

# **Tanz-Richtlinien**

## Garde- und Schautanz

der

# **IIG**

Internationale Interessengemeinschaft für Tanzsport

# Grundregeln des Tanzes

## A. Haltung

Gardetanz:

Der Körper muss stets in aufrechter Haltung sein und den Kopf sollte man leicht anheben.  
Der ganze Tanz wird ausschließlich auf dem hohen Ballen getanzt.  
Beim Abheben der Füße vom Boden müssen diese immer gestreckt sein.  
Die Spannung der Muskeln soll erkennbar sein, sollte aber zu keiner Verkrampfung führen.

Zusatz Gardetanz Marsch:

Die Haltung wird von der „Armee“-haltung abgeleitet; gerade, fast hölzern. Der Körper führt keine runden Bewegungen aus.

Schautanz:

Die Haltung wird der jeweiligen Tanztechnik bzw. dem Tanzthema angepasst.

## B. Ausstrahlung/Ausdruck/Präsentation

Der Tanz soll Ausdruck und Ausstrahlung haben. Der Ausdruck soll dem Tanzthema angepasst sein. Hat der Tanz kein Thema, so sollte der Ausdruck bzw. die Ausstrahlung in den Schau-Disziplinen die Musik unterstreichen. In den Gardetanz-Disziplinen soll man das Publikum durch positive Ausstrahlung erfreuen.

Gardetanz:

Der Tanz muss Ausstrahlung haben (mit Leben erfüllt sein) und sollte das Publikum erfreuen. Übertriebene „Keepsmling“ sollen vermieden werden. Echte Freude am Tanz soll ersichtlich sein.

Schautanz:

Die Ausstrahlung wird auf das Tanzthema bezogen und muss mit dem Charakter des Tanzes übereinstimmen. Übertriebene Ausdrucksklischees, Playbacks und unpassende „Keepsmling“ sind zu vermeiden. Die Ausdrucksfähigkeit muss überzeugend und klar sein. Die äußere Aufmachung, wie z.B. Kostüm, Frisur etc. gilt als Präsentationsbewertungs-Kriterium.

## C. Arm- und Handbewegungen

Die Arm- und Handbewegungen sollen in einem entsprechenden Verhältnis zum Tanzablauf stehen. Sie sollten ständig in den Tanz einbezogen werden und ihn sinnvoll ergänzen.

Gardetanz:

Die Bewegungen der Arme und Hände können frei gestaltet werden. Doch werden keine Arm-/Handbewegungen ausgeführt, müssen die Hände in die Taille/Hüfte eingestützt, die Finger geschlossen werden, die Fingerspitzen leicht nach unten und die Ellenbogen direkt zur Seite zeigen.

Zusatz Gardetanz Marsch:

Die Arme führen keine runden Bewegungen aus.  
Werden die Hände in die Taille/Hüfte eingestützt, müssen die Finger geschlossen sein, die Fingerspitzen leicht nach unten und die Ellenbogen direkt zur Seite zeigen.

Schautanz:

Arm- und Handbewegungen sollen dem Tanzstil bzw. dem Tanzthema entsprechend ausgeführt werden.

Die Arm-, Hand- und Kopfbewegungen sollten den Tanz interessanter gestalten.  
Der Tanz sollte hierdurch jedoch nicht hektisch wirken.

## **D. Kopfbewegungen**

Man sollte darauf achten, dass die Kopfbewegungen in einem entsprechenden Verhältnis zum Tanzablauf stehen. Der Kopf sollte ständig in den Tanz einbezogen werden und ihn sinnvoll ergänzen.

## **E. Choreographie**

Die Choreographie ist der Regie-Entwurf für den Tanzablauf, also die Tanzbeschreibung. Sie ist unter Berücksichtigung der Begrenzungen und der Verbote im Garde- und Schautanzbereich frei entwickelbar.

Die Anfangsstellung kann aus jeder Pose erfolgen.  
Die Choreographie ist harmonisch und ästhetisch aufzubauen.  
Sie darf keine Pausen, d.h. Vorbereitungsphasen, Wartezeiten usw. enthalten. Der Tanzablauf soll fließend sein.  
Der zur Verfügung stehende Raum soll maximal ausgenutzt werden, d.h. dass die Bühne in ihrer gesamten Größe genutzt (ausgetanzt) wird (siehe F. Raumaufteilung).  
Richtungswechsel innerhalb des Tanzes sind erwünscht.  
Um ein Gleichgewicht des auszuführenden Tanzes zu erreichen, sind die Schwierigkeiten gleichmäßig innerhalb des Tanzes zu verteilen.  
Die Choreographie darf die tanzende/-n Person/-en weder unter- noch überfordern. Der Leistungsstand ist zu berücksichtigen und ist in der Choreographie allen Tänzern anzupassen.  
Wiederholungen, sowohl der Elemente (Zwischenschritte, Sprünge, Hebungen/Hebefiguren, usw.) als auch der Formationen (Bilder), sind nicht erwünscht. Sie sollten vermieden werden.

**Zusatz** Gardetanz:  
Die Schlussphase sollte mit Schwung enden.

Gardetanz Marsch: siehe Punkt 1.3.3.

**Zusatz** Schautanz:  
Die Kreativität, Originalität in Idee und Bewegungsfindung, Überraschungseffekte, sowie die Raumaufteilung innerhalb des Tanzes sind wichtig.

## **F. Raumaufteilung**

Der zur Verfügung stehende Raum soll maximal ausgenutzt werden, d.h. dass die Bühne in ihrer gesamten Größe genutzt (ausgetanzt) wird.  
Richtungswechsel innerhalb des Tanzes sind erwünscht.  
Formations- und Bilderwechsel sind erforderlich.  
Wiederholungen der Formationen und Bilder sind zu vermeiden.

## **G. Harmonie**

Die Harmonie ist wohl der wichtigste Aspekt, welcher im Tanz, im Kostüm, in der Darbietung und in der Leistung gewährleistet sein soll.

Sie bedeutet das aufeinander Abstimmen von Teileindrücken zu einer einheitlichen Gesamtheit und die klare Einordnung der Teile in das Ganze, also die zur Verfügung stehenden Teilelemente miteinander in Einklang bringen.

## **H. Musik/Musikalität**

Die Musik ist nicht nur tanzbegleitend, sondern teilweise auch Tanzinhalt, da die Melodiefolgen und die Betonungen in der Choreographie berücksichtigt werden sollten.

Die Geschwindigkeit der Musik gewährleistet eine saubere Ausführung (nicht zu schnell) ebenso wie einen fließenden Ablauf (nicht zu langsam).

Die Aufgabe besteht darin, anhand der Grundregeln des Tanzes, die Bewegungen und die Musik in Übereinstimmung zu bringen.

Rhythmuswechsel und unterschiedliche Tempi bereichern jede Choreographie.

### **Zusatz Gardetanz:**

Eine neue Figur oder Tanzbewegung sollte mit dem Takt- oder Themenwechsel der Musik erfolgen. Die dargebotenen Tanzschritte sollen figürlich den Ausdruck der Musik wiedergeben. Die Geschwindigkeit der Musik ist so zu wählen, dass jeder Schritt oder jede Figur sauber, ruhig und ausdrucksvoll ausgeführt werden kann. Wirkt ein Tanz durch eine zu schnelle Musik hektisch, unsauber und/oder eintönig, so führt dies zu einer negativen Beurteilung.

### **Schautanz:**

Dies ist das Umsetzen von Musik, Klang und Geräuschen in Bewegung.

## **I. Übergänge**

Die Elemente (Zwischenschritte, Sprünge, Hebungen/Hebefiguren, usw.) werden ohne entsprechende Pausen im Tanz ausgeführt, d.h. die Übergänge sind fließend, sodass die Darbietung ständig in Bewegung ist.

Der Übergang von einer Figur in eine andere muss fließend sein, ohne dass der Tanz dadurch im Verlauf gestört wird, d.h. es darf keine Pause durch Vorbereitungsphasen, Wartezeiten usw. entstehen.

### **Zusatz Gardetanz:**

Beim Beenden einer Figur oder einer Kombination müssen die Beine und Füße geschlossen werden.

## **J. Technik**

Die Technik ist die Beherrschung der zweckmäßigen Mittel um ein Element anatomisch, gesundheitlich und sauber auszuführen.

Sie erwirkt die Illusion etwas Schwieriges leicht aussehen zu lassen.

Die Technik ist die korrekte Bewegungsausführung.

Sie schafft die Grundlage für eine konstante Leistung aller Teilnehmer innerhalb eines Elementes bzw. des Tanzes.

Gardetanz Marsch: siehe zusätzlich Punkt 1.3.3.

## Gültig für alle Disziplinen

- Nur korrekt ausgeführte Tanzelemente und Figuren werden positiv bewertet.
- Die Choreographie muss den Fähigkeiten der Tänzerinnen und Tänzer entsprechen.
- Akrobatik Elemente dürfen nicht überwiegen. Es darf keine Bodenturn-/rhythmisch-sportgymnastische Übung sein, sondern es soll ein anmutender Tanz mit überwiegend tänzerischen Elementen gezeigt werden.
  - Für alle Disziplinen gelten die Grundregeln des Tanzes (siehe A-J).
  - Tanzelemente sollten sowohl links als auch rechts ausgeführt werden.
  - Der überwiegende Teil des Tanzes soll tänzerische Elemente enthalten.
    - Akrobatische Elemente sind tänzerisch auszuführen.
    - Wiederholungen sind zu vermeiden.
    - Die Choreographie darf keine Pausen enthalten.
- Temperament, Charme und Ausdrucksvermögen werden bei der Bewertung berücksichtigt.

## Verbote

Generell in allen Disziplinen ist verboten:

- Flugfiguren (ausgenommen in den Akrobatiktanzdisziplinen und freie Räder bzw. freie Überschläge in einigen Gardetanzdisziplinen)
  - Wurffiguren (ausgenommen in bestimmten Akrobatiktanzdisziplinen)
- Kommandos: Während eines Tanzes dürfen keine Zeichen, Hilfeleistungen und Kommandos aus dem Publikum/Zuschauerraum erfolgen

Spitzentanz bis 11 Jahre  
Kopien von anderen Tänzen

**In den Disziplinen der Junioren bis 11 Jahre sind Hebungen/Hebefiguren (also sämtliche Hebeformen) generell verboten.**

Als Hebung/Hebefigur wird definiert: Wenn eine Person unter Inanspruchnahme einer anderen Person den Boden verlässt.

# 1. Gardetanz

## **Titel:**

Grundsätzlich in allen Gardetanz-Disziplinen muss der Musiktitel angegeben werden.

**Achtung !!!** Bei Solisten, Paaren und Polkagruppen wird auf Polkarhythmus getanzt, aber es darf keine Marschmusik sein.

Nur korrekt ausgeführte Tanzelemente und Figuren werden positiv bewertet.

Die Choreographie muss den Fähigkeiten der Tänzerinnen und Tänzer entsprechen.

Akrobatikelemente dürfen nicht überwiegen. Es darf keine Bodenturn-/rhythmisch-sportgymnastische Übung sein, sondern es soll ein anmutender Tanz mit überwiegend tänzerischen Elementen gezeigt werden.

## **1.1. Solisten**

Zu beachten sind alle vorgenannten Punkte.

Es wird ausschließlich auf Polkarhythmus getanzt.

Solisten sind Alleinunterhalter. Sie zeichnen sich durch ihre Ästhetik, Individualität und Ausstrahlung aus. Die Schwierigkeit besteht darin, als einzelne Person die gesamte Bühne auszunutzen und das Publikum in seinen Bann zu ziehen.

## **1.2. Tanzpaare**

Der Paartanz soll im überwiegenden Teil des Tanzes einen Paarbezug beinhalten, d.h. das Paar tanzt miteinander (nicht nur nebeneinander). Die Hebungen/Hebefiguren sollen den Hebenden nicht überfordern.

- 1.2.1. Es wird ausschließlich auf Polkarhythmus getanzt.
- 1.2.2. Bei Paartänzen liegt der besondere Wert in der harmonischen Gleichheit der Bewegungen.
- 1.2.3. Die Harmonie ist auch bei unterschiedlich auszuführenden Tanzelementen zu wahren.
- 1.2.4. Tanzfiguren, die hintereinander ausgeführt werden, sollten synchron verlaufen.
- 1.2.5. Hebungen/Hebefiguren, wie halber Mond, Schultersitz, Spreiz- oder Rehsprung usw., können im Stand oder in der Bewegung ausgeführt werden.
- 1.2.6. Hebungen/Hebefiguren können von beiden Partnern aus der Hockhaltung heraus angefangen und beendet werden. Bei beiden müssen dann Beine und Füße geschlossen sein.
- 1.2.7. Kraftakte werden negativ bewertet.
- 1.2.8. Wurffiguren sind verboten.

## **1.3. Tanzgruppen**

Der Begriff „Gruppe“ sollte sich überwiegend im Tanz widerspiegeln.

- 1.3.1. Sowohl der choreographische Aufbau als auch die Aufstellung der Tänzerinnen und Tänzer können vollkommen frei gestaltet werden.
- 1.3.2. Solistische oder Paar-Einlagen sind zugelassen (ausgenommen „Rheinische Garde“). Sie werden bei korrekter Ausführung nicht bewertet. Eine fehlerhafte Ausführung führt zu einer negativen Bewertung.
- 1.3.3. Die technische Ausführung, Vielseitigkeit der Formationen, die Exaktheit der Bewegungen, der gleichmäßige Abstand, die genaue Richtung, Haltung und eine gute Ausführung der Tanzelemente bestimmen den Schwierigkeitsgrad eines Tanzes mit.
- 1.3.4. Während eines Tanzes darf man nicht länger als 4 Zählzeiten im Spagat sitzen.
- 1.3.5. Stehen bleiben darf man zeitweise nur im Marsch.

- 1.3.6. Teile der Gruppe können verschiedene Tanzelemente ausführen, solange die Einheit und die Harmonie des Tanzes bewahrt bleibt.
- 1.3.7. Die Choreographie soll den Fähigkeiten der gesamten Gruppe angepasst sein.

Siehe Spezifikation der Tanzgruppen.

Disziplinen: Polka, Marsch, Rheinische Garde und Garde mit Paaren

### **1.3.1. Polka**

Zu beachten sind alle oben genannten Tanzgruppenkriterien

- 1.3.1.1. Es wird ausschließlich auf Polkarhythmus getanzt. Marschmusik ist nicht erlaubt.
- 1.3.1.2. Alle Elemente werden gehüpft oder gesprungen.
- 1.3.1.3. Elemente können sein: Battements, Ronds de jambe-Battements, Unterschritte (Krakowiak, Mühle etc.), Pirouetten, Spafeur (Kerze), Radschlag, Spagat usw..
- 1.3.1.4. Ein Polkatanz kann alle aus dem slawischen, folkloristischen Tanzbereich abgeleiteten Tanzschritte ebenso wie alle zum Polkarhythmus passenden Tanzschritte und Tanzelemente beinhalten, wenn sie den Grundregeln des Tanzes (siehe A-J) entsprechend ausgeführt werden.

### **1.3.2. Rheinische Garde**

Zu beachten sind alle oben genannten Tanzgruppenkriterien

- 1.3.2.1. Es wird auf Marsch- und/oder Polkarhythmus in Originalgeschwindigkeit getanzt.
- 1.3.2.2. Der Tanz sollte vielseitige und wechselnde Formationen (Bilder) und Schrittkombinationen beinhalten.
- 1.3.2.3. Sowohl Marsch- als auch Polkaelemente sollten im Tanz enthalten sein.  
Alle Elemente können eingesprungen werden.
- 1.3.2.4. Wiederholungen sind zu vermeiden.
- 1.3.2.5. Die Choreographie muss harmonisch auf die ganze Gruppe abgestimmt sein und tänzerisch die Musik wiedergeben.
- 1.3.2.6. Solistische und Paar-Einlagen sind nicht zugelassen (ausgenommen Posen, Bilder, Arm- und Kopfbewegungen). Sie werden auch bei korrekter Ausführung negativ bewertet.
- 1.3.2.7. Die gesamte Gruppe muss stets in Bewegung bleiben.
- 1.3.2.8. Werden verschiedene Tanzelemente ausgeführt ist die Einheit und die Harmonie des Tanzes zu wahren.
- 1.3.2.9. Pausen: Während eines Tanzes darf eine Gruppe nicht länger als 4 Zählzeiten in Posen/ Bilder bleiben, d.h. wenn z.B. alle Tänzer/-innen den Spagat ausführen, dürfen sie maximal 4 Zählzeiten sitzend am Boden verweilen.  
Bei Kettenreaktionen (Wellen) gilt: Solange der choreographische Verlauf eines Elementes nicht unterbrochen wird, werden die 4 Zählzeiten nicht angerechnet. Ab dem Zeitpunkt, wo die letzte Person die Bewegung vollzogen hat, also wenn die Gruppe in einer Position verweilt, werden die 4 Zählzeiten für die gesamte Gruppe angerechnet.
- 1.3.2.10. Es dürfen keine Turneinlagen und Hebungen/Hebefiguren ausgeführt werden.  
Als Turneinlagen werden definiert; alle Überschläge, Rückwärtsbogengänge, Handstände, Brücken, Räder, Rollen etc..

### **1.3.3. Marsch**

Zu beachten sind alle oben genannten Tanzgruppenkriterien

- 1.3.3.1. Es wird ausschließlich auf Marschmusik getanzt. Polkamusik/-rhythmus ist nicht erlaubt.
- 1.3.3.2. Es darf grundsätzlich nicht gehüpft und nicht gesprungen werden.
- 1.3.3.3. Schwierigkeitsgrad-Staffelung
  - I. Vielseitige, wechselnde Formationen und Bilder
  - II. Techniken

1. Stehschritt, exakt gestreckt
2. Battement; gehoben, minimum 90 Grad
3. Marschschritt (Passé), auf 90 Grad
4. Développé
5. Battement gehoben bis 90 Grad
- 1.3.3.4. Beim Stehschritt ist darauf zu achten, dass die Beine und Füße vollständig gestreckt sind und dass die Beine genau aneinander vorbeilaufen.
- 1.3.3.5. Beim angewinkelten Marschschritt ist darauf zu achten, dass das Knie eine Höhe von 90 Grad, der Oberschenkel zur Wade einen Winkel von 90 Grad erreicht und dass die Beine genau aneinander vorbeilaufen.
- 1.3.3.6. Arme, Kopf, Körper und Beine müssen in einer Zählzeit die Richtung ändern.
- 1.3.3.7. Es dürfen im Tanz keine Polkaelemente und keine Hebungen/Hebefiguren enthalten sein.
- 1.3.3.8. Es dürfen in dieser Disziplin keine runden Bewegungen ausgeführt werden.
- 1.3.3.9. Werden die Hände in der Taille/Hüfte eingestützt, müssen die Finger geschlossen sein, die Fingerspitzen leicht nach unten und die Ellenbogen direkt zur Seite zeigen.
- 1.3.3.10. Es können alle in der Welt bekannten Märsche bei korrekter Ausführung gezeigt werden; wichtig ist der Beweis des Herkunftslandes.

### **1.3.4. Garde mit Paaren**

Zu beachten sind alle oben genannten Tanzgruppenkriterien

- 1.3.4.1. Es müssen mindestens 2 Paare in einer Gruppe sein.
- 1.3.4.2. Choreographie und Inhalt des Tanzes ist frei.
- 1.3.4.3. Gruppe und Tanzpaare sollten deutlich zu unterscheiden sein.
- 1.3.4.4. Solistische Einlagen dürfen nicht dominieren.
- 1.3.4.5. Die Übergänge sollen tänzerisch erfolgen.
- 1.3.4.6. Die Choreographie muss harmonisch an die Gruppe angepasst sein.
- 1.3.4.7. Beim Marsch sind hier eingesprungene Battements, eingesprungene Ronds de jambe-Battements und kleine Sprünge erlaubt.
- 1.3.4.8. Die Auf- und Abgänge der Hebungen/Hebefiguren müssen beim zeitgleichen Absetzen synchron erfolgen.
- 1.3.4.9. Hebungen/Hebefiguren können frei ausgeführt werden, sollen jedoch in das Ganze hineinpassen.
- 1.3.4.10. Die ganze Gruppe muss stets in Bewegung sein.
- 1.3.4.11. Pyramiden sollten mit Unterbrechung in den Etagen in 8 Zählzeiten zur nächsten Etage gehoben werden. Je weniger Zählzeiten benötigt werden, desto besser wird bei korrekter Ausführung bewertet.
- 1.3.4.12. Kraftakte werden negativ bewertet.
- 1.3.4.13. Wurffiguren sind verboten.

In den Disziplinen „Garde mit Paaren“ und „Garde Paartanz“ sind Wurffiguren generell verboten.



## 2.Schautanz

### **Themen:**

**Das Tanzthema sollte angegeben werden, jedoch nicht der Musiktitel.**

**Ist kein Thema vorhanden, soll auch kein Titel angegeben werden.**

In diesen Disziplinen sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Ein Hauptbestandteil dieser Tänze ist, das Publikum zu faszinieren und in seinen Bann zu ziehen. D.h. alle Schautänze (künstlerische Tänze, Folklore, moderne Gruppenformationen und Akrobatiktänze) benötigen eine interessante abwechslungsreiche Choreographie und ausdrucksstarke Tänzer/-innen.

Bei allen Schautanzdisziplinen liegt der besondere Wert auf dem Tanzaufbau und der Darbietung (Ausdruck/Ausstrahlung). Die Abrundung des Ganzen geschieht durch eine technisch korrekte und saubere Ausführung des Dargebotenen und die äußere Aufmachung.

Die Bewertung der einzelnen verschiedenen Disziplinen (künstlerische Tänze, Folklore, moderne Gruppenformationen und Akrobatiktänze) beruht auf den gleichen Kriterien, der Unterschied macht sich einzig durch die Verschiebung der Hauptkriterien bemerkbar.

Requisiten, mit denen man arbeitet, müssen beherrscht werden. Wenn sie nicht oder wenig benutzt werden, kann dies zu einer negativen Bewertung führen.

Disziplinen : Künstlerische Tänze  
Moderne Gruppenformationen  
Schau Folklore

Die als „Männerballett“ (Frauenverulking, Schwanensee, etc.) bekannte parodierte Tanzdarbietung ist nicht Gegenstand des IIG-Tanzsportes und wird nicht bewertet.

Seriöse Männergruppen werden in den jeweiligen Disziplinen punktiert.

- 2.0.1. Schautanz stellt den Sammelbegriff für alle bei IIG-Turnieren nicht unter den Begriff „Gardetanz“ fallenden Tanzarten dar.
- 2.0.2. Grundsätzlich ist der Schautanz choreographisch als Bühnentanz aufzubauen.
- 2.0.3. Kulissen, Requisiten; siehe § 17 der Turnierrichtlinien.
- 2.0.4. Lichteffekte sind nicht erlaubt; siehe Turnierrichtlinien.
- 2.0.5. Gerade diese Tanzkategorien erfordern eine präzise Übereinstimmung von Musik, Choreographie (Charakter des Tanzes - typische Tanzschritte) und Kostüm (äußere Aufmachung).
- 2.0.6. Bei Tänzen mit Masken oder Mummenschanz kann eine Bewertung nur aufgrund der gezeigten tänzerischen Leistung erfolgen.
- 2.0.7. Solisten bzw. solistische Darbietungen sind in Gruppentänzen erlaubt. Sie werden auch bewertet, wenn die gezeigten Leistungen figurativ und rhythmisch die Gesamtchoreographie sinnvoll ergänzen.
- 2.0.8. Choreographische Wiederholungen sind zu vermeiden.

### 2.1. Schau-Solo

Solisten sind Alleinunterhalter. Sie zeichnen sich durch ihre Ästhetik, Individualität und Ausstrahlung aus. Die Schwierigkeit besteht darin, als einzelne Person die gesamte Bühne auszunutzen und das Publikum in seinen Bann zu ziehen.

## **2.2. Schau-Paare**

Die Thematik soll so aufgebaut sein, dass ein Paarbezug deutlich sichtbar ist (keine 2 Solisten).

- 2.2.1. Bei Schau-Paartänzen liegt der besondere Wert in der harmonischen Gleichheit der Bewegungen.
- 2.2.2. Die Harmonie ist auch bei unterschiedlich auszuführenden Tanzelementen zu wahren.
- 2.2.3. Tanzfiguren, die hintereinander ausgeführt werden, sollten synchron verlaufen.
- 2.2.4. Hebungen/Hebefiguren können im Stand oder in der Bewegung ausgeführt werden.
- 2.2.5. Kraftakte werden negativ bewertet.
- 2.2.6. Wurffiguren sind verboten.

## **2.3. Schau-Folklore**

Es können alle in der Welt vorkommenden Volkstänze dargeboten werden. Wichtig ist, dass es sich um tatsächliche Volkstänze handelt, so wie das einfache Volk eines Landes/einer Region/einer Stadt/eines Dorfes ihre Feste feiert bzw. gefeiert hat. Keine Bühnen-(Charakter-)tänze (diese gehören in die Disziplin „künstlerisch“) und keine Tänze aus Filmen wie z.B. aus Bolly- bzw. Hollywood.

Es handelt sich hier um ein kollektives Erlebnis der Lust, Trauer und Freude und des Stolzes. Der Folkloretanz kann eine moderne Musik und eine Show-Choreographie haben, jedoch muss der Originalrhythmus und der Originalcharakter durch Originalschritte und Kostümteile erhalten bleiben. Der Name des Volkstanzes und des Landes sind bei der Turnieranmeldung anzugeben.

- 2.3.1. Die Schau-Folklore sollte den Charakter der Originalfolklore wiedergeben.
- 2.3.2. Die Musik soll dem Originalrhythmus angepasst werden.
- 2.3.3. Es müssen Originalschritte enthalten sein.
- 2.3.4. Es darf eine Show-Choreographie getanzt werden.

## **2.4. Künstlerisch**

In dieser Disziplin geht es nicht darum, ob jemand auf eine klassische Musik tanzt, in einer Ballettschule angemeldet ist, von einer Ballettmeisterin trainiert wird oder ein Musical nachahmt. Hier geht es einzig und allein um die sichtbare Ausbildung der Tänzer/-innen. Dementsprechend sollte der Tanz einige, dem Ausbildungsstand entsprechend, schwierige Elemente enthalten; wie Sprünge, Pirouetten, Falls, Überschwünge usw.. Der Tanz soll, wie in allen Disziplinen verlangt, immer in Bewegung sein, d.h. fließende Übergänge (keine Vorbereitungsphasen) haben.

Diese Disziplin setzt eine in der jeweiligen Tanztechnik fundierte Ausbildung voraus. Wer in dieser Disziplin startet, muss in mindestens einer Tanzrichtung eine mehrjährige Ausbildung absolviert haben und diese für jedermann erkennbar darbieten.

Mögliche Tanzrichtungen sind z.B. Step-, Jazz-, Modern Dance, klassisches Ballett, rhythmische Sportgymnastik usw..

Mögliche Inhalte der Tänze:

Step-Dance hat folgende typische Merkmale:

Der Oberkörper wird leicht nach vorn gelegt, die Knie werden leicht gebeugt und die Fußgelenke sind locker. Die Schläge und Doppelschläge müssen deutlich hörbar sein und sauber ausgeführt werden.

Die lockere Haltung hat seinen Ursprung im afrikanischen Tap-Dance. Die Beugung des Knies (Pliè) macht die Isolation von Beinen und Fuß erst möglich. Ober-, Unterarm und die Hände werden isoliert.

Jazzdance hat viele Elemente aus dem klassischen Ballett, welche sich in der Betonung, der Ausgangsposition, der rhythmischen Betonung und allen Parallelpositionen vom klassischen unterscheidet. Jazzelemente werden häufig in vereinfachter Form oder im Original in sogenannten Discotänzen verwendet. Diese Tänze mit vereinfachten Jazzelementen werden jedoch nur in den Disziplinen der modernen Gruppenformationen bewertet.

Folgendes sollte in einem Jazztanz verarbeitet sein:

Isolationen, Contract-Release, Multiplikationen, Polyrhythmik, Polymetrik, Collapshaltung, flexible Haltung, Ausnutzung aller anatomischen Möglichkeiten den Körpergesetzen folgend, intuitive Spontaneität, Interaktion durch Improvisation.

Modern Jazz Ballett ist die Bühnenform des Jazzdance. Es ist nicht nur an Jazzmusik gebunden, sondern es kann jede Musik, jedes Geräusch verwendet werden.

Modern-Dance zeichnet sich durch das Zusammenfallen und Aufbauen des Körpers aus. Er wird immer aus dem Zentrum des Körpers (Sonnengeflecht/Solarplexus) getanzt. Er bezieht die Naturgesetze, Schwerkraft, Spannungswechsel etc. als Gestaltungsmittel ebenso mit ein, wie die Ästhetik. Modern-Dance hat folgende Merkmale: Weiche, fließende und abrupt anhaltende Bewegungen, Sprünge aller Art, Falls und Bodenlevels, verschiedene Fußrichtungen, Ausdruck, eigene Kreationen.

Afro ist der naturverbundenste Tanz. Im Gegensatz zum klassischen Ballett sind die Körperbewegungen natürlich, erdverbunden. Nicht ein, sondern alle Zentren des Körpers werden eingesetzt (Polyzentrik). Polymetrik (Musikabstände) und Polyrhythmik (verschiedene Rhythmen) werden gleichzeitig getanzt.

Das klassische Ballett ist im Grundzug eine sehr weiche und leicht anmutende Tanzart. Es hat sein eigenes festgesetztes Technikgesetz. Die bekannteste Form ist gleichzeitig die Schwerste; der „Spitzentanz“. Das Ziel ist, dass der Körper schwebend, fliegend, schön, anmutend, gerade und graziös wirkt. Ballett zeichnet sich durch die technische Brillanz und Ästhetik aus. Es schafft die Illusion der Entmaterialisierung. Die Haltung ist ein gestreckter, schlanker, fließender Körper. Die Hände sind die Verlängerung des Armes, ebenso der Fuß vom Bein und der Kopf vom Rumpf. Das Becken steht offen und von dort aus drehen sich die Beine und die Füße nach außen aus.

**Natürlich gibt es noch viele weitere Tanztechniken.**

In einem künstlerischen Tanz kann vorkommen:

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Posen:                    | Körper-, Arm-, Beinposen, (Attetüden, Arabesquen...) in verschiedene Raumrichtungen  |
| Zwischenschritte:         | temps levé, glissade, pas de basque, pas de bourré, chassé, balancé, changement...   |
| Sprünge:                  | échappé, changement de pied, assemblé, sissonnes pas jeté, pas de chat...  |
| Wendungen und Pirouetten: | auf einem Bein, am Platz, vom Platz, soutenu, en tournant, tours chaînes, fouetté, tours en l'air... (alles ganz, double...) |
| Spitze:                   | sous sous, soutenu, sisonne, Pirouetten...   |

## **2.5. Moderne Gruppenformationen mit und ohne Hebefiguren**

In dieser Disziplin sind alle Tänze untergebracht, welche in den vorgenannten Disziplinen nicht erwähnt wurden und keine Flug- bzw. Wurfelemente beinhalten; z.B. Discotänze, Rock'n'Rolltänze, Standardtänze, lateinamerikanische Tänze, Hip-Hop, Streetdance usw..

- 2.5.0.1. Der Tanz muss vielseitige, wechselnde Formationen beinhalten.
- 2.5.0.2. Es müssen vielseitige Schrittkombinationen in der Choreographie enthalten sein.
- 2.5.0.3. Die Übergänge in und aus Showeffekte sollen tänzerisch erfolgen.
- 2.5.0.4. Die Gruppe soll nicht zu lange in Posen oder Bildern verweilen.
- 2.5.0.5. Wiederholungen sind zu vermeiden.
- 2.5.0.6. Anfang und Schluss müssen aufeinander abgestimmt sein.
- 2.5.0.7. Schwierigkeitsgrade und Show sollen im Tanz ausgewogen verteilt werden.

### **2.5.1. Moderne Gruppenformationen ohne Hebefiguren**

In dieser Disziplin ist grundsätzlich jede Art von Hebungen/Hebefiguren verboten, d.h. als Hebung/Hebefigur wird definiert: Wenn eine Person unter Inanspruchnahme einer anderen Person den Boden verlässt (egal in welcher Form und Höhe).

### **2.5.2. Moderne Gruppenformationen mit Hebefiguren**

- 2.5.2.1. Es müssen mindestens 2 Hebungen/Hebefiguren enthalten sein.
- 2.5.2.2. Hebungen/Hebefiguren sollen klar sichtbar sein und tänzerische Übergänge haben.
- 2.5.2.3. Die Gruppe soll niemanden bei Hebungen/Hebefiguren verdecken; sichtbare Auf- und Abgänge.
- 2.5.2.4. Kraftakte werden negativ bewertet.
- 2.5.2.5. Wurffiguren sind verboten.

### **2.5.3. Akrobatiktanz (Schautanz mit Flugfiguren)**

Achtung!

Ein in einer anderen Disziplin gezeigter Tanzstil darf vom gleichen Verein nicht noch einmal in dieser Disziplin gezeigt werden.

- 2.5.3.1. Alle Tanzstile sind erlaubt (Einschränkung siehe oben).
- 2.5.3.2. Der Tanz ist frei entwickelbar.
- 2.5.3.3. Räder, Überschläge, Spafeur (Kerze), Spagat und Rollen usw. werden in dieser Disziplin nicht als Akrobatik gezählt, da diese Bestandteile fast aller Tänze der IIG (ausgenommen Rheinische Garde und Marsch) sind.
- 2.5.3.4. Flug-/ Wurfelemente müssen mit fließenden Übergängen tänzerisch im Tanzablauf ausgeführt werden.
- 2.5.3.5. Kraftakte sind nicht erlaubt.
- 2.5.3.6. Sogenannte Bahnen (Bodenturnen) sind zugelassen. Sie sollten jedoch nicht grundsätzlich zur Flugeinleitung verwendet werden und sollten tänzerische fließende Übergänge haben.
- 2.5.3.7. Der Tanz, als Hauptkriterium, steht im Vordergrund, d.h. Akrobatik (Flug-/Wurfelemente) darf nicht dominieren.
- 2.5.3.8. Der/die Tänzer/-innen muss/müssen immer in Bewegung sein.

# Tanzelemente

## Grundschritte, **keine** Pflichtelemente

Die Tanzelemente können unter Einhaltung der Grundregeln nach eigenem Ermessen frei entwickelt werden, wenn sie vollständig zu Ende getanzt werden.

### Zwischenschritte

Zwischenschritte sind als Verbindungsschritte die Grundelemente eines jeden Tanzes. Die Tanzfiguren, Sprünge usw. sind nur mit diesen Schritten möglich.

### Battement

Ein Battement muss mit gestrecktem Bein und Fuß, leicht nach außen gedreht, ausgeführt werden. Es wird im Grundschritt in 2 Zählzeiten ausgeführt.

Mit einer  $\frac{1}{4}$  oder  $\frac{1}{2}$  Wendung und richtungweisend „nach außen“ (en dehors) und „nach innen“ (en dedans) können Battements ausgeführt werden.

1. Ronds de jambe-Battement: Dies sind große Battementbögen, die nach innen und nach außen ausgeführt werden können.
2. Développé Battement: Dies ist das Entfalten des Beines, welches über das Passé oder die Attetüde möglich ist.
3. Battement soutenu: Beim herausbringen des Spielbeines geht das Standbein in die leichte Beuge. Die Betonung liegt - im hochziehen des Körpers,  
- dem gleichzeitigen durchdrücken/strecken der Beine  
- und schließen der Beine.
4. Ein Grand-Battement ist in allen 4 Arabesquen und in alle Richtungen möglich.

### Ausfallschritt (Ausleger)

Die Beine werden in entgegengesetzte Richtungen mit angespannten Muskeln gespreizt. Das Standbein wird mit der Ferse unter dem Steißbein angewinkelt und das Spielbein wird gestreckt, gleichzeitig wird es leicht nach oben ausgedreht. Die Fußspitze verlässt den Boden nicht.

### Unterschritte

Hier gibt es zahlreiche Variationen, welche ein Choreograph nach eigenem Ermessen in den Tanz einbringen kann.

Man muss jedoch nachfolgende Regeln beachten:

1. Die Fußspitzen müssen immer gestreckt werden.
2. Bei der Hocke muss der Oberkörper aufrecht sein, die Füße auf dem hohen Ballen stehen und die Haltung von Oberschenkel zum Oberkörper sollte einen rechten Winkel bilden, d.h. 90 Grad. Bei Sprüngen, Pirouetten und Überschlügen wird die Hocke zur Hockhaltung. Bei dieser sollte ebenfalls ein Winkel von 90 Grad zwischen Oberkörper und Oberschenkel gebildet werden.
3. Bei Vorwärtsbewegungen sind die Beine parallel zu führen; auf Hüfthöhe sollten sie dabei gestreckt sein.
4. Der Krakowiak kann in drei Formen ausgeführt werden; "einfach", "wechselnd" und "frei". Beim "einfachen" Krakowiak wird eine Hand am Boden aufgestützt und die Beine arbeiten wechselnd auf den Takt der Musik.

Beim "wechselnden" Krakowiak arbeiten die Arme mit. Es wird auf den Takt der Musik - im Wechsel - eine Hand mit dem je gegenüberliegenden Bein vom Boden weggenommen und wieder aufgesetzt. Junioren bis 11 Jahre und alle Juniorenaufsteiger dürfen diese auch so ausführen, dass die Hände am Boden bleiben; also die Arme nicht mitarbeiten.

Beim "einfachen" und "wechselnden" Krakowiak werden die aufgestützten Arme und das Spielbein gestreckt. Das Gesäß wird leicht angehoben. Das Spielbein arbeitet vor dem Gesäß/Oberschenkel. Der "freie" Krakowiak wird ohne Aufstützen der Hände am Boden vollzogen. Bei ihm muss der Oberkörper still gehalten werden. Das Spielbein ist gestreckt.

Beim Ansetzen und Beenden des Krakowiaks wird die Hockhaltung mit einer Zählzeit vorausgesetzt.

5. Rundunterschlritte (russische Mühle) müssen auf der Stelle gedreht werden, wobei das Spielbein (drehende Bein) den Boden nicht berühren darf und gleichzeitig gestreckt werden muss. Der Kopf wird in den Nacken gelegt (angehoben).
6. In der Liegestütze muss der Oberkörper gestreckt sein, der Kopf wird in den Nacken gelegt (angehoben), die Beine und Füße werden gestreckt, geschlossen und zeigen direkt nach hinten.

## **Sprünge – Gardetanz**

Als Sprung wird definiert: Wenn man inklusive Absprung und Landung mindestens 3 Zählzeiten benötigt. Die Sprünge können auf der Absprungstelle in der Hockhaltung (siehe 2.4.2.) beginnen und enden. Die bevorzugten Sprünge sind: Spreiz-, Spagat-, Reh-, Kugel- und Drehsprung <sup>(dies ist keine Pirouette)</sup> ...

## **Pirouetten**

Die Pirouette ist eine rund drehende Bewegung; die Drehung muss vollkommen rund sein, d.h. 360 Grad. Der Kopf fixiert im Ansatz der Pirouette solange wie möglich einen Punkt und wird vor Vollendung der 360 Grad so schnell wie möglich an diesen Punkt zurückgeführt.

Die bevorzugten Pirouetten sind: richtungweisend ein- und auswärts (en dehors und en dedans) gedrehte Pirouetten, Arabesque-, Boden-, Spiral- und Tiefepirouetten, etc..

Eine Pirouette kann aus einer offenen bzw. geschlossenen Pose beginnen und/oder in einer offenen bzw. geschlossenen Pose enden. Sie wird erschwert, wenn sie in einer gehaltenen Pose endet.

Pirouetten können „en dehors“ und „en dedans“, „double“, „en l’air“, vom Platz, auf der Diagonalen und in der Manege (châines, tour degagé) ausgeführt werden.

Schwerer werden Pirouetten auf der Spitze (Spitzentanz).

### **Zusatz Gardetanz:**

Aus der Hocke heraus kann man eine gesprungene Pirouette machen. Hierbei sollten die Beine während des Drehens in der Luft geschlossen sein. Die Drehung sollte präzise 360 Grad sein. Die Landung sollte auf derselben Stelle des Absprungs, ebenfalls wieder in der Hocke und mit geschlossenen Beinen und Füßen enden.

Es können einfache Wendungen vollzogen werden, jedoch muss eine  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  oder  $\frac{3}{4}$  Wendung deutlich erkennbar sein.

## **Spafeur (Streckübung Kerze)**

Die Kerze kann sowohl vor- als auch seitwärts ausgeführt werden. Bei aufrechter Körperhaltung muss das Spielbein inklusive Fuß gestreckt und einschließlich des Fußes nach außen ausgedreht sein. Das Spielbein wird im Grundschrift mit der gleichseitigen Hand am Mittelfuß gehalten, jedoch kann sie auch gegengleich, mit einer Hand oder beiden Händen am Fuß (auch Gelenk) gehalten werden. Mit dem Standbein wird mit leicht gebogenem Knie nach dem Takt der Musik gehüpft.

## **Radschlag/Rad**

Der Radschlag wird mit gestreckten Armen, Beinen, Körper und Fußspitzen ausgeführt. Ein Radschlag ist umso perfekter, desto mehr die Beine in der Luft gespreizt sind (mindestens 90 Grad). Das Rad sollte in max. 4 Zählzeiten ausgeführt werden und geradlinig erfolgen. In der ersten Zählzeit gibt das Standbein die Richtung des Radschlages vor.

## **Akrobatikelemente**

Akrobatische Elemente, wie Überschläge, Bögen, Handstände, Rollen usw. sollten innerhalb eines Tanzes nicht dominieren. Sie müssen tänzerisch ausgeführt werden.

## **Hakensritte (Winkelschritte) – Gardetanz Polka**

Es gibt hier 2 Möglichkeiten:

1. Das Bein muss rückwärts oder seitwärts gerichtet werden, sodass der Fuß an den Kopf kommen kann.
2. Wird das Bein seitwärts an die Hand geführt, muss der Arm schulterhoch gestreckt werden.

Bei Hakensritten soll vor allem darauf geachtet werden, dass die Füße gestreckt sind und das Spielbein einen möglichst großen Winkel/Bogen/Haken bildet.

## **Spagat**

Ein Spagat ist das vollkommene Strecken der Beine in entgegengesetzte Richtungen auf der Tanzfläche. Der Spagat wird ohne Abstützen der Hände am Boden und mit gestreckten Füßen ausgeführt.

Unter dem Doppelspagat, auch Herrenspagat genannt, versteht man das Spreizen der Beine zu den Seiten bei einer frontalen und aufrechten Körperhaltung. Die Auflösung aus dem Spagat soll stets in einer ästhetischen Weise erfolgen.

Stand 15.06.12

# Dansrichtlijnen

## Garde- en Showdans

**IIG**

Internationale Interessengemeinschaft für Tanzsport



## Grondregels van de dans

### A. Houding

#### Gardedans:

Het lichaam moet altijd in een rechte houding en het hoofd dient licht omhoog geheven te zijn.  
De hele dans wordt uitsluitend op de hoge ballen (bal van de voet) gedanst.  
Bij het optillen van de voeten van de grond moeten deze altijd worden gestrekt.  
De spanning van de spieren moet herkenbaar zijn, maar dient niet tot overspanning van de spieren te leiden / mag geen verkramping te zien zijn.

#### Aanvullend Gardedans Mars:

De houding is afgeleid van het "leger" houding, rechtop, bijna houten. Het lichaam voert geen ronde of cirkelvormige bewegingen uit.

#### Showdans:

De houding wordt aangepast aan de respectieve danstechniek of/ en aan het dans thema.

### B. Charisma/ Expressie/ Presentatie

De dans moet uitstraling hebben. De uitstraling zou aan het dansthema moeten aangepast worden. Als de dans geen onderwerp (thema) heeft dan zou de uitstraling in de show-disciplines de muziek ondersteunen. In de disciplines van de Gardedans is het publiek door positieve uitstraling (dans beleven) te vermaken.

#### Gardedans:

De dans moet charisma hebben (gevuld te worden met leven), en moet dan het publiek boeien.  
Overdreven "keepsmling" moeten worden vermeden. Ware vreugde in de dans moet herkenbaar zijn.

#### Showdans:

De uitstraling wordt gebaseerd op de dans thema en moet met het karakter van de dans overeenstemmen. Overdreven expressie clichés, playbacks en ongepast "keepsmlings" moet worden vermeden.  
De expressiviteit moet overtuigend en duidelijk zijn.  
De buitenverpakking, zoals bijvoorbeeld kostuum, haarstijl, enz. wordt beschouwd als beoordelingscriteria.

### C. Arm- en Handbewegingen

De arm- en handbewegingen dienen in een geschikte verhouding met de dansvolgorde staan. Zij zouden constant/altijd in de dans worden verwerkt/opgenomen en hem verstandig toevoegen.

#### Gardedans:

De bewegingen van de armen en handen kunnen vrij worden ontworpen. Maar worden geen arm- en handbewegingen uitgevoerd dienen de handen in de taille/heupen gezet/ gebaseerd, de vingers zijn gesloten, de vingertoppen iets naar beneden/licht naar onder en de ellebogen wijzen rechtstreeks opzij.

#### Aanvullend Gardedans Mars:

De armen voeren geen ronde/cirkelvormige beweging uit.  
Als de handen in de taille/heupen is gebaseerd/in-gesteund, zijn de vingers gesloten, de vingertoppen iets naar beneden/licht naar onder en de ellebogen wijzen rechtstreeks opzij.

#### Showdans:

Arm- en handbewegingen moeten in een juiste verhouding aan de dansstijl en/of dansthema aangepast worden.

**De arm, hand- en hoofdbewegingen moeten de dans interessant maken.  
De dans mag hierdoor niet echter hectisch worden/uitzien.**

## **D. Hoofdbewegingen**

Men moet ervoor zorgen dat de hoofdbewegingen in een passende verhouding met de dansvolgorde staat. Het hoofd dient in de dans constant/altijd worden verwerkt/opgenomen en hem verstandig toevoegen.

## **E. Choreografie**

De choreografie is het regie-onderwerp/de design director voor de dansvolgorde, dus de dans dansbeschrijving. Ze is, rekening houdend met de beperkingen en verbodsbepalingen in Gardedans en Showdans vrij ontwikkelbaar.

De aanvangspositie kan vanuit elke pose gemaakt worden.

De choreografie is harmonieuze en esthetisch op te bouwen.

Er mogen geen pauzes d.w.z. voorbereidende fasen, wachttijden enz. inbegrepen zijn.

De dansvolgorde is vloeiend.

De beschikbare ruimte moet worden gemaximaliseerd/worden gebruikt, dat wil zeggen dat het podium in hun totale omvang gebruikt wordt (zie F. Ruimte-indeling).

Verandering van richtingen binnen de dans zijn gewenst.

Om een evenwicht van de dans te vinden zijn de moeilijkheden gelijkmatig binnen de dans te verdelen.

De choreografie mag de dansers niet onder- en overbelasten.

Het prestatieniveau van de dansers wordt beschouwd en is in de choreografie aan alle dansers aan te passen.

Herhalingen, zowel van de elementen (tussenpassen, sprongen, tillen en tilfiguren, enz.) en de formaties (beelden) zijn niet gewenst. Zij zouden moeten worden vermeden.

Aanvullend Gardedans:

De laatste fase zouden moeten met momentum eindigen.

Gardedans Mars: Zie 1.3.3.

Aanvullend Showdans:

De creativiteit, originaliteit in het idee en beweging vinding, verrassingseffecten, en de ruimte-indeling binnen de dans zijn belangrijk.

## **F. Ruimte-indeling**

De beschikbare ruimte moet worden gemaximaliseerd/worden gebruikt, dat wil zeggen dat het podium in hun totale omvang gebruikt wordt.

Verandering van richtingen binnen de dans zijn gewenst.

Formatie- en beeldveranderingen zijn noodzakelijk.

Herhalingen van de formaties en de beelden zijn te vermijden.

## **G. Harmonie**

De harmonie is waarschijnlijk het meest belangrijke aspect, dat in de dans, in kostuum, in de prestaties en het vermogen moet worden verzekerd.

Het betekent de stem van elk deel aan een samenhangend geheel en de duidelijke indeling van de onderdelen in het geheel, dus de beschikbare gedeelte elementen met elkaar te verzoenen.

## **H. Muziek /Muziekaliteit**

De muziek is niet alleen dans begeleiding, maar deels ook dans inhoud, omdat de melodie afleveringen en de accenten in de choreografie moeten worden beschouwd.

De snelheid van de muziek gegarandeerd een schone versie (niet te snel), zowel een vloeiend verloop (niet te langzaam).

De taak is gebaseerd op grondslag van de grondregels van de dans, de bewegingen en de muziek in overeenstemming te brengen.

Verandering van tempo en verschillende tempi verrijken elke choreografie.

Aanvullend Gardedans:

Een nieuwe figuur of dansbeweging moet met de klok/maat of het wissel van het thema van de muziek gebeuren. De gepresenteerd danspassen zouden moeten figuurlijk het expressie van de muziek weer spiegelen.

De snelheid van de muziek moet zodanig worden gekozen dat elke stap of figuur schoon, kalm en expressief kan worden uitgevoerd. Lijkt een dans door te snel muziek hectisch, onrein en/of eentonig, zal dat leiden tot een negatieve evaluatie.

Showdans:

Dit is de omzetting van de muziek, geluid en lawaai in beweging.

## **I. Overgangen**

De elementen (tussenstappen, sprongen, tillen/tilfiguren, enz.) worden zonder bijbehorende pauzes in de dans uitgevoerd, dat wil zeggen de overgangen zijn vloeiend, zodat de prestatie gestaag in beweging is.

De overgang van de ene figuur naar een ander moet vloeiend zijn, zonder dat de dans wordt verstoord in de loop, dat wil zeggen het mag niet breken door de voorbereidingsfase, wachttijd, enz..

Aanvullend Gardedans:

Aan het eind van een figuur of een combinatie moeten de benen en voeten gesloten worden.

## **J. Techniek**

De techniek is de efficiënte middel om een element anatomisch, gezond en schoon uit te voeren.

Het verwerft de illusie van iets moeilijks gemakkelijk uitzien te laten.

De techniek is de juiste bewegingsuitvoering.

Het creëert de basis voor een constante prestaties van alle deelnemers binnen een element of de dans.

Gardedans Mars: Zie ook punt 1.3.3.

## **Geldig voor alle disciplines**

- Alleen correct uitgevoerde dans elementen en figuren worden positief gewaardeert .
  - De choreografie moet aan het vermogen van de dansers aangepast zijn.
- Acrobatieelementen mogen niet overheersen. Het zal geen Floor gymnastiek- /ritmische gymnastiek oefening, maar veeleer een gracieuze dans met overwegend dansachtige elementen worden getoond
  - Voor alle disciplines zijn de grondregels van de dans geldig (zie A-J).
  - De danselementen dienen zowel links als rechts worden uitgevoerd.
  - De meerderheid van de dans zal dansachtige elementen bevatten.
    - Acrobatieelementen zijn dansachtig uit te voeren.
    - Herhalingen zijn te vermeden.
  - De choreografie mag geen pauzen/breuken bevatten.
- Temperament, charme en kracht van expressie worden beschouwd bij de beoordeling

## **Verbodsbepalingen**

In het algemeen wordt in alle disciplines verboden:

- Vluchtfiguren/elementen (behalve in de acrobatiekdansdisciplines en gardedansdisciplines)
  - Werpfiguren (gooien) (behalve in bepaalde acrobatiekdansdisciplines)
- Komandoos: Tijdens een dans mag geen teken, bijstand en commando's worden gegeven uit de zaal/auditorium

### **Bijkomende Showdansen**

1. Pointe/spitsedans tot 11 jaar
2. Kopieën van andere dansen

**In de disciplines van de Junioren tot 11 jaar zijn tillen/tilfiguren (dwz alle vormen van tillen) in het algemeen verboden.**

Als tillen/tilfiguur is gedefinieerd: Als een persoon onder het gebruik van een andere persoon de grond verlaat.

# **1. Gardedans**

## **Titel:**

In principe worden in alle disciplines van Gardedans de muziektitel moet worden vermeld.

**Let op!** Bij Solisten, Paren en Polkagroepen wordt op polka ritme gedanst, maar het mag geen marsmuziek zijn.

Alleen correct uitgevoerde dans elementen en figuren worden positief gewaardeert .  
De choreografie moet aan het vermogen van de dansers aangepast zijn.  
Acrobatiekelementen mogen niet overheersen. Het zal geen Floor gymnastiek- /ritmische gymnastiek oefening, maar veeleer een gracieuze dans met overwegend dansachtige elementen worden getoond

## **1.1. Solisten**

Let op alle bovengenoemde punten.  
Het zal alleen worden gedanst op polka ritme.

Solisten zijn entertainers. Ze worden gekenmerkt door hun esthetiek, individualiteit en charisma. De moeilijkheid is dat een enkele persoon moet het hele podium gebruiken en heeft het publiek in zijn ban te trekken.

## **1.2. Dansparen**

Het duo zal in het grootste deel van de dans een paar relatie hebben, dat wil zeggen het paar danst met elkaar (niet alleen naast elkaar). De tillen/tilfiguren mag de lifter niet overbelasten.

- 1.2.1. Het zal alleen worden gedanst op polka ritme.
- 1.2.2. De bijzondere waarde ligt bij paardansen in de harmonische gelijkheid van de beweging.
- 1.2.3. De harmonie is ook als verschillende elementen uitgevoerd worden te beschermen.
- 1.2.4. Danselementen/-figuren, die achter elkaar uitgevoerd worden, zouden synchroon moeten verlopen.
- 1.2.5. Tillen/tilfiguren, zoals een halve maan, schouderzetel, spreid- of reesprong enz. mogen worden uitgevoerd in stand en in beweging.
- 1.2.6. Tillen/tilfiguren kunnen starten vanaf beide partners uit de gehurkte houding en kan daar worden beëindigd. Bij beiden moeten dan de benen en voeten gesloten zijn.
- 1.2.7. Krachtacties worden negatief beoordeeld.
- 1.2.8. Worpfiguren (gooien) zijn verboden.

## **1.3. Dansgroepen**

De term "groep" moet voornamelijk worden weerspiegeld in de dans.

- 1.3.1. Zowel de choreografische opbouw, evenals de opstelling van de dansers is volledig vrij.
- 1.3.2. Solo- of paar-uitvoeringen zijn toegestaan (met uitzondering van "Rheinische Garde"). Zij worden bij een juiste uitvoering niet beoordeeld. Een onjuiste uitvoering resulteert in een negatieve waardering.
- 1.3.3. De technische uitvoering veelzijdigheid van formaties, de precisie van de bewegingen, de gelijke afstand, de nauwkeurige richting, houding en een goede uitvoering van de danselementen bepalen de moeilijkheidsgraad van een dans.
- 1.3.4. Tijdens een dans mag men niet meer dan 4 tellen/beats in de spagaat zitten.
- 1.3.5. Staan blijven mag tijdelijk alleen in Mars.
- 1.3.6. Delen van de groep kunnen verschillende danselementen uitvoeren, zolang de eenheid en de harmonie van de dans bewaard wordt.
- 1.3.7. De choreografie zou de vaardigheden van de gehele groep moeten worden aangepast.

Zie specificatie van de dansgroepen.

Disciplines: Polka, Mars, Rheinische Garde en Garde met Paren

### **1.3.1. Polka**

Let op alle bovenstaande criteria van dansgroepen

- 1.3.1.1. Het zal uitsluitend worden gedanst op polka ritme. Marsmuziek is niet toegestaan.
- 1.3.1.2. Alle elementen worden gehopt of gesprongen.
- 1.3.1.3. Elementen kunnen zijn: Battements, rond de jambe-battements, grondpassen (krakowiak, molen, enz.), pirouettes, spafeur (kaars), wielen, spagaat, enz..
- 1.3.1.4. Een Polkadans kan alle van de slavische, folkloristische dans bereijk afgeleide danspasjes evenals alle de polka ritme bijpassende danspasjes en danselementen inbegrepen, wanneer deze volgens de grondregels van de dans (zie A-J) uitgevoerd worden.

### **1.3.2. Rheinische Garde**

Let op alle bovenstaande criteria van dansgroepen

- 1.3.2.1. Het wordt gedanst op mars- en/of polka ritme in de originele snelheid.
- 1.3.2.2. De dans moet veelzijdige en wisselende formaties en pascombinaties inhouden
- 1.3.2.3. Zowel mars- en polkaelementen moeten worden opgenomen in de dans.  
Alle elementen kunnen worden ingesprongen.
- 1.3.2.4. Herhalingen zijn te vermijden.
- 1.3.2.5. De choreografie moet harmonisch worden aangepast aan de hele groep en dansachtig de muziek weergeven.
- 1.3.2.6. Solo- of paar-uitvoeringen zijn niet toegestaan (met uitzondering van posen, beelden, arm- hoofd-bewegingen). Ook bij correcte uitvoering worden ze negatief geëvalueerd.
- 1.3.2.7. De hele groep moet altijd in beweging blijven.
- 1.3.2.8. De harmonie en de eenheid is ook als verschillende elementen uitgevoerd worden te beschermen.
- 1.3.2.9. Pauzes: Tijdens een dans mag de groep niet langer dan 4 tellen in posen/beelden blijven, dat wil zeggen als bijvoorbeeld alle dansers spagaat uitvoeren kunnen zij tot maximal 4 tellen/beats op de grond blijven zitten.  
Bij chainreactions (golfbewegingen) geldt: Zolang de choreografisch verloop van een element niet wordt onderbroken, worden de 4 tellen/beats niet geteld. Vanaf het moment waarop de laatste persoon de beweging heeft voltooide dus als de groep blijft in een positie de 4 beats worden voor de hele groep aangerekend.
- 1.3.2.10. Er mogen geen turnfiguren en tillen/tilfiguren worden uitgevoerd. Turnfiguren worden gedefinieerd als: Overslagen, achterwartsoverslagen, handstanden, bruggetjes, wielen, rollen etc..

### **1.3.3. Mars**

Let op alle bovenstaande criteria van dansgroepen

- 1.3.3.1. Het zal alleen worden gedanst op marsmuziek. Polka muziek/-ritme is niet toegestaan.
- 1.3.3.2. Het mag in het algemeen niet gehopt en gesprongen worden.
- 1.3.3.3. Moeilijkheden afstuderen
  - I. Veelzijdig, wisselende formaties en beelden
  - II. Technieken
    - 1. Steekpas, precies gestrekt
    - 2. Battement; opgeheven, minimaal 90 graden
    - 3. Marpas tot 90 graden (Passé)
    - 4. Developer
    - 5. Battement opgeheven tot 90 graden
- 1.3.3.4. Tijdens de steekpas, zorg ervoor dat de benen en voeten volledig worden gestrekt en dat de benen precies langs elkaar heen lopen.

- 1.3.3.5. Bij de gehoekte marspas is om ervoor te zorgen dat de knie op een hoogte van 90 graden, de dij tot de kalf een hoek van 90 graden bereikt en de benen precies langs elkaar heen lopen.
- 1.3.3.6. Armen, hoofd, lichaam en benen moeten in een teltijd de richting veranderen.
- 1.3.3.7. Er mogen in de dans geen polkapassen en geen tillen/tilfiguren zijn opgenomen.
- 1.3.3.8. Er zal geen ronde bewegingen in deze discipline uitgevoerd worden.
- 1.3.3.9. Als de handen in de taille/heupen is gebaseerd/in-gesteund, zijn de vingers gesloten, de vinger-toppen iets naar beneden/licht naar onder en de ellebogen wijzen rechtstreeks opzij.
- 1.3.3.10. Er kunnen alle bekende marsen van de wereld bij correcte uitvoering getoond worden. Belangrijk is het bewijs van het land van herkomst.

#### **1.3.4. Garde met Paren**

Let op alle bovenstaande criteria van dansgroepen

- 1.3.4.1. Ten minste 2 paren zijn in een groep.
- 1.3.4.2. Choreografie en inhoud van de dans is vrij.
- 1.3.4.3. Groep en paren moeten duidelijk te onderscheiden zijn.
- 1.3.4.4. Solistische invoegen mogen niet domineren.
- 1.3.4.5. De overgangen moeten dansachtig gebeuren.
- 1.3.4.6. De choreografie dient harmonisch aan de gehele groep worden aangepast.
- 1.3.4.7. Bij mars zijn hier ingesprongen battements, ingesprongen ronds de jambe-battements en kleine sprongen toegestaan.
- 1.3.4.8. De binnenkomst en uitgang van de tillen/tilfiguren dienen bij gelijktijdige afzetten worden gesynchroniseerd.
- 1.3.4.9. Tillen/tilfiguren kunnen vrij worden uitgevoerd maar zij zouden echter in het geheel moeten passen.
- 1.3.4.10. De hele groep moet altijd in beweging zijn.
- 1.3.4.11. Piramides moet met onderbreking op de verdiepingen in 8 teltijden/beats naar de volgende verdieping worden opgeheven. Hoe minder teltijden nodig zijn, des te beter zal bij een correcte uitvoering worden geëvalueerd
- 1.3.4.12. Krachtacties worden negatief beoordeeld.
- 1.3.4.13. Worpfiguren (gooien) zijn verboden.

In de disciplines "Garde met Paren" en "Garde Paardans" zijn gooi-/worpfiguren in het algemeen verboden.

## 2. Showdans

### **Thema:**

**De dans thema moet worden vermeld, maar echter niet het lied/muziektitel.**

**Is er geen onderwerp (thema) mag geen titel vermeld worden.**

In deze disciplines de verbeelding kent geen grenzen. Het belangrijk bestanddeel van deze dansen is om het publiek te boeien en in zijn ban te trekken. D.w.z. alle Showdansen (artistieke/kunstzinnige dansen, folklore, moderne groep formaties en acrobatische dansen) hebben een interessante gevarieerde choreografie en expressieve dansers nodig.

In alle disciplines van Showdans ligt de bijzondere waarde in de dansopbouw en de performance (presentatie /uitstraling). De afronding van het geheel gebeurt door een technisch correcte en schone versie van de performance en de buitenste opmaak.

De beoordeling van de verschillende disciplines (artistieke dans, folklore, moderne groepformaties en acrobatische dansen) is gebaseerd op dezelfde criteria, het verschil is alleen zichtbaar door de verschuiving van de belangrijkste criteria.

Rekwisieten waarmee men werkt, moet worden beheerst. Als ze niet of zelden gebruikt worden, kan dit tot een negatieve beoordeling leiden.

Disciplines: Artistieke dansen (kunstzinnig dans)  
Moderne groepformaties  
Show-Folklore

De "mannen ballet" (vrouwenvergrapping, Het Zwanenmeer, enz.) die bekende parodieerde dansvoorstelling is geen onderdeel van de IIG-danssport en word niet beoordeeld.

Serieuze mannengroepen worden in de respectievelijke disciplines gewaardeerd.

- 2.0.1. Showdans is de verzamelnaam voor alle bij IIG-toernooien niet onder de begrip "Gardedans" vallende dansvormen.
- 2.0.2. In principe is een Showdans choreografische als een toneeldans/"Stage Dance" op te bouwen.
- 2.0.3. Scènes, rekwisieten, zie § 17 van het toernooirichtlijnen.
- 2.0.4. Lichteffecten zijn niet toegestaan, zie toernooirichtlijnen.
- 2.0.5. Juist deze danscategorieren vereisen voor een nauwkeurige overeenstemming van muziek, choreografie (karakter van de dans - typische danspassen) en kostuum (buitenste presentatie).
- 2.0.6. Bij dansen met maskers of maskerades kan een beoordeling alleen op grond van de getoonde dansachtige prestatie plaatsvinden.
- 2.0.7. Solisten en solo-optredens zijn toegestaan in groepsdansen. Ze worden ook beoordeeld wanneer de getoonde prestatie figuurlijk en ritmisch de totale choreografie zinvol aanvult.
- 2.0.8. Choreografische herhalingen zijn te vermijden.

### **2.1. Show Solo**

Solisten zijn entertainers. Ze worden gekenmerkt door hun esthetiek, individualiteit en charisma. De moeilijkheid is dat een enkele persoon moet het hele podium gebruiken en heeft het publiek in zijn ban te trekken.

### **2.2. Show Paaren**

Het onderwerp dient zo vervaardigd zijn dat een paar(-verwijzing) is duidelijk zichtbaar (geen 2 solisten).

- 2.2.1. De bijzondere waarde ligt bij Show Paaren in de harmonische gelijkheid van de beweging.



- 2.2.2. De harmonie is ook als verschillende elementen uitgevoerd worden te beschermen..
- 2.2.3. Danselementen/-figuren, die achter elkaar uitgevoerd worden, zouden synchroon moeten verlopen.
- 2.2.4. Tillen/tilfiguren mogen worden uitgevoerd in stand en in beweging.
- 2.2.5. Krachtacties worden negatief beoordeeld.
- 2.2.6. Worpfiguren (gooien) zijn verboden.

### **2.3. Show-Folklore**

Het kan allemaal in de wereld voorkomende volksdansen uitgevoerd worden. Het is belangrijk dat dit werkelijke volksdansen zijn, net als het gewone volk van een land/regio/stad/van een dorp hun feesten vieren en ze hebben gevierd. Geen toneel-(karakter-)dans "Stage Dance" (deze vallen in de discipline "artistieke") en geen dansen uit films zoals uit Bolly- of uit Hollywood.

Dit is een collectieve ervaring van plezier, verdriet en vreugde en trots.

De volksdans mag een moderne muziek en een show-choreografie hebben echter is daarop te letten dat de originele ritme en het originele karakter met originele stappen en kostuum stukken moet worden bewaard. De naam van de volksdans en het land moet worden aangegeven op het toernooi registratie.

- 2.3.1. De Show-Folklore moet het karakter van de originele folklore weerspiegelen.
- 2.3.2. De muziek moet worden aangepast aan het originele ritme.
- 2.3.3. Originele stappen moeten worden opgenomen.
- 2.3.4. Het kan een showdans choreografie gedanst worden.

### **2.4. Artistiek (kunstzinnig dans)**

In deze discipline gaat het niet daarom of iemand op een klassieke muziek danst, in een balletschool aangemeld is, door een ballet meester getraind wordt of een musical imiteert. Hier gaat het uitsluitend om de zichtbare onderwijs van de dansers. Bijgevolg, moeten in de dans volgens het opleidingsniveau van de dansers sommige moeilijke elementen ingebouwd zijn, zoals sprongen, pirouettes, falls, over-swings enz.. De dans dient, zoals in alle disciplines vereist, altijd in beweging zijn, dat wil zeggen vloeiende overgangen (geen voorbereidingsfasen) hebben.

Deze discipline voorwaarde een fundamentele opleiding in de desbetreffende danstechniek.

Degene die in deze discipline start dient in minstens een dansrichting een meerjarige opleiding had ontvangen en deze opleiding moet voor iedereen herkenbaar zijn.

Mogelijke dansstijlen zijn bijvoorbeeld: Step-, jazz-, modern dance, klassiek ballet, ritmische sport-gymnastiek, etc..

Artistieke dansstijl mogelijkheden:

Step-Dance heeft de volgende typische kenmerken:

Het bovenlichaam is iets naar voren geplaatst, knieën lichtjes gebogen en de enkels zijn los. Klope/beats en dubbel klope/beats moeten duidelijk hoorbaar zijn en proper uitgevoerd worden.

De losse houding heeft haar wortels in de afrikaanse tap dance. Flexie van de knie (Plie) maakt de isolatie van de benen en voet mogelijk. Boven-, onderarm en handen zijn geïsoleerd.

Jazzdans heeft veel elementen van het klassieke ballet, die in nadruk, beginnende positie, ritmische accenten en alle parallel positionen verschillend zijn dan de klassieke.

Jazz elementen worden vaak in een vereenvoudigde vorm of origineel in de zogenaamde Discodansen gebruikt. Deze dansen met vereenvoudigde jazz elementen worden alleen in de disciplines van de moderne groep-formaties geëvalueerd.

Het volgende moet worden verwerkt in een jazz-dans:

Isolaties, contract release, vermenigvuldiging (multiplikaties), polyritmiek, polymetrisch, collapshouding, flexibele

houding, gebruik van alle anatomische mogelijkheden volgend de wetten van het lichaam, intuïtieve spontaniteit, interactie door middel van improvisatie.

Modern Jazz Ballet is het toneel/podium vorm van jazz dans. Het is niet alleen gebonden aan jazzmuziek, het kan elke muziek of elk geluid gebruikt worden.

Modern dance wordt gekenmerkt door de ineenstorting en het opbouwen van het lichaam. Hij wordt altijd vanaf het midden van het lichaam (solar plexus / zonnevlecht) gedanst. Hij verwijst, de wetten van de natuur, zwaarte-kracht, spanningsverandering etc., als een design element ook met een, zoals de esthetiek. Moderne dans heeft de volgende kenmerken: Zachte, vloeiende en abrupte gestopt bewegingen, sprongen van alle soorten, falls en bodemlevels, verschillende voet richtingen, expressie, eigen creaties.

Afro is het meest natuur verbonden dans. In tegenstelling tot het klassieke ballet zijn de bewegingen van het lichaam natuurlijk, aardverbonden. Niet een, maar alle centra van het lichaam worden gebruikt (polycentrische). Polymetriek (muziek afstanden) en polyritmiek (verschillende ritme) worden op het zelfde moment gedanst.

Klassiek ballet is in zijn basiskenmerk een zeer zachte en makkelijk gracieuse dansart. Zij heeft haar eigen vaste techniek wet. De meest bekende vorm is ook het moeilijkste, Pointe/spitse dans. Het doel is dat het lichaam zwevend, vliegend, mooi, sierlijk, rechtop en gracieuse lijkt. Ballet wordt gekarakteriseerd door de technische glans en esthetiek. Het creëert de illusie van dematerialisatie. De houding is een rechte, slanke, vloeiend lichaam. De handen zijn de verlenging van de arm, zoals de voet van het been en het hoofd van het lichaam. Het bekken is geopend en vanaf daar draaien de benen en voeten naar buiten uit.

### **Natuurlijk zijn er nog vele andere danstechnieken.**

In een artistieke dans kan voorkomen:

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Poses:                   | Lichaam-, arm-, been poses, (attetüden, arabesquen, ...) in verschillende richtingen  |
| Tussenstappen:           | temps levé, glissade, pas de basque, pas de bourré, chassé, balancé, changement ...   |
| Sprongen:                | échappé, changement de pied, assemblé, sissonnes, pas jete, pas de chat...  |
| Wendingen en pirouettes: | Op een been, in plaats, van het plein, soutenu, en tournant, tours chaînes, fouetté, tours en l'air ... (alle volledige, dubbele ...) |
| pointe:                  | sous sous, soutenu, sisonne, pirouettes ...   |

## **2.5. Moderne groepformaties met en zonder tilfiguren**

In deze discipline, zijn alle dansen gevestigd, die in de bovengenoemde disciplines niet genoemd worden en omvatten geen vlucht of worpfiguren (gooien), bijv. Disco-, Rock'n'Roll-, Standaard dansen, Latijns-Amerikaanse dansen, Hip-Hop, Street Dance, enz..

- 2.5.0.1. De dans moet veelzijdige, wisselende formaties omvatten.
- 2.5.0.2. De choreografie moet veelzijdige combinaties van stappen bevatten.
- 2.5.0.3. De overgangen naar en uit de show effecten moeten dansachtig gebeuren.
- 2.5.0.4. De groep zal niet te lang vertoeven in poses of beelden.
- 2.5.0.5. Herhalingen zijn te vermeden.
- 2.5.0.6. Begin en het einde moeten op elkaar afgestemd worden.
- 2.5.0.7. Moeilijkheidsgraad en de show zal in de dans evenwichtig verdeeld worden.

### **2.5.1. Moderne groepformaties zonder tilfiguren**

In deze discipline is in het algemeen elke vorm van tillen/tilfiguren verboden, dat wil zeggen als tillen/tilfiguur wordt gedefinieerd: Indien een persoon met hulp van een ander persoon de grond (ongeacht in welke vorm en hoogte) verlaat.

## **2.5.2. Moderne groepformaties met tilfiguren**

- 2.5.2.1. Het moet minstens 2 tillen/tilfiguren opgenomen zijn.
- 2.5.2.2. Tillen/tilfiguren moeten duidelijk zichtbaar zijn en dansachtige overgangen hebben.
- 2.5.2.3. De groep mag niemand bij tillen/tilfiguren afdekken; zichtbaar opkomst en afgang.
- 2.5.2.4. Krachtacties worden negatief beoordeeld.
- 2.5.2.5. Worpfiguren (gooien) zijn verboden.

## **2.5.3. Acrobatiekdans (Showdans met vlucht figuren)**

Let op!

Een in een andere discipline getoonde dansstijl mag van dezelfde club/vereniging niet opnieuw in deze discipline zal worden getoond.

- 2.5.3.1. Alle dansstijlen zijn welkom (zie boven beperking "Let op").
- 2.5.3.2. De dans is vrij ontwikkelbaar.
- 2.5.3.3. Wielen, overslagen, spafeur (kaars), spagaat/splits en rollen, enz. zijn in deze discipline niet meegeteld als acrobatiek, want deze elementen zijn bestanddelen van bijna alle dansen van de IIG (met uitzondering van Rheinische Garde en Mars).
- 2.5.3.4. Vlucht-/worp- (lucht) elementen moeten met vloeiend overgangen dansachtig in de dansvolgorde uitgevoerd worden.
- 2.5.3.5. Krachtacties zijn niet toegestaan.
- 2.5.3.6. Zogenaamde banen (bodeturnen) zijn toegelaten. Het dient in beginsel niet worden gebruikt voor de vlucht inleiding en zouden dansachtig vloeiend overgangen hebben.
- 2.5.3.7. De dans, als het belangrijkste criterium, is op de voorgrond, dat wil zeggen acrobatiek (vlucht-/worp-(lucht) elementen) mag niet overheersen.
- 2.5.3.8. De danser/dansers moet/-en altijd in beweging zijn.

# Elementen van de dans / Danselementen

## Basisstappen, **geen** verplichte elementen

De danselementen kunnen met toepassing aan de grondregels van de dans naar eigen goeddunken vrij ontwikkeld worden, als zij volledig tot het eind gedanst worden.

### Tussenstappen

Tussenstappen zijn als aansluitende elementen, de basiselementen van elke dans. De dansfiguren, sprongen enz. zijn alleen mogelijk met deze stappen.

### Battement

Een battement (been werpen) moet met gestrekt been en voet, licht naar buiten uitgedraaid, uitgevoerd worden. De basis stap wordt in 2 tellen/beats uitgevoerd.

Met een  $\frac{1}{4}$  of  $\frac{1}{2}$  draai, en richtingswijzend "naar buiten" (en dehors) en "naar binnen" (en dedans) kunnen battements uitgevoerd worden.

1. Ronds de jambe-battement: Dit zijn grote battement-bows, welke naar binnen- en buitenwaarts kunnen uitgevoerd worden.
2. Developpé battement: Dit is de ontplooiing van het been, dat over het passé of de attetüde mogelijk is.
3. Battement soutenu: Tijdens het buitenbrengen van het speelbeen gaat het standbeen in een lichte buiging. De nadruk ligt -in het omhoog trekken van het lichaam  
-het gelijktijdige doordrukken /strekken van de benen  
-en het sluiten van de benen
4. Een grand battement is mogelijk in alle 4 arabesquen en in alle richtingen.

### Uitlegpas (Uitval)

De benen zijn in tegengestelde richtingen met gespannen spieren gespreid.

Het standbeen wordt met de hiel onder het stuitje gebogen en het speelbeen wordt gestrekt, gelijktijdig wordt het licht naar boven gedraaid. De teen(-top) verlaten de grond niet.

### Grondpassen

Er zijn vele variaties, die een choreograaf, naar eigen goeddunken, in de dans invoegen kan.

Men moet echter, op de volgende regels opletten:

1. De tenen (voetspitsen) moeten altijd worden gestrekt.
2. In de hurkhouding moet het bovenlichaam rechtop zijn, de voeten op de hoge bal (bal van de voet) staan en de houding van de dij naar het bovenlichaam moet een rechte hoek vormen, d.w.z. 90 graden. Met sprongen, pirouetten en overslagen wordt de hurk in een hurkhouding. Bij deze moet tussen de dij

- en het bovenlichaam ook een hoek van 90 graden worden gevormd.
3. Tijdens de voorwaartse beweging zijn de benen parallel te leiden; op heuphoogte moeten zij gestrekt worden.
  4. De krakowiak kan in drie vormen uitgevoerd worden; "simpel", "wisselend" en "vrij".  
Bij de "simpele" krakowiak wordt een hand op de bodem gesteund en de benen werken afwisselend op de maat van de muziek.  
Bij de "wisselende" krakowiak werken beide armen mee. Het wordt op de maat van de muziek - in wissel - een hand met het ooit tegenover liegend been van de grond weggevoerd en weer geplaatst. Junioren tot 11 jaar en alle Promotie-class Junioren mogen dit ook zo doen, zo dat beide handen op de grond blijven, dus de armen niet meewerken.  
Bij de "simpele" en "wisselende" krakowiak worden de gesteunde armen en het speelbeen gestrekt. De billen worden licht omhoog geheven. Het speelbeen werkt voor de billen/dijen.  
De "vrije" krakowiak wordt zonder het steunen van de handen op de grond uitgevoerd. Bij hem moet het bovenlichaam rustig gehouden worden. Het speelbeen is gestrekt.  
Bij het begin en het eind van een krakowiak wordt de hurkhouding met een tellen voorondersteld.
  5. Ronde grondpassen (russische molen) moeten op de plek worden gedraaid waarbij het speelbeen (roterende been) mag de grond niet raken en het moet tegelijkertijd worden gestrekt. Het hoofd moet geplaatst zijn in de nek (verhoogd).
  6. In de liegsteun (push up) moet het bovenlichaam worden gestrekt, het hoofd is geplaatst in de nek (verhoogd), de benen en voeten worden gestrekt, gesloten en verwijzen direct naar achteren.

### **Sprongen – Gardedans**

Zoals sprong wordt gedefinieerd: Als men inclusief de start en landing ten minste 3 tellen vereist. De sprongen kunnen op de afsprong punt in de hurkhouding (zie punt 2.4.2.) beginnen en eindigen. De voorkeur sprongen zijn: Spreid-, spagaat-, ree- (hert-), kogel (kop-) en draaisprong (dit is geen pirouette) ...

### **Pirouettes**

De pirouette is een ronde draaiende beweging; de rotatie moet perfect rond zijn, dat wil zeggen 360 Graden. Het hoofd fixeert in het aanzet van de pirouette zo lang als mogelijk een punt en wordt vóór voltooiing van de 360 graden zo spoedig mogelijk op dit punt terug gevoerd.  
De voorkeur pirouettes zijn: Richtingwijzend binnen- en buitenwaarts (en de hors en en dedans) gedraaide pirouettes, arabesque-, bodem-, spiraal- en diepte pirouettes, enz..  
Een pirouette kan vanuit een open of gesloten pose beginnen en/of in een open of gesloten pose eindigen. Deze wordt moeilijker indien zij in een gehouden pose eindigt.  
Pirouettes kunnen "en de hors en en dedans", "double", "en l'air", van de plaats, op de diagonaal en in de ring (chaines, tour dégagé) uitgevoerd worden.  
Zwaarder wordt de pirouette op de tenen/spitsen (pointe/spitse dans).

#### **Aanvullende Gardedans:**

Vanuit de hurk/squat kunt u een gesprongen pirouette maken. In dit geval zullen de benen tijdens de rotatie in de lucht gesloten zijn. De rotatie moet precies 360 graden zijn. De landing dient op dezelfde plek van de afsprong, eveneens weer in de hurk/squat en met gesloten benen en voeten einden.

Het kunnen eenvoudige wendingen uitgevoerd worden, maar het moet een ¼, ½ of ¾ draai duidelijk herkenbaar zijn.

### **Spafeur (stretching oefening kaars)**

De kaars kan zowel voorwaarts en zijwaarts uitgevoerd worden. In rechte lichaamshouding moet het speelbeen inclusief voet gestrekt en inclusief voet naar buiten uitgedraaid zijn. Het speelbeen wordt in de basis stap met de gelijkzijdig hand aan de middelvoet (het midden van de voet) gehouden, echter eveneens kan ook tegenover, met een hand of beide handen aan de voet (of enkel) gehouden worden. Het standbeen wordt met licht gebogen knieën op de maat van de muziek gehopt.

### **Radslag/wiel**

De radslag wordt met gestrekte armen, benen, lichaam en tenen uitgevoerd. Een radslag is des te meer perfect, hoe meer de benen in de lucht gespreid zijn (minstens 90 graden). Het wiel dient op max. 4 teltijden/beats en op een lijn uitgevoerd worden. In de eerste teltijd/beat geeft het standbeen de richting van het wiel vóór .

### **Acrobatiekelementen**

Acrobatische elementen, zoals overslagen, bogens, handstanden, rollen, enz. moeten binnen een dans niet domineren. Zij dienen dansachtig uitgevoerd worden.

### **Haakpassen (hoekpassen) - Gardedans Polka**

Er zijn twee mogelijkheden:

1. Het been moet achteruit of zijdelings worden geleid, zodat de voet het hoofd kan raken.
2. Als het been zijwaarts aan de hand gevoerd wordt moet de arm op schouder-hoogde gestrekt zijn.

Bij haakpassen dient vooral opgelet worden dat de voeten gestrekt zijn en het speelbeen een grootst mogelijke hoek/bocht/haak vormend.

### **Spagaat**

Een spagaat is het perfecte strekken van de benen in tegengestelde richtingen op het dansvloer. De spagaat word zonder ondersteuning voor de handen op de grond en met gestrekte tenen uitgevoerd.

Onder dubbelspagaat, ook herenspagaat genoemd, verstaat men het verspreiden van de benen naar de zijden bij een frontale en rechtopstaande lichaams houding. De oplossing uit de spagaat dient altijd in een esthetische manier te gebeuren.