

AIRA UNITED AUDITIES



Beste atleet,

Heel fijn dat je interesse hebt om deel uit te maken van Aira United! Om jezelf optimaal voor te bereiden voor de auditie, hebben wij dit document samengesteld met informatie over benamingen, telling, ... die je thuis reeds kan inoefenen. We gaan ervan uit dat je dit grondig doorgenomen en geoefend hebt en dus de basis alvast theoretisch onder de knie hebt.

We verwachten niet dat je alles al perfect kan, maar een goede voorbereiding toont alvast dat je makkelijk dingen kan aanleren en gemotiveerd bent om thuis extra te oefenen.

*Veel oefenplezier en tot snel,
De coaches!*

Inhoud

MOTIONS.....	2
Clean.....	2
High V.....	2
Low V.....	2
T-position.....	3
Broken T.....	3
Touchdown.....	3
Candle sticks.....	4
Daggers.....	4
STRETCHES (belangrijk voor flyers).....	5
Iedere stretch wordt zowel links als rechts uitgevoerd, de telling is identiek hetzelfde.....	5
Heel-stretch.....	5
Bow & arrow.....	5
Arabesque.....	6
Scale.....	6
Scorpion.....	7
JUMPS.....	8
T-jump.....	8
X-jump.....	8
Frog-jump.....	8
Toe-touch.....	8
Hurdler.....	9
Pike.....	9
TUMBLING.....	10
Brugje opduwen.....	10
Brugje voorwaarts.....	10
Brugje rugwaarts.....	10
Flik uit stand.....	10
Flik uit stap.....	11
Salto uit stand.....	11
Opsprong overslag.....	11
Opsprong rondat.....	11
Opsprong rondat flik.....	11
Aanloop rondat.....	12
Aanloop rondat flik salto.....	12
YELL Aira United.....	13

MOTIONS

Clean



- Voeten toe
- Armen opzij tegen lichaam geplakt
- Vingers samen
- Hoofd naar voor

High V



- Beide armen gestrekt naar omhoog
- Handen maken vuisten, duim zit buiten de vuist
- Hoek van 45° tussen hoofd en arm
- Vuist draaien zodat de duim naar voor is

Low V



- Beide armen gestrekt naar omlaag
- Hoek van 45° tussen lichaam en arm
- Handen maken vuisten, duim zit buiten de vuist
- Vuist draaien zodat de duim naar voor is

T-position



- Beide armen gestrekt naar opzij, op schouderhoogte
- Handen maken vuisten, duim zit buiten de vuist
- Vuist draaien zodat de duim naar voor is

Broken T



- Hetzelfde principe als T position maar voorarmen plooien naar binnen
- Vuist draaien zodat de pink naar voor is

Touchdown



- Beide armen gestrekt naar omhoog, langs de oren
- Handen maken vuisten, duim zit buiten de vuist
- Vuist draaien zodat de pink naar voor is

Candle sticks



- Beide armen gestrekt naar voor, op schouderhoogte
- Handen maken vuisten, duim zit buiten de vuist
- Vuist draaien zodat de duim naar boven is

Daggers



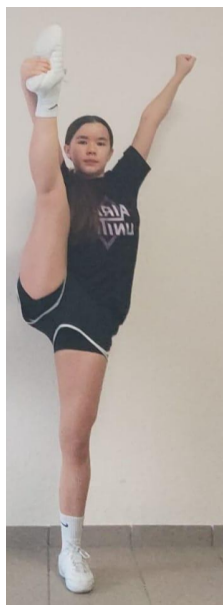
- Hetzelfde principe als de motion 'clean', maar de voorarmen plooien naar omhoog
- Vuisten ter hoogte van de schouders
- Vuisten draaien zodat de pink naar voor is
- Armen parallel t.o.v. elkaar

STRETCHES (belangrijk voor flyers)

Als je ambities hebt om een flyer te worden, dan is het belangrijk om te begrijpen dat de stretches een groot onderdeel zijn van de voorbereiding om in de lucht te gaan. Samen met een goede vormspanning kan iedereen flyer worden.

Iedere stretch wordt zowel links als rechts uitgevoerd, de telling is identiek hetzelfde.

Heel-stretch



1	Shrug schouders
3	Voet op stunt stand
5	Dip
7	Sta op
8	Clean blijven staan
1	Trek heel stretch
3	Arm
5	Trek extra bij
7	Sluit en clean
1	Stap af



Bow & arrow



1	Shrug schouders
3	Voet op stunt stand
5	Dip
7	Sta op
8	Clean blijven staan
1	Trek heel stretch
3	Herpak hand
5	Strek arm uit
7	Hou
1	Sluit & clean
3	Stap af



Arabesque



1	Shrug schouders
3	Voet op stunt stand
5	Dip
7	Sta op met lang been
8	Clean blijven staan
1	Armen in een T, been naar achter in een arabesque
5	Trek been extra ophoog
7	Sluit & clean
1	Stap af

Scale



Tip: Begin met je gezicht en voeten 45° naar rechts gedraaid. Je staat dan met je gezicht naar de rechter hoek.



1	Shrug schouders
3	Voet op stunt stand
5	Dip
7	Sta op
8	Clean blijven staan
1	Pak voet vast & andere hand op schouder
3	Trek scale & andere arm naar high v
5 - 7	Hou
1	Sluit & clean
3	Stap af

Scorpion



1	Shrug schouders
3	Voet op stunt stand
5	Dip
7	Sta op
8	Clean blijven staan
1	Pak voet vast
3	Pak voet vast met 2 ^{de} hand
5	Trek scorpion
7	Hou
1	Arabesque
3	Trek arabesque hoger
5	Sluit & clean
7	Stap af



Tip: Deze stretch vergt heel wat stretch-werk... Oefen hiervoor dagelijks je rug- en schouderflexibiliteit! Je kan steeds op YouTube oefeningen opzoeken, zorg dat je steeds goed opwarmt.

JUMPS

Via de volgende link kom je in de mappen met video's van alle verschillende Jumps, tumbling passes en de YELL uitgevoerd. Verderop in het document vind je de bijbehorende tellingen.

 [Auditie Aira United 2026-2027 videos](#)

T-jump

Tip: Strek je benen en tenen!

1	Clasp
2	Clinch omhoog met armen
3	Clinch naar beneden met armen en benen buigen
4	T-jump □ armen T & benen samen
5	Land met lichte buiging en armen naast lichaam
7	Clean

X-jump

1	Clasp
2	Clinch omhoog met armen
3	Clinch naar beneden met armen en benen buigen
4	X-jump □ armen high V & benen gespreid
5	Land met lichte buiging en armen naast lichaam
7	Clean

Frog-jump

1	Clasp
2	Clinch omhoog met armen
3	Clinch naar beneden met armen en benen buigen
4	Frog-jump □ armen T & knieën naar armen
5	Land met lichte buiging en armen naast lichaam
7	Clean

Toe-touch

1	Clasp
2	Clinch omhoog met armen
3	Clinch naar beneden met armen en benen buigen
4	Toe touch □ armen T & benen gespreid en bekken kantelen
5	Land met lichte buiging en armen naast lichaam
7	Clean

Hurdler

1	Clasp
---	-------

2	Clinch omhoog met armen & draai kwartje
3	Clinch naar beneden met armen en benen buigen
4	Hurdler → armen touchdown & voorste been heffen en achterste knie plooien
5	Land met lichte buiging en armen naast lichaam
7	Clean & draai kwartje terug

Pike

1	Clasp
2	Clinch omhoog met armen
3	Clinch naar beneden met armen en benen buigen
4	Pike → armen touchdown & benen gestrekt heffen
5	Land met lichte buiging en armen naast lichaam
7	Clean

TUMBLING

Via de volgende link kom je in de mappen met video's van alle verschillende jumps, tumbling passes en de YELL uitgevoerd. Verderop in het document vind je de bijbehorende tellingen.

Auditie Aira United 2026-2027 videos

Hieronder een overzicht van welke skills horen bij welk niveau. Heb je bepaalde skills nog niet onder de knie, laat je dan zeker niet ontmoedigen, zoals eerder aangegeven beoordelen we op verschillende elementen. Zorg dat je datgene wat je wil laten zien op de audities goed beheerst en correct kan uitvoeren.

INTERMEDIATE - LEVEL 2

- brug uit stand, brug voorwaarts, brug rug
- opsprong overslag, opsprong rondat, aanloop rondat
- Extra skills: flik, flik uit stap, opsprong rondat flik, aanloop rondat flik

MEDIAN - LEVEL 3

- brug uit stand, brug voorwaarts, brug rug
- opsprong overslag, opsprong rondat, aanloop rondat
- flik, flik uit stap, opsprong rondat flik, aanloop rondat flik
- Extra skills: salto uit stand, rondat flik salto

ADVANCED - LEVEL 4

- brug uit stand, brug voorwaarts, brug rug
- opsprong overslag, opsprong rondat, aanloop rondat
- flik, flik uit stap, opsprong rondat flik, aanloop rondat flik
- salto uit stand, aanloop rondat flik salto
- Extra skills: aanloop rondat flik strek salto

ELITE/PREMIER - LEVEL 5 en LEVEL 6

- brug uit stand, brug voorwaarts, brug rug
- opsprong overslag, opsprong rondat, aanloop rondat
- flik, flik uit stap, opsprong rondat flik, aanloop rondat flik
- salto uit stand, aanloop rondat flik salto, aanloop rondat flik strek salto
- Extra skills: full uit stand, rondat flik full

Brugje opduwen



Brugje voorwaarts

1	Clinch + streek been voor je uit
3	Val naar voor met romp om brug in te zetten
5	Land 1 ^{ste} voet
6	Land 2de voet
7	Houd kleine lunge
1	Zet achterste been bij voorste + clean

Brugje rugwaarts

1	Clinch + streek been voor je uit
3	Val naar achter met romp om brug in te zetten
5	Land 1 ^{ste} voet
6	Land 2de voet
7	Houd kleine lunge
1	Zet achterste been bij voorste + clean

Flik uit stand

12	Zwaai naar achteren + armen terug tot naast lichaam
3	Zwaai actief tot naast oren + spring flik
4	Landing met lichte buiging en armen naast lichaam
6	Clean rechtekomen

Flik uit stap

1	1ste stap + zwaai naar achteren
2	Zet 2de voet bij zodat voeten terug toe zijn + zwaai armen terug tot naast lichaam
3	Zwaai actief tot naast oren + spring flik
4	Landing met lichte buiging en armen naast lichaam
6	Clean rechtekomen

Salto uit stand

1	Zwaai naar achteren + armen terug tot naast lichaam
3	Zwaai actief tot naast oren + spring salto
6	Clean rechtekomen

Opsprong overslag

1	Zwaai naar achteren + armen terug tot naast lichaam terwijl je lichtjes door de benen buigt en naar voor begint te vallen
3	Zwaai actief tot naast oren + opsprong
5	Handen raken de grond
6	Landing eerste voet
7	Landing 2de voet
8	Houd kleine lunge
1	Zet achterste been bij voorste + clean

Opsprong rondat

1	Zwaai naar achteren + armen terug tot naast lichaam terwijl je lichtjes door de benen buigt en naar voor begint te vallen
3	Zwaai actief armen tot naast oren + opsprong
5	Handen raken de grond
6	Landing met armen clean

Opsprong rondat flik

1	Zwaai naar achteren + armen terug tot naast lichaam terwijl je lichtjes door de benen buigt en naar voor begint te vallen
3	Zwaai actief armen tot naast oren + opsprong
5	Handen raken de grond
6	Landing met armen clean en benen lichtjes gebogen
7	Zwaai actief tot naast oren + spring flik
8	Landing met lichte buiging en armen naast lichaam
5	Clean rechtekomen

Aanloop rondat

1	Buig lichtjes door de benen
2	Eerste stap
3	2de stap + zwaai actief armen tot naast oren + opsprong
5	Handen raken de grond
6	Landing met armen clean

Tip: als je jouw oefening (rondt, radsalg, overslag,...) met je rechterbeen inzet, dan zet je je eerste stap ook met rechts!

Aanloop rondt flik salto

1	Buig lichtjes door de benen en verplaats gewicht naar de tenen/ leun voorover
2	Eerste stap
3	2de stap + zwaai actief armen tot naast oren + opsprong
5	Handen raken de grond
6	Landing met armen clean en benen lichtjes gebogen
7	Zwaai actief tot naast oren + spring flik
8	Landing met lichte buiging
1	Zwaai actief tot naast oren + spring salto
5	Clean rechtekomen

YELL Aira United

Via de volgende link kom je in de mappen met video's van alle verschillende tumbling passes en de YELL uitgevoerd. Verderop in het document vind je de bijbehorende tellingen.

De video voor de motions is zeer statisch gefilmd, dit om de motions zeer duidelijk te tonen. In de map vind je ook een video van een van onze teams die de YELL energiek en dynamisch doet. Het is de bedoeling dat je de YELL zo aan ons zal tonen.

Auditie Aira United 2026-2027 videos

AIRA	Klap klap - ellebogen samen
	Armen laag gestrekt handen in klap, polsen tegen elkaar
UNITED	klap boven hoofd met gestrekte armen
	Armen plooien handen achter hoofd ellebogen naar plafond
AIRA	klap klap - ellebogen samen
	Armen laag gestrekt handen in klap, polsen tegen elkaar.
UNITED	klap boven hoofd met gestrekte armen
	Armen plooien handen achter hoofd ellebogen naar plafond
PAARS	High V en benen open als je deze poms hebt. (Je behoudt deze positie tijdens alle kleuren.) Anders blijf je staan met handen achter het hoofd.
ZWART	High V en benen open als je deze poms hebt. (Je behoudt deze positie tijdens alle kleuren.) Anders blijf je staan met handen achter het hoofd.
WIT	High V en benen open als je deze poms hebt. (Je behoudt deze positie tijdens alle kleuren.) Anders blijf je staan met handen achter het hoofd.
	Iedereen terug in positie handen achter het hoofd.
PAARS	High V en benen open als je deze poms

	hebt. (Je behoudt deze positie tijdens alle kleuren.) Anders blijf je staan met handen achter het hoofd.
ZWART	High V en benen open als je deze poms hebt. (Je behoudt deze positie tijdens alle kleuren.) Anders blijf je staan met handen achter het hoofd.
WIT	High V en benen open als je deze poms hebt. (Je behoudt deze positie tijdens alle kleuren.) Anders blijf je staan met handen achter het hoofd.
Herhaal dit 3x na de laatste	
LET'S HIT	LET'S = clasp, HIT = rechter arm touchdown, linkerarm in daggers. Rechter knie plooit een beetje en voeten samen.