

Danssportreglement

Bijlage Show



Belgische Danssport Organisatie vzw



Versie 2025

INHOUDSOPGAVE

§	Rubriek	Pagina
	Inhoudsopgave	2
1	Voorwoord.....	3
2	Basisbewegingen.....	3
2.1	Algemeen.....	3
2.2	Isolatie.....	4
2.3	Polycentrisch.....	4
2.4	Polyritmisch.....	5
2.5	Oppositie.....	6
2.6	Contractie.....	7
2.7	Multiplificatie.....	8
2.8	Locomotion.....	9
2.9	Combinatie van bewegingstechnieken.....	9
2.10	Jazzwalk.....	9
2.11	Kleine sprongen.....	10
2.12	Bodemelementen.....	12
2.13	Bodyrol.....	13
2.14	Draaiing van de plaats.....	13
3	De elementen van jazzdans.....	14
3.1	Enkelvoudige pirouette.....	14
3.2	Rol met variatie.....	15
3.3	Fall.....	15
3.4	Knie layout (max. 1 ondersteunende arm).....	16
3.5	Layout in stand.....	17
3.6	Spagaat.....	18
3.7	Dubbele pirouette.....	19
3.8	Combinatie van twee verschillende technieken.....	21
3.9	Grote sprongen.....	21
3.10	Variatie middensplit in buikligging.....	22
3.11	Attitude Pirouette.....	23
3.12	Handstandfall.....	23
3.13	Balansvariatie over 16 tellen.....	23
4	Salvatorische clausule.....	24
4.1	Salvatorische clausule.....	24
5	Slotbepalingen.....	24
5.1	Inwerkingtreding.....	24
5.2	Aanpassing wijzigen.....	24
5.3	Geschiedenis van wijzigingen.....	24

1 Voorwoord

- 1.1.1 Hieronder vind je de omschrijving van de **keuze-elementen** in de discipline showdans modern. In aanvulling op het danssportreglement (TSR) is het bedoeld om informatie te verstrekken over de daar gebruikte technische termen en elementen en de uitvoering ervan te verduidelijken.

2 Basisbewegingen

2.1 Algemeen

- 2.1.1 Voor de **keuze-elementen** moeten we verschil maken tussen lichaamsdelen en lichaamscentra:

2.1.2 Lichaamscentra:

Hoofd en nek

Schouder

Arm en hand

Borst

Bekken

Been en voet

2.1.3 Lichaamsdelen:

Hoofd en nek

Schouder (links/rechts)

Bovenarm (links/rechts)

Onderarm (links/rechts)

Hand (links/rechts)

Borst

Bekken

Bovenbeen (links/rechts)

Onderbeen (links/rechts)

Voeten (links/rechts)

BDO DANSSPORTREGLEMENT BIJLAGE SHOW

2.2 Isolatie

2.2.1 Isolatie betekent dat het lichaam niet als geheel wordt gebruikt in de beweging, maar dat een lichaamsdeel of een lichaamscentrum individueel wordt bewogen.



2.3 Polycentrisch

2.3.1 Bewegingen van verschillende lichaamscentra in verschillende richtingen



BDO DANSSPORTREGLEMENT BIJLAGE SHOW

2.4 Polyritmisch

2.4.1 Hieronder wordt verstaan het verschuiven van individuele lichaamscentra tegen elkaar binnen dezelfde tijdsduur, maar niet in hetzelfde ritme.



Voorbeeld: Knie wordt naar binnen geduwd, schouders worden afwisselend opgetrokken (rechts-links...) in een sneller ritme

2.5 **Oppositie**

2.5.1 Bewegingen in verschillende richtingen vanuit verschillende lichaamscentra of vanuit lichaamsdelen binnen een lichaamscentrum



2.6 Contractie

2.6.1 Contractie verwijst naar het samentrekken of naar elkaar trekken van verschillende lichaamscentra/lichaamsdelen. Contractie wordt vooral vaak in het midden van het lichaam uitgevoerd. Een contractie kan aan één of beide zijden worden uitgevoerd.



Voorbeeld: eenzijdig



Voorbeeld: beide zijden

2.7 Multiplicatie

2.7.1 Vermenigvuldiging in de zin van de **keuze-elementen** is de onmiddellijke herhaling van een beweging of een opeenvolging van bewegingen met dubbele snelheid, dubbele aantal, in dezelfde tijd.



Armwissel naar 1-2, 3-4 en direct daarna



Armwissel naar 5-6-7-8

BDO DANSSPORTREGLEMENT BIJLAGE SHOW

2.8 Locomotion

- 2.8.1 Locomotion is de term die wordt gebruikt om voortbeweging in de ruimte over het hele podium te beschrijven.



...

2.9 Combinatie van bewegingstechnieken

- 2.9.1 Voor de erkenning van de keuze-elementen moeten de 16 tellen aaneengesloten worden gedanst met voortdurend wisselende pastechnieken (danspassen/bewegingen), zonder dat deze worden herhaald. Een herhaling is alleen toegestaan in verschillende richtingen of met verschillende lichaamszijden. Ritme- en snelheidswisselingen zijn toegestaan. Er mogen elementen uit bereik A van de keuze elementen worden gebruikt, maar deze moeten dan los nog een keer extra worden getoond. Het sluiten van de voeten binnen de 16 tellen onderbreekt de bewegingstechniek niet. Hoe meer lichaamscentra en -delen worden gebruikt, hoe aantrekkelijker de combinatie wordt.

2.10 Jazzwalk

- 2.10.1 Er zijn verschillende jazzwalks, maar ze hebben één ding gemeen: De bewegingen lopen door het hele lichaam, d.w.z. het hele lichaam is betrokken bij de voortbeweging en is niet rustig en rechtop zoals in het klassieke ballet.
Voor erkenning in de keuze-elementen worden de volgende jazzwalks genoemd:
- 2.10.2 Cat-step
Plaats de bal van je rechtervoet op de grond en houd je hiel omhoog, waarbij je je bekken tijdens deze beweging naar rechts beweegt. Nu wordt de hiel nadrukkelijk verlaagd en wordt het gewicht naar het rechterbeen verplaatst. De beweging wordt vervolgens herhaald met de linkervoet en het linker bekken.
- 2.10.3 Pas de Bourée
Je kunt deze pas naar voren of naar achteren uitvoeren. In jazzdans komt de pas naar achteren vaker voor, dus daarom wordt deze ook hier beschreven:
Het rechterbeen wordt eerst gekruist en achter het linkerbeen geplaatst. Dit wordt gevolgd door een stap met de linker zijwaarts, gevolgd door een stap naar voren met het rechterbeen. Bij herhaling begint men links in de andere richting. Het ritme van de pas is kort-kort-lang en wordt gedanst op de half hoge voet bij kort-kort en op de platte voet bij lang.

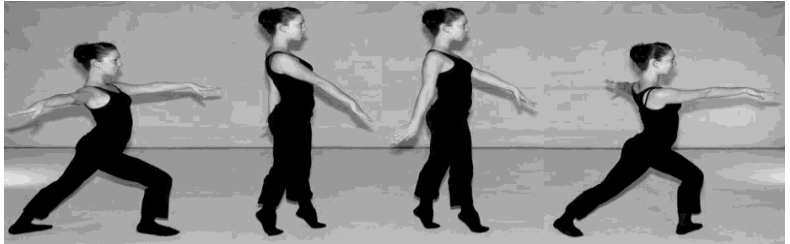
BDO DANSSPORTREGLEMENT BIJLAGE SHOW

2.10.4 Zijwaartse-Chassée Plie op de platte voet, in de Chassée op half hoge voet.

Het ritme van de pas is lang-kort-kort.

2.10.5 Moderne jazzwalks

Alle jazzwalks die laag-laag, hoog-hoog worden gedanst, d.w.z. afwisselend van de platte voet op de half hoge voet.



Voorbeeld: Modern Jazz Walk

2.11 Kleine sprongen

2.11.1 Streksprongen, kleine hurksprongen (voeten naar de billen) en hurkvariaties (behalve gehurkte sprongen = grote sprongen), achtervolgingen, arabesque sprongen, enz. worden beoordeeld als kleine sprongen.



Voorbeeld: Arabesque sprong



Voorbeeld: kleine hurksprong

BDO DANSSPORTREGLEMENT BIJLAGE SHOW

2.12 Bodemelementen

- 2.12.1 Hieronder verstaan we elementen op de bodem, die met het volledige lichaam op de grond beginnen en vervolgens over 8 tellen worden uitgevoerd. Het gewoon liggen op de grond is dus niet voldoende. **Zitten in de hurken onderbreekt het bodemelement niet. In deze 8 tellen mogen geen andere elementen uit bereik B van de tabel van keuze elementen uitgevoerd worden.**
- 2.12.2 Bodemelementen beginnen met het hele lichaam dat op de grond ligt, bijv. buik, rug of zij



Voorbeeld: Bodemelement

2.13 Bodyrol

- 2.13.1 Voor een correcte bodyrol is het volledig naar voren of naar achteren afrollen van de wervelkolom vereist.
- 2.13.2 Over de zijkant afrollen (snake) wordt niet beschouwd als een bodyrol in de zin van de **keuze-elementen**.



Voorbeeld: Bodyrol vooruit

2.14 Draaiing van de plaats

- 2.14.1 Draaiing van de plaats wordt uitgevoerd in een staande positie of in een plië.

3 De elementen van jazzdans

3.1 Enkelvoudige pirouette

- 3.1.1 Een pirouette is een 360° rotatie op één been met het standbeen op een half hoge voet (relevé). Het werkende been kan vrij worden gevarieerd.



Voorbeeld: Enkelvoudige pirouette - 360° rotatie op één been, met het standbeen op half hoge voet (relevé).

BDO DANSSPORTREGLEMENT BIJLAGE SHOW

3.2 Rol met variatie

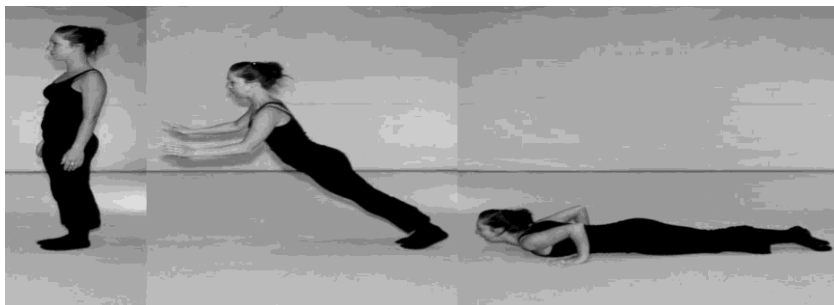
- 3.2.1 Een eenvoudige rol voorwaarts, achterwaarts of zijwaarts is niet voldoende voor herkenning in de **keuze-elementen**. De rol moet gevarieerd zijn, d.w.z. gedanst met een andere aanvang of einde of met een variatie tijdens de rol.



Voorbeeld: enkelvoudige zijwaartse schaarrol

3.3 Fall

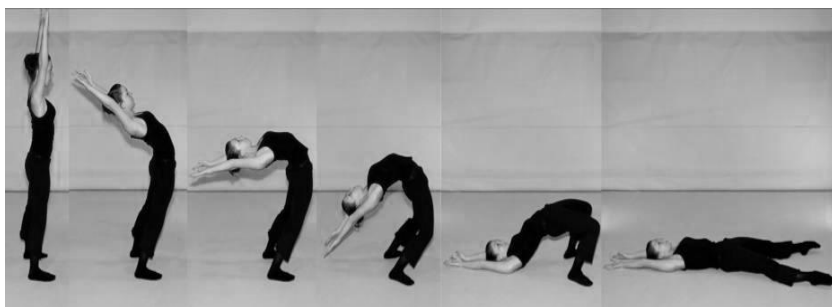
- 3.3.1 Fall-bewegingen in de zin van de **keuze-elementen** kunnen achterwaarts, zijwaarts en voorwaarts worden uitgevoerd. Bij de fall worden de bewegingen direct naar de grond geleid zonder onderbreking van de beweging.
- 3.3.2 Grote sprongen die eindigen in een liggende of zittende positie tellen ook als een fall.



Voorbeeld: Eenvoudige fall voorwaarts



Voorbeeld: Ingesprongen fall



Voorbeeld: Achterwaartse fall

3.4 Knie layout (max. 1 ondersteunende arm)

3.4.1 De knie van het uitgestrekte been moet naar het boven wijzen.

3.4.2 Als het werkende been naar voren wordt getild, verschuift het bovenlichaam naar achteren. Als het werkende been zijwaarts wordt opgetild, verschuift het bovenlichaam naar de tegenovergestelde kant.

3.4.3 De layout op de knie telt alleen mee voor de **keuze-elementen** als deze twee tellen op het hoogste punt in een vaste, zichtbare positie wordt aangehouden zonder de voorbereidingstijd. De layout op de knie zonder steunarm vervangt de layout met steunarm.



Als het werkende been naar voren wordt getild, verschuift het bovenlichaam naar achteren.



Als het werkende been zijwaarts wordt opgetild, verschuift het bovenlichaam naar de andere kant.

3.5 Layout in stand

- 3.5.1 De layout is alleen zijdelings uitgestrekt en gestrekte benen met gelijktijdige verplaatsing van het bovenlichaam. Het opgetilde been wordt vastgehouden en de knieschijf wijst naar voren of omhoog, afhankelijk van het type layout.
- 3.5.2 Glijbattements of zijwaartse layouts in het table-top tellen bijvoorbeeld mee voor de **keuze-elementen**.
- 3.5.3 De lay-out in stand telt alleen mee voor de **keuze-elementen** als het werkende been gefixeerd, zichtbaar minstens twee tellen wordt aangehouden zonder de voorbereidingstijd.

- 3.5.4 Natuurlijk zijn er nog vele andere layoutvarianten (bijv. arabesk, rug-layout, enz.), maar deze gelden alleen als choreografisch element en voor de beoordeling van de danstechniek en niet voor de **keuze-elementen**.



Voorbeeld: Layout in table top



Voorbeeld: Glijbattement

3.6 Spagaat

- 3.6.1 Het zichtbaar zitten in de spagaat van de volledige groep is een vereiste om de spagaat als **keuze-element** mee te tellen.



3.7 Dubbele pirouette

- 3.7.1 De dubbele pirouette moet eindigen in stand. De twee draaiingen moeten vloeiend worden gedraaid. Het standbeen bevindt zich op half hoge voet. (releve), het werkende been is vrij te variëren. Het afzetten van de draai volgt uit een plie en de pirouette wordt vanuit het lichaamscentrum aangezet. Een tweede dubbele pirouette vervangt de vereiste enkelvoudige.



BDO DANSSPORTREGLEMENT BIJLAGE SHOW



BDO DANSSPORTREGLEMENT BIJLAGE SHOW

3.8 Combinatie van twee verschillende technieken

3.8.1 Combinatie van twee technieken (pirouette, grote sprong, balans en fall) zonder tussenpas (behalve combinatie met een sprong - hier is het neerzetten van het werkende been toegestaan). De combinaties moeten direct na elkaar plaatsvinden.

3.8.2



Voorbeeld: Van een pirouette naar een balanselement

3.9 Grote sprongen

3.9.1 Grote sprongen worden gekenmerkt door een duidelijke vliegfase. De gefixeerde vorm van de gekozen sprong moet duidelijk in de lucht herkenbaar zijn.

3.9.2 Sprongen in showdans modern worden direct uit draaiingen, passen of "lopen" gesprongen.

3.9.3 Grote sprongen in de zin van de keuze-elementen zijn:

Hurksprong (knieën naar voren gehurkt, ten minste 90°), en variaties hierop zoals de pistoolsprong (voorwaarts) (slechts één variant telt mee voor het vereiste aantal)

Spreadsprong,

Grand-Jeté/spagaatsprong,

Reesprong (uitgevoerd in typische showdansstijl – in arabesque positie) en hun variaties zoals pistoolsprong (zijwaarts), grahamsprong of ringsprong (slechts één variant telt mee voor het vereiste aantal),

Dubbele ringsprong/kogelsprong,

Doorslagsprong (wisseling van been),

Sprong met een 360° rotatie,

Sprong met een draai (minstens 180° rotatie),

Voorsprong

BDO DANSSPORTREGLEMENT BIJLAGE SHOW

- 3.9.4 Sprongen vanuit de hurk in de hurk worden niet erkend als sprongen in de zin van de **keuze-elementen** .



Reesprong gardedans– telt niet mee voor de keuze-elementen modern



Rehsprung schautanztypisch (in Arabesque Position) – zählt für Pflichtelemente Modern

3.10 Variatie middensplit in buikligging

- 3.10.1 Hier moet je duidelijk door de middensplit (herenspagaat) gaan.



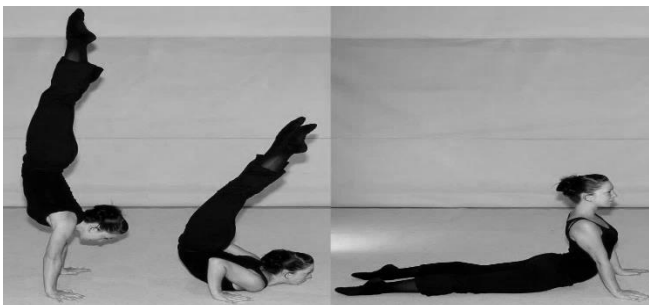
3.11 Attitude Pirouette

- 3.11.1 Het werkende been wordt naar buiten gedraaid en naar achteren gebogen. Het onderbeen wordt achter het lichaam gehouden in een rechte hoek ten opzichte van de dij. Het bovenlichaam behoudt de frontale positie. De attitude pirouette is een 360° rotatie op één been, met het standbeen op half hoge voet (relevé).
- 3.11.2 Voor erkenning bij de **keuze-elementen** moet het werkende been van de attitude pirouette naar achteren worden gehouden.



3.12 Handstandfall

- 3.12.1 De handstandfall begint in een duidelijk gefixeerde handstand.



3.13 Balansvariatie over 16 tellen

- 3.13.1 Voor de **keuze-elementen** tellen alle been- en bovenlichaamposities met een verandering van positie of richting over 16 tellen. De balansvariatie

moet worden uitgevoerd in een staande positie (staand op één been). Springen tijdens de balansvariatie is niet toegestaan. Het sluiten van de voeten op de 16e tel is toegestaan.

- 3.13.2 Als tijdens de balansvariatie over 16 tellen een lay-out (in stand) wordt getoond in de zin van de keuze-elementen, wordt dit ook erkend bij de keuze-elementen.

4 Salvatorische clause

4.1 Salvatorische clause

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

5 Slotbepalingen

5.1 Inwerkingtreding

- 5.1.1 Dit danssportreglement treedt in werking met ingang van 01.07.2025

5.2 Aanpassing wijzigen

- 5.2.1 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.

5.3 Geschiedenis van wijzigingen

- 5.3.1 Herziening van het reglement danssport op 09.10.2025