Einddoelen voor beginners

Jongleren

Lasso's draaien

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

Bordjes draaien

- o aandraaien voorkeurhand
- o aandraaien niet voorkeurhand
- o minimum vijf van deze vermelde trucjes:

 - bord op je vinger laten draaien
 - > onder been doorgeven
 - > achter rug doorgeven
 - > met ogen dicht aandraaien

Jongleren met sjaaltjes

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

Jongleren met balletjes

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

Jongleren met kegels

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

Jongleren met ringen

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

Flowerstick

- o tic tac beweging
- o drie andere trucjes met de flowerstick

Diabolo

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

Sigaardozen

o drie manipulaties met 3 dozen

Evenwicht

Eénwieler

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

Rolla bolla

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

Koorddansen

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

Tonlopen

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

Ballopen

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

Stelten

- o voorwaarts stappen
- o landen op knieën
- o opstaan met hulp

Acrobatie

Dynamische acrobatie

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

Acro balanceren

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

Luchtacrobatie

- o gaan zitten op trapeze
- o minimum 5 van deze figuren
 - ster

 - ▷ vogel
 - > papegaai
 - ⊳ canapé

 - b halve maan
 b halve maan
- o twee eigen figuren
- o twee technieken aan een doek of touw

Circustheater

Basisprincipes

begrijpen en kunnen toepassen van

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