

Eindoelen voor beginners

Jongleren

Lasso's draaien

- voorkeurhand
- niet voorkeurhand
- doorgeven van ene hand naar andere

Bordjes draaien

- aandraaien voorkeurhand
- aandraaien niet voorkeurhand
- minimum vijf van deze vermelde trucjes:
 - ▷ gooien en vangen
 - ▷ gooien stokje omdraaien en vangen
 - ▷ bord op je vinger laten draaien
 - ▷ onder been doorgeven
 - ▷ achter rug doorgeven
 - ▷ met ogen dicht aandraaien
 - ▷ links en rechts tegelijk aandraaien
 - ▷ 10 tellen balanceren op hand of vinger, zonder de voeten te verplaatsen
 - ▷ eigen truck
 - ▷ drie andere manieren van aandraaien

Jongleren met sjaaltjes

- opbouw tot drie sjaaltjes
- groot en traag jongleren met drie sjaaltjes
- twee variaties met drie sjaaltjes

Jongleren met balletjes

- opbouw tot cascade met drie balletjes
- twee variaties met drie balletjes
- twee balletjes jongleren in één hand

Jongleren met kegels

- basisbeweging heen en weer gooien en vangen van één kegel
- drie manipulaties met één kegel

Jongleren met ringen

- basisbeweging gooien en vangen van één ring
- drie andere trucjes met ringen

Flowerstick

- tic tac beweging
- drie andere trucjes met de flowerstick

Diabolo

- aandraaien van de diabolo en versnellen
- bijsturen van kantelbeweging
- bijsturen van wegdraai beweging
- gooien en vangen
- vijf andere trucjes met de diabolo

Sigaardozen

- drie manipulaties met 3 dozen

Evenwicht

Eénwieler

- 10 meter rechtdoor rijden op de éénwieler
- opstappen zonder hulp
- correct kunnen draaien naar links en rechts

Rolla bolla

- opstappen zonder hulp
- in evenwicht blijven op de plank
- beheerst afstappen zonder hulp
- opspringen met twee voeten
- twee andere trucjes op de rolla bolla

Koorddans

- 10 tellen evenwicht bewaren op linker en rechter been
- 5 meter voorwaarts stappen

Tonlopen

- opstappen
- loopopsprong
- voorwaarts stappen
- remmen
- achterwaarts stappen

Ballopen

- opstappen
- ter plaatse stappen
- loopopsprong
- voorwaarts stappen
- remmen
- achterwaarts stappen

Stelten

- voorwaarts stappen
- landen op knieën
- opstaan met hulp

Acrobatie

Dynamische acrobatie

- voorwaarts rollen
- achterwaarts rollen
- kopstand
- handenstand (met hulp) en doorrollen
- rad

Acro balanceren

- vliegtuigje
- schoudersteun
- dijstand
- schouderstand
- 3 vormen met 3 personen

Luchtacrobatie

- gaan zitten op trapeze
- minimum 5 van deze figuren
 - ▷ ster
 - ▷ kniehang
 - ▷ kikker
 - ▷ vogel
 - ▷ papegaai
 - ▷ canapé
 - ▷ voorwaartse boog
 - ▷ achterwaartse boog
 - ▷ halve maan
 - ▷ engel op de rug
- twee eigen figuren
- twee technieken aan een doek of touw

Circustheater

Basisprincipes

begrijpen en kunnen toepassen van

- fixeren-incasseren-delen
- zie ik je
- geloof ik je