleen mee voor het maximale aantal.

7.7.4 Alle sprongen die tot de **keuze-elementen** behoren beginnen en eindigen in gesloten voeten in hurk of **eindigen in een bodemelement (met uitzondering van de stut)**.

7.7.5 Zodra de hand(en) de grond raken aan het begin/einde, telt deze sprong niet mee voor de **keuze-elementen**, maar voor het maximale aantal elementen.

7.7.6 Hurksprong



7.7.7 Reesprong



7.7.8 Spreidsprong



7.7.9 Spagaatsprong



7.7.10 Voorsprong



7.7.11 Pirouettesprong



8 Acrobatische elementen

8.1 Radslag

8.1.1 De radslag moet zijwaarts binnen twee teltijden met gestrekte armen en benen worden gebracht (uitzondering klokkenradslag). De radslag moet vanuit/in gesloten voeten of danselementen worden gebracht. Tijdens de radslag worden de benen minstens 90°geopend. De handen worden na elkaar op de grond geplaatst en ook na elkaar weer in de basishouding geplaatst. Een dubbele radslag vervangt voor de keuze-elementen een enkele radslag. Rondat/arabier/radslag landen in hurk, radslag met vastgehouden kaars en wisselradslagen tellen als acrobatiek in de handstand.

8.1.2 Klokkenradslag:



8.2 Steunelement

8.2.1 Alle bodemelementen die op de steunende hand uitgevoerd worden waarbij voeten en benen van de grond komen. (voorbeeld: stut met beide voeten naar het hoofd)

8.3 Overslagen en bogen

8.3.1 De overslag/boog is een volledige rotatie over de verticale as, met gestrekte armen. Alle bogen/overslagen worden vanuit/in gesloten voeten of keuze-element gedanst. Een overslag/ boog mag van begin tot einde maximaal zes teltijden duren (ook bij combinatie elementen).

8.3.2 Overslag:

8.3.3 De voeten gaan tegelijkertijd van de grond (uitzondering hierop is de eenvoudige overslag) en komen ook weer gelijktijdig (zonder met de handen de grond aan te raken) en met kaarsrecht bovenlichaam neer in de hurk. Een open kip moet eerst kaarsrecht in een handstand gebracht worden.

8.3.4 Een zuivere overslag telt alleen voor de keuze-elementen wanneer men eindigt in de hurk en met gesloten voeten.

- 8.3.5 Boog:
- 8.3.6 De voeten verlaten na elkaar de grond en komen ook na elkaar weer in stand aan. Een boog moet over de rug worden gebracht. Alle elementen die beginnen in de achterwaartse boog tellen ongeacht hun afloop/landing als boog.
- 8.3.7 Een zuivere boog telt alleen voor de keuze-elementen wanneer men eindigt in stand en met gesloten voeten.
- 8.3.8 Een zuivere achterwaartse boog telt alleen voor de keuze-elementen wanneer het begint in stand met gesloten voeten.
- 8.3.9 Handstandstand acrobatiek
- 8.3.10 **Alle acrobatische elementen, die op de steunende hand(en) zijwaarts of voorwaarts uitgevoerd worden met beide benen los van de grond en niet omschreven staan als radslag, boog of overslag worden als handstandacrobatiek beschouwd.** Dit omvat ook elementen waarvan het begin of einde niet in de gedefinieerde vorm past (bijv. overslag of boog met landing op de knieën, capoeira, enz.).
- Een acrobatiek in een handstand mag van het begin tot het einde maximaal 6 teltijden duren.
- 8.3.11 **Gecombineerde acrobatiek**
- Een heen en teruggaand acrobatisch element dat in verschillende richtingen mogelijk is en binnen 6 teltijden beëindigd moet zijn. Er moet minimaal 1 hand continu op de grond blijven. Een gecombineerd acrobatisch element telt niet als zuiver boog of overslag voor de keuze elementen. Het combinatie-element wordt voor de aantallen gewoon als één element geteld.**

9 Tilfiguren

9.1 Basisregels

- 9.1.1 Tilfiguren kunnen met inachtnaam van de geldende dansreglementen vrij worden gekozen. De lichaamskracht van de tillende persoon mag echter niet overschreden worden.
- 9.1.2 Tilfiguren moeten al dansend gebracht worden. Het lopen naar een tilpartner mag dan ook enkel dansend gebeuren.
- 9.1.3 Tilfiguren die als keuze-element tellen zijn tilfiguren die door de tillende partner staand worden uitgevoerd en minstens vier teltijden in de lucht gehouden worden. Bij de categorie gardedans paar mag de opbouw van de tilfiguren niet langer dan vier teltijden (= 8 tellen) duren. Tilfiguren mogen niet langer dan 16 teltijden (= 32 tellen) in de lucht gehouden worden. Voor de categorie gardedans met tilfiguren is 9.1.3 niet van toepassing.
- 9.1.4 Tilfiguren kunnen in heup-, schouder- en boven hoofd hoogte gebracht worden.

9.1.5 In de jeugd- en hoofdklasse tellen enkel tilfiguren vanaf schouderhoogte mee als keuze-elementen.

9.1.6 Bij boven het hoofd getilde tilfiguren die tellen tot de keuze-elementen moeten de armen van de tilpartner volledig gestrekt zijn. Kruishang , kruistilfiguur tellen als boven het hoofd getilde tilfiguren bij de keuze-elementen.

9.1.7 Wordt het tilfiguur tijdens het tillen veranderd, zonder dat de getilde persoon neergezet wordt, dan telt deze als een enkele tilfiguur.

9.1.8 Bij gecombineerde tilfiguren, waarbij de tilhoogte veranderd wordt, wordt steeds de eerst uitgevoerde hoogte als de geldende voor de keuze-elementen genomen.

9.2 Moeilijkheidsgraad

9.2.1 De tilfiguren worden onderverdeeld in moeilijkheidsgraden. Relevant hierbij zijn de hoogte van het tillen, de techniek van het tillen, de manier waarop men in/uit de tilfiguur komt, de tijd die men gebruikt om in en uit een tilfiguur te geraken alsook of men met het tilfiguur een verplaatsing of formatiewissel maakt.

9.2.2 Voorbeelden van tilhoogtes:

Geringe moeilijkheidsgraad bij tilfiguren in heuphoogte: vb. tiefer Fisch, kleine Querlage, Gallionsfigur, getragenes Päckchen

Matige moeilijkheidsgraad bij tilfiguren op schouderhoogte: vb: schouderzit, vlieger

Hoge moeilijkheidsgraad bij tilfiguren boven het hoofd: vb: Sitzbild, Querlage, Rückenlage, vlag

Zeer hoge moeilijkheidsgraad bij combinatie tilfiguren boven het hoofd: vb. Rückenlage of vlag naar Sitzbild

9.2.3 Voorbeelden van technologie in de trap:

Hefboomtechniek: waarbij de hefboom in het been van de opgetilde persoon wordt gebruikt: bijv. sitzbild, rugligging

Werptechniek: waar de sprongkracht van de getilde partner belangrijk is en de tillende persoon deze moet opvangen: bijv. querlage, spreidzit, eingeworfenes sitzbild

Liftechniek: waarbij de sprongkracht van de getilde partner belangrijk is en de tillende persoon zijn grip niet hoeft te veranderen: bijv. schouderstand

Heftechniek: bijv. vlag, kaars

9.3 Sprongtilfiguren

9.3.1 Als sprongtilfiguren tellen alle tilfiguren waarbij de getilde partner met de hulp van een tillende partner een sprong uitvoert en de grond binnen de vier teltijden weer aanraakt.

10 Salvatorische clause

10.1 Salvatorische clause

- 10.1.1 Indien een bepaling in dit reglement ongeldig is of wordt, blijft het overige deel van het reglement onaangetast.

11 Slotbepalingen

11.1 Inwerkingtreding

- 11.1.1 Dit danssportreglement treedt in werking met ingang van 01.07.2025

11.2 Aanpassing wijzigen

- 11.2.1 Wijzigingen in deze danssportreglementen zullen doorgevoerd worden na wijzigingen in de EFDO danssportreglementen of door het BDO bestuur na het voorstel van de Technische Commissie.

11.3 Geschiedenis van wijzigingen

- 11.3.1 Herziening van het reglement danssport op 09.10.2025