

Certificering paaldansen

Dit document bevat alle praktische informatie en tips om je certificaat te behalen, lees dit document dus ook goed door om je examen zo goed mogelijk voor te bereiden. De certificaten zijn te behalen op de volgende niveaus (LET OP: gezien het niveau van de lessen zijn nog niet alle certificaten beschikbaar, de niveaus met een * zijn nog niet beschikbaar). In de bijlage vind je de moves welke je dient te beheersen voor ieder examen.

Niveaus

- Beginners 1
- Beginners 2A
- Beginners 2B
- Intermediate 1
- Intermediate 2A
- Intermediate 2B*
- Advanced 1*
- Advanced 2A*
- Advanced 2B*

Allereerst willen we vermelden dat een certificaat **niet** verplicht is. Het is voor jezelf wel een goede indicatie van hoe ver je bent, iets om naartoe te werken en om te weten aan welke lessen je mee kan doen. In principe begin je bij beginners 1 maar heb je al ervaring of train je al wat langer bij Studio UpsideDown voordat je de certificering gaat behalen? Kijk dan eerst in de bijlage en overleg dan met je instructrice welk niveau het beste bij je past. Heb je eenmaal een niveau behaald? Dan is het daarna niet meer mogelijk om een niveau over te slaan. Per niveau (beginner, intermediate en advanced) zijn er 3 verschillende klasseringen namelijk 1, 2A en 2B. De moves van het examen komen overeen met de moves welke je in de les leert, je kan dus ook tijdens de lessen de moves extra oefenen om je examen zo goed mogelijk voor te bereiden. Heb je een move gemist of ben je hem vergeten? Vraag de docent aan het begin van de les of ze deze move wil herhalen.

Inhoud examen

Ieder niveau heeft een 6 of 7 tal moves op de statische paal en 1 move of combinatie op de spinning paal. Deze onderdelen dien je allemaal uit te voeren voor je examen (maximaal 80 punten). Naast de moves wordt je nog op twee extra onderdelen beoordeeld (maximaal 20 punten):

1. Afwerking van de moves. Voor dit onderdeel wordt gekeken naar de afwerking van alle moves over het gehele examen. Er wordt opgelet op je houding, of je tenen en benen gestrekt zijn, je niet naar de vloer kijkt enz. (maximaal 10 punten).
2. Balans. Hiermee bedoelen we of je de moves zowel op rechts als links kan uitvoeren (je voert alle moves slechts eenmaal uit, dus je mag kiezen welke moves je op links en welke moves je op rechts laat zien). Verdeel je de moves 50/50% over links en rechts dan krijg je het maximale aantal punten. Doe je alles op één kant dan behaal je uiteraard het laagst aantal punten (maximaal 10 punten).

Scores

De moves en extra onderdelen worden gescoord met een onvoldoende (1 punt) – matig (4 punten) – voldoende (6 punten) – ruim voldoende (8 punten) – goed (10 punten). Let hierbij op je inzet, de move zelf en de exit. Daarnaast staat bij ieder niveau welke move je op de spinning paal mag doen (tot en met intermediate 1). Hierbij scoren we op de inzet van de move, de move zelf, de snelheid van de spin (niet te snel of te langzaam) en de exit van de move. Vanaf intermediate 2 dien je een bepaald aantal inverted moves op spinning te doen. Hierbij wordt de combinatie (vloeien de moves in elkaar over, hoe is de overgang tussen de moves enz.) en de spin apart beoordeeld, in totaal krijg je dus maximaal 20 punten hiervoor.

Uitleg van de scores:

- Onvoldoende: de move lukt niet of er zijn grote fouten in de techniek.
- Matig: de move is slordig uitgevoerd en met kleine fouten in de techniek.
- Voldoende: de move wordt technisch correct uitgevoerd maar de afwerking is slordig.
- Ruim voldoende: de move wordt technisch correct uitgevoerd en is netjes afgewerkt.
- Goed: de move wordt technisch correct uitgevoerd en alles is tot in de puntjes afgewerkt.

Examen

Uiteraard begint het examen met een warming up! Deze doen we gezamenlijk voorafgaand aan het examen. De cooling down mag je zelf doen terwijl de punten worden opgeteld aan het einde. Het gehele examen zal ongeveer 75 minuten duren.

Tijdens het examen wordt verwacht dat je de moves (of combinatie) doet in de volgorde die hieronder in de bijlage per niveau vermeld staan (deze verschilt dus per niveau en de moves worden omgeroepen door de examiner). Je werkt met 3 groepen van 2 personen per paal en laat de moves 1 voor 1 zien. Je hebt dus tussendoor de tijd om de paal te poetsen, je handen af te drogen en een slokje water te drinken. We houden 3 rondes waarbij iedereen 2 moves laat zien, tot en met intermediate 1 doe je in ronde 4 één spinning en één statische move en vanaf intermediate 2 doe je in ronde 4 de gehele spinning combinatie. Je hebt in principe 1 poging per move, mocht 1 move toch mislukken dan mag je deze overdoen (maximaal 1 move, geef dit meteen aan en dan mag je de move ook meteen opnieuw doen). Na de 4 rondes zal de examiner je moves en de overige onderdelen bij elkaar optellen en daar zal een uitslag uitkomen.

Je dient minimaal **70 punten** te behalen van de 100 om te slagen. Zodra iedereen zijn examen heeft laten zien en de punten zijn opgeteld is het tijd voor de uitreiking! Heb je minimaal 70 punten behaald? Dan krijg je zowel je certificaat als je score formulier met feedback en scores. Heb je minder dan 70 punten behaald? Dan krijg je alleen je score formulier met feedback en scores. We proberen iedereen in het juiste niveau in te delen zodat het examen haalbaar is. Uiteraard verwachten we wel van je dat je een goede voorbereiding hebt en je de moves van het examen goed beheerst.

Veel succes!!!

Beginners 1

1) Fireman



2) Knee turn forward



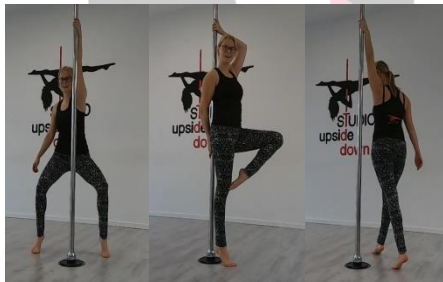
3) Knee turn backward



4) Peter pan



5) Polestep pirouette



6) Supported knee turn



7) Standing



8) Spinning (1| move uit onderstaande lijst)

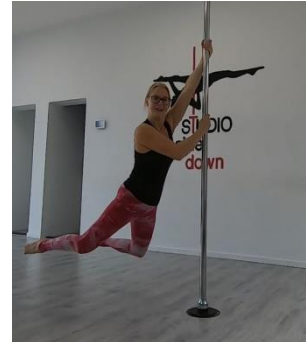
- A) Firemen
- B) Knee turn forward
- C) Knee turn backward

Beginners 2A

1) Chair



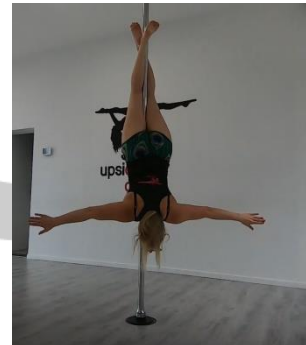
2) Carousel



3) Diva



4) Crucifix



5) Helicopter
(vanuit
invert)



6) Viva



7) Open
outside leg
hang



8) Spinning (1 move uit onderstaande lijst)

- A) Chair
- B) Basic kate
- C) Diva

Beginners 2B

1) Cradle



2) Wrist seat



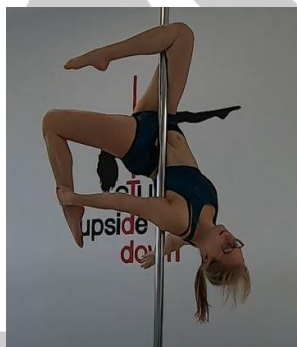
3) Seated ball



4) Butterfly handstand



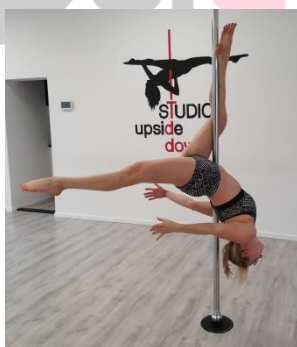
5) Outside leg hang



6) Martini



7) Inside leg hang



8) Spinning (1 move uit onderstaande lijst)

- A) Cradle
- B) Wrist seat
- C) Seated ball

Intermediate 1

1) Swan



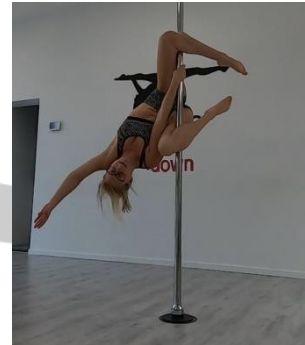
2) Juliet



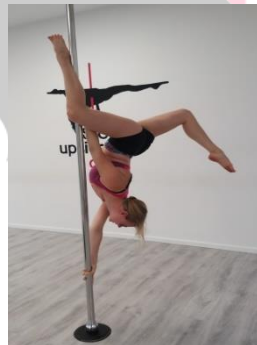
3) Flatline



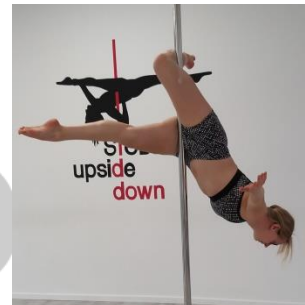
4) Frog



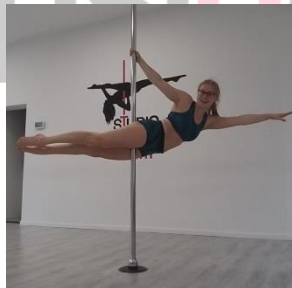
5) Butterfly



6) Thigh hold



7) Superman



8) Spinning

A) Juliet

B) Outside leg hang (zie beginners 2B)

C) Martini (zie beginners 2B)

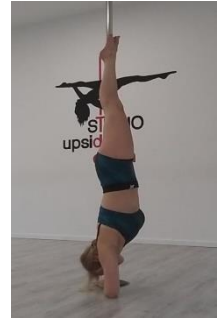
D) Inside leg hang (zie beginners 2B)

Intermediate 2A

1) Post spin



2) Forearm pencil stand



3) Duchess



4) Layback > straddle handstand



5) Pole split



6) Butterfly extended



7) Combination van **3 inverted** moves op spinning. Kies uit alle moves van beginners 2 en intermediate (1, 2A en 2B). Alle moves dienen achter elkaar te worden uitgevoerd (tussenschappen zijn toegestaan, het is niet toegestaan om de combinatie in meerdere keren te doen).