

Circus Woesh

Chinese Borden



Wat zit er in de toolkit?

- 3 borden om de draaitechniek te leren
 1. Dubbele rand
 2. Spiraal
 3. Dubbele rand met onderbrekingen
- 1 bord met hogere rand
- Tolsysteem
- Stokken
- Gewone borden





Draaitechnieken aanleren

Hoe begin je eraan?

1. Dubbele rand

- ✓ Neem bord nr 1°
- ✓ Plaats de stok ergens tussen de dubbele rand
- ✓ Volg met de stok een aantal keer de rand zoals de pijl
- ✓ Stop na een aantal keer



2. Spiraal

- ✓ Neem bord nr 2°
- ✓ Maak een keuze tussen links- of rechts- handig bord en spiraal
- ✓ Plaats de stok aan het einde van de pijp
- ✓ Volg de spiraal aan de hand van de pijp
- ✓ Herhaal dit een aantal keer



3. Dubbele rand met onderbrekingen

- ✓ Neem bord nr 3°
- ✓ Plaats de stok ergens tussen een dubbele rand
- ✓ Volg met de stok een aantal keer de rand
- ✓ Kies een opening en ga naar het midden zoals de pijl
- ✓ Stop op de zwarte bol



Gradaties voor de leerborden

- ✓ Bimanueel draaien
- ✓ Synchroon en asynchroon
- ✓ Niet voorkeurshand gebruiken
- ✓ In de andere richting draaien
- ✓ Op een andere hoogte de borden draaien
- ✓ Draaien en terugdraaien





Bord met hogere rand(en)

Hoe begin je eraan?

- ✓ Neem het bord met de hogere rand
- ✓ Plaats de stok op de groene bol
- ✓ Volg met de stok een aantal keer de rand
- ✓ Ga naar het midden met genoeg kracht
- ✓ Laat het bord draaien met de stok op de rode bol



Gradaties voor bord met hogere rand

Moeilijker maken

- ✓ Draaien en achter de rug doorgeven
- ✓ Op je vinger houden
- ✓ Door geven aan een ander
- ✓ Hoger of lager houden

Makkelijker maken

- ✓ Meer deelstappen
- ✓ Stok in het midden en draaien met de hand



Tolsysteem

Hoe begin je er aan?

- ✓ Neem het bord met het tollsysteem
- ✓ Plaats de stok in het gat van de toll
- ✓ Trek met genoeg kracht aan de stok/touw
- ✓ Laat het bord draaien
- ✓ Laat je gaan met je eigen trucjes



Gradaties tolsysteem

Moeilijker maken

- ✓ Na het draaien
- ✓ Trucjes doen zoals onder de been doorgeven
- ✓ Op de vinger
- ✓ Doorgeven aan een ander
- ✓ Bimanueel: twee bordjes

Makkelijker maken

- ✓ Begeleiden van beweging