

Basis: Geen vaardigheden vereist.

Inhoud basiscursus (voorbeeld)

Week	Techniek	Trick
1	5 tellen hangen (boll, pencil rechtop)	Tricks in de knoop (+- 20 min)
	Invert vanaf de grond	Zitje op 1 footlock (fig 8)
		Spagaat
		Figurehead (front hang)
		Armpit figurehead
		Kaars & spagaat
2	Gelijke footlocks	Split roll up
3	Rondjes draaien	Zitje in 2 footlocks
4	1 footlock in de lucht	Back hang
5	Inverted boll	Standing hip lean (side stag)
6	Russian climb (=gewone klim)	Half moon
7	Dalen/descending	Libra
8	Vouwhang	Dinner roll
9	Invert met knie haken	Walking man
10	Vaardigheden test	

Na de beginnerscursus kan je de wekelijkse basislessen volgen om de vaardigheden eigen te maken en daarna door te stromen naar de beginnerslessen.

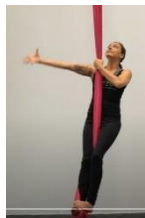
Walking man

Basic stance

Armpit figurehead

Standing hip lean

Shoulder sling



Beginner: De volgende vaardigheden zijn vereist

1. Flexibiliteit
 - a. Je kan een spagaat van 90 graden, met rechte benen
2. Kracht
 - a. 2x 5 Tellen hangen met korte pauze: (rechte armen & kromme armen)
3. Techniek
 - a. 3 Goede klimmen, netjes dalen (dus op tempo met voldoende hoogteverschil)
 - b. 3x Een invert vanaf de grond
 - c. Invert met knie haken (knie is boven je hand)
 - d. 1 Footlock vanuit een klim (in 15 tellen)
 - e. Rondjes draaien
4. Losse tricks
 - a. Kaars (3 tellen) met spagaat (3 tellen)
5. Sequence v.a. de grond: Je kan vanaf de grond 2 sequences zelfstandig uitvoeren (met gestrekte knieën waar nodig, en zonder terug op de grond te komen):
 - Sequence 1: half moon & 2 tricks naar keuze
 - Sequence 2: split roll up & 2 tricks naar keuze
6. Behendigheid: nog geen vaardigheden vereist op dit niveau



Inhoud beginnerslessen

	Techniek	Tricks	Drops	Combo's
1	Eggbeater footlock - 1 va. grond - 2 met buddy - 1 va. klim - 2 gelijk va. klim	Figure 4 Shoulder sling Diva sit		Rebecca sequence Musicbox
2	Basic climb	Basic stance Relaxpose		
3	Catcher - 1 va. grond - 1 va. klim - Walk down - Hip hold dismount	Pigeon	Catchers slack drop	
4	Wrist wrap Skin the cat	kaars variaties - Mexican/gamba - Vogelnestje - Bow&arrow		Pamperssplit
5	Flamingo grip - va. grond - va klim - va footlock	Arabesque Ballerina		Split roll up met mermaid (flamingo grip)
6	Knieklim - 1 va. grond - 1 va. klim 2 na elkaar	Thigh hitch		Pigeon & cupido pose
7	Crochet climb	Straddle w/o footlock	Angeldrop	Pillar
8	Lady climb Hipkey - 1 va. grond - 1 va. klim - andere kant	Hipkey knee switch Straddle - cross back - vanuit zitje	360	Hipkey secretary Vliegtuigje
9	Spinnen - knieklim - hipkey		Angeldrop achteruit	Spinning sequence thigh hitch airplane
10	Outside knee hang	Clothes line	Rebecca drop	Irissplit
Extra:		Scorpion met backroll	popdrop	Bypass belay met drop

Intermediate: De volgende vaardigheden zijn vereist: (bij maximaal 2 elementen mag je de docent vragen om hulp bij één handeling):

1. Flexibiliteit
 - a. Spagaat tot min 120 graden
2. Kracht
 - a. 1 Nette invert in de lucht
 - b. 3x 10 Tellen hangen met korte pauze: (inverted boll, rechte armen, kromme armen)
3. Techniek
 - a. Klimmen zonder springen
 - b. Hipkey
 - c. 2x Inside kneeclimb achter elkaar
 - d. 2 Gelijke footlocks vanaf klim
4. Losse tricks
 - a. Drop vooruit
 - b. Drop achteruit
 - c. Catcher
 - d. Scorpion
 - e. Crossback straddle
5. Sequence op hoogte: Je kan één sequence uitvoeren met min 3 moves achter elkaar.
De sequence bevat:
 - Minimaal 1 move met transitie
 - 3 verschillende technieken
6. Behendigheid
 - a. Je bent in staat om een intermediate combo te leren met alleen de klassikale uitleg. Dus geen individuele hulp van elkaar of de docent.



Er is geen vaststaand lesprogramma tijdens de intermediate lessen.

Er komen verschillende, tricks, drops en combo's aan bod. Wel wordt er regelmatig gewerkt aan de volgende oefeningen:

Soorten klimmen:

- Inside knee climb
- Outside knee climb
- Crochet climb
- Double knee climb
- Bicycle climb
- Russian twist
- Monkey climb
- Climb without legs

Kracht

- 20 tellen hangen
- Reversed pull up
- Lift to boll
- Geluidloze invert
- Inverts vanuit klim
- Skin the cat
- Pull up

Advanced: De volgende vaardigheden zijn vereist: (bij maximaal 1 element mag je de docent vragen om hulp bij één handeling)

1. Flexibiliteit
 - a. Twisted grip (ballerina)
 - b. Spagaat tot min 160 graden
2. Kracht
 - a. 1 Invert met gestrekte armen&benen
 - b. 3 Inverts met gebogen armen, maar gestrekt benen
 - c. 2x 20 Tellen hangen, 2 posities naar keuze
 - d. 1 Pull up
3. Techniek
 - a. Hipkey 2 kanten
 - b. 4 verschillende klimmen (telt als je er van een klim, 3 achter elkaar kan laten zien)
 - c. Kneelock (Buddha)
4. Losse tricks
 - a. Drop naar keuze in 4 richtingen:
 - i. Vooruit (bv rebeccadrop, angeldrop)
 - ii. Achteruit (bv belaydrop angeldrop achteruit)
 - iii. Omlaag/head first (bv kniedrop, popdrop, catchersdrop)
 - iv. Zijwaarts (bv single star, no hands hipkeydrop)
5. Sequence op hoogte: Je kan één sequence uitvoeren van 3 moves met transitie achter elkaar.
De sequence bevat
 - Een drop
 - Invert
 - 2 soorten klimmen
6. Behendigheid
 - a. Je bent in staat om een advanced combo te leren met alleen de klassikale uitleg. Dus geen individuele hulp van elkaar of de docent.

