

mei 2002  
Nummer **34**

# Het Dansblad

Maandblad voor stijldansers



05-05-2000 - Buikdanseress

Foto: Fred Bolder

Het Dansblad is een maandblad voor en door stijldansers. Elke maand verschijnen hierin diverse onderwerpen over stijldansen. Ook is er een mogelijkheid voor het plaatsen van berichten en/of advertenties. Deze kunnen via e-mail worden doorgegeven.

**Het Dansblad is een uitgave van:**

Fred Bolder's Ballroom Site

url: <http://www.xs4all.nl/~fghb/ballroom.htm> of  
<http://move.to/stijldansen>

e-mail: [fghb@xs4all.nl](mailto:fghb@xs4all.nl)

Dit maandblad is als Word-bestand gratis te downloaden vanaf de bovengenoemde site.

Het Dansblad heeft ook een eigen domein.

url: <http://www.dansblad.nl>

**Redactie:** Fred Bolder & Miranda Jager

**Auteursrecht**

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden d.m.v. druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Fred Bolder's Ballroom Site aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor de juistheid van de in dit blad geboden informatie en eventuele schade veroorzaakt door deze informatie.

# Het Dansblad

## Inhoud

Inhoud.....	1
Nieuws.....	2
Het debutantenbal.....	3
Buikdansen .....	4
Maak je eigen dans cd .....	6
Dean Martin.....	7
André Hazes .....	8
Interview over buikdansen .....	9
Verboden figuren.....	13
Met deze 'benen' kan ik toch dansen .....	14
Salsa & Merengue boek .....	16
Berichten .....	17
Nederlandse Kampioenschappen NADB in Den Bosch .....	21
Leuke links .....	22

# Het Dansblad

## Nieuws

### **Café Keese**

Het beroemde café Keese aan de Reeperbahn in Hamburg heeft na twee jaar haar deuren weer geopend. Het café was vroeger een danslokaal met de zogenaamde 'Ball Paradox', waarbij de dames de heren uitnodigden. Deze traditie blijft gehandhaafd. Je kunt er ook overnachten.

### **Noord-Nederlandse danskampioenschappen**

"De Noord-Nederlandse danskampioenschappen worden dit jaar op 10 mei in Assen gehouden, zo is gisteren door Henk Peter Vos van Dans Vereniging Noord (DeVoNo) bekendgemaakt. Aan de kampioenschappen, die in Partytown aan De Haar worden gehouden, doen dit jaar 250 dansparen mee."

Bron: Dagblad van het Noorden, 18 april 2002

### **Dansmarathon**

Doe mee aan een dansmarathon voor het goede doel. Kijk op <http://dansmarathon.tripod.com> voor meer informatie.

# Het Dansblad

## Het Debutantenbal

*Door: Fred Bolder*

Elk jaar wordt in Noordwijk het debutantenbal gehouden. Het debutantenbal is vroeger door de adel verzonnen om hun zoon of dochter aan een geschikte huwelijkspartner te helpen. Tegenwoordig mag iedereen meedansen op het bal. Zo kunnen de burgerdochters en -zonen kennis maken met de 'upper class'. Lang niet iedereen gaat naar dit bal om een huwelijkspartner te vinden, maar er zijn er natuurlijk wel die stiekem hopen de ware te ontmoeten.

Op het debutantenbal wordt de 'Carré' gedanst. Ik heb deze dans een keer op televisie gezien. Het ziet er erg ouderwets uit en het lijkt totaal niet op stijldansen. De dans wordt door alle paren gezamenlijk uitgevoerd. Eigenlijk zoiets als formatie dansen, maar dan anders. In ieder geval best leuk om een keer te zien. De dames dragen schitterende lange jurken. Er zijn



trouwens strenge kledingregels. De jurk moet spierwit zijn en tot over de enkels. Dit stamt nog uit de oude tijd toen er schande van werd gesproken als vrouwen hun blote enkels lieten zien. Verder moet de jurk wijd uitlopen en mogen er geen glitters worden gebruikt. Dit is in het

verleden besloten zodat je niet verliefd wordt op de verkeerde dame vanwege de mooiere jurk. Omdat zo'n jurk nogal duur is laten veel meiden deze maken door hun moeder of iemand anders. De jongens dragen een jacquet en een witte strik. Door de mooie kleding en de grote zaal hangt er een sprookjesachtige sfeer. De meiden dragen zelfs een gouden kroontje. Om de 'Carré' te kunnen dansen moeten eerst ongeveer negen danslessen van twee uur worden gevolgd. Dit kan bij diverse dansscholen. Op het debutantenbal komen ook jongens en meisjes die alleen de speciale dans hebben ingestudeerd en verder geen normale stijldanslessen volgen.

Na afloop krijgen de meiden de lange witte handschoenen en de dansschoenen kado.

### **Voor meer informatie en/of deelname:**

Ambassade van Oostenrijk  
Lange Voorhout 58A  
2514 EG Den Haag  
(070) 3653835

Bron: Ditjes & Datjes, Maart 2001

<http://www.hetdebutantenbal.nl/>

# Het Dansblad

## Buikdansen

*Door: Miranda*

De juiste naam voor buikdansen is 'Oriental Dance', de Arabische naam is 'Raqs Sharqi' (= 'dance of the East/Orient') en de Turkse naam 'Oryantal'. Buikdansen heb je zowel in Egyptische als in Turkse, Latin American en Griekse stijl.

Volgens Westerse begrippen zou het buikdansen ontstaan zijn als een dans van verleiding die door de dames van de sultan werd uitgevoerd. Dit is echter niet het geval. Al eeuwenlang is de rol van de buikdans in het Midden-Oosten een volkstraditie, die uitgevoerd wordt bij vreugdevolle gebeurtenissen zoals bruiloften, geboortes, festivals. De dans wordt door mannen, vrouwen en kinderen voor de lol uitgevoerd en niet als een optreden voor een publiek. Je kunt het vergelijken met de quickstep op een bruiloft in de Westerse cultuur.

Als navolging van de Islam, leefden de mannen in een ander deel van het huis dan de vrouwen met hun kinderen. Het deel waar de vrouwen leefden, waar dus o.a. gekookt en gewassen werd, heette de 'harem'. Het doel van de harem was, om de vrouwen te beschermen. Een harem is dus niet, zoals dat in films afgespiegeld wordt, een exotische plaats waar vrouwen met half ontblote lichamen heerlijk liggen te genieten van het lekkere voedsel. Als er een feestelijke aangelegenheid was, vierden de mannen dit samen met andere mannen en de vrouwen samen met andere vrouwen.

Als de vrouwen het diner geserveerd hadden, kwamen ze vaak samen met een groep vrouwen om gezellig voor elkaar te dansen. Deze vorm van dansen werd spontaan gedaan en werd niet gezien als een opvoering. De kleding die de vrouwen droegen, was hun feestkleding.

In de twintigste eeuw zijn er nogal wat zaken veranderd met betrekking tot de rol van de dans in het Midden-Oosten, t.w.:

- Kolonisten uit Europa brachten hun Westerse invloeden mee naar het Midden-Oosten, waardoor de traditie dat vrouwen en mannen gescheiden woonden niet meer in stand gehouden werd.
- Er werden nachtclubs voor entertainment opgericht.
- Er werd een nieuwe muziekstijl ontwikkeld, met de invloed van het Westerse geluid.
- Caïro en Beirut werden belangrijke culturele centra in de Arabische wereld.
- De Egyptische filmindustrie vond zijn opgang.

Kortom: er ontstond een 'entertainment'-industrie.

Vandaag de dag leven, op enkele uitzonderingen na, mannen en vrouwen in het Midden-Oosten niet meer gescheiden. Ook gescheiden feesten is verleden tijd. Vrouwen dansen nog steeds met andere vrouwen en mannen met andere mannen, alleen dan wel in dezelfde ruimte. Daarnaast zijn er steeds meer vrouwen in het Midden-Oosten waarvoor dansen hun beroep is geworden. Ze treden op in nachtclubs en op feesten.

Het dansen blijft voor het Midden-Oosten iets wat mensen van alle leeftijden doen voor de lol en wat niet gedaan wordt om iemand te verleiden.

Dat neemt niet weg dat er wel mensen zijn, met name in de 'entertainment'-industrie, die het buikdansen hier wel voor gebruiken. Dansers die als doel hebben op het podium hun publiek te verleiden begrijpen de culturele achtergrond van het buikdansen niet of het interesseert ze niet.

# Het Dansblad

Er zijn verschillende buikdans-opleidingen in Nederland, t.w.:

## *Shaheen (School voor Oriëntaalse Dans)*

Een buikdans-jaartraining

Kenmerken:

- een opleiding van 12 maanden, bestaande uit 12 hele zondagen les (1 keer per maand) en 2 -avonden.
- aandacht voor verschillende buikdansthema's(choreografieles, sluierdans, trance dans, contact met publiek, buikwerk, zills etc.) en ruime aandacht voor verdieping in de dans.
- er is voor aanvang van de opleiding een kennismakingsmiddag

Locatie: Ekenweg 66, Amsterdam

kosten: 680 €

Voor meer info kan je contact opnemen met Shaheen: T/F: 020-6868677 of 06-23501010 of [buikdanslijn@yahoo.com](mailto:buikdanslijn@yahoo.com)

## *Yamilla (School voor buikdanskunst)*

Opleiding tot professionele buikdanseres/lerares

Kenmerken:

- een opleiding van 3 jaar en 2 maanden, onderverdeeld in 36 bijeenkomsten
- het doel van deze opleiding is het professioneel scholen van buikdanseressen m.b.t. optreden en/ of geven van buikdanslessen.
- In het eerste jaar wordt gewerkt aan perfectionering van de basistechnieken. in het tweede jaar wordt gewerkt aan minimaal 1 solodans van 20 minuten en wordt aandacht besteed aan het lesgeven, zodat de leerling aan het einde van het jaar 1 uur les aan haar medeleerlingen kan geven.. In het derde jaar wordt aan de zwakke plekken van iedere leerling individueel gewerkt en een begin gemaakt aan het eindexamenproject.
- er is voor aanvang van de opleiding een verplichtte kennismakingsmiddag.

Locatie: Dansschool Verspaandonck, Kloosterdreef 84, Eindhoven

Voor meer informatie: neem contact op met Yamilla: T: 0032-4-3795245 (B)

Bron: [www.bellydancing.nl](http://www.bellydancing.nl) (op deze pagina ook leuke links naar andere buikdans-websites).  
<http://www.shira.net/about.htm>

# Het Dansblad

## Maak je eigen dans cd

Door: Fred Bolder



Als je een cd brander hebt dan kun je nu een leuke dans cd maken. Onder elk nummer staat een link waar je het mp3 bestand kunt downloaden. Zoals je ziet zijn al deze mp3's afkomstig van <http://www.mp3.com> dus het is nog legaal ook. De meeste nummers zijn natuurlijk niet bekend, maar ze zijn erg leuk.

1	..... Incognito.....	LA Carpool.....	Cha Cha Cha.....	30
	<a href="http://artists.mp3s.com/artists/34/la_carpool.html">http://artists.mp3s.com/artists/34/la_carpool.html</a>			
2	..... I love Texas more than you .....	David Price .....	Quickstep.....	45
	<a href="http://artists.mp3s.com/artists/93/david_price.html">http://artists.mp3s.com/artists/93/david_price.html</a>			
3	..... Mi Guajira (Love the Latin way).....	LA Carpool.....	Cha Cha Cha.....	32
	<a href="http://artists.mp3s.com/artists/34/la_carpool.html">http://artists.mp3s.com/artists/34/la_carpool.html</a>			
4	..... Eras.....	The Mambo Boys .....	Rumba.....	27
	<a href="http://artists.mp3s.com/artists/350/the_mambo_boys.html">http://artists.mp3s.com/artists/350/the_mambo_boys.html</a>			
5	..... The Trumpet Tango .....	Paulo Alencar .....	Tango.....	30
	<a href="http://artists.mp3s.com/artists/52/paulo_alencar.html">http://artists.mp3s.com/artists/52/paulo_alencar.html</a>			
6	..... Swinging in the dark.....	HR-Collections .....	Slowfox.....	28
	<a href="http://artists.mp3s.com/artists/254/hr_swing_music_collection.html">http://artists.mp3s.com/artists/254/hr_swing_music_collection.html</a>			
7	..... Texas on a saturday night .....	Bill Green .....	Quickstep.....	51
	<a href="http://artists.mp3s.com/artists/87/bill_green.html">http://artists.mp3s.com/artists/87/bill_green.html</a>			
8	..... What'll I do .....	Teddy Lee Orchestra .....	Slow waltz .....	31
	<a href="http://artists.mp3s.com/artists/278/teddy_lee_orchestra.html">http://artists.mp3s.com/artists/278/teddy_lee_orchestra.html</a>			
9	..... Dimelo .....	Alex Torres.....	Salsa.....	44
	<a href="http://artists.mp3s.com/artists/80/alex_torres_and_the_latin.html">http://artists.mp3s.com/artists/80/alex_torres_and_the_latin.html</a>			
10	... All I've got .....	Gordie Thomas .....	Slowfox.....	30
	<a href="http://artists.mp3s.com/artists/127/gordie_thomas.html">http://artists.mp3s.com/artists/127/gordie_thomas.html</a>			
11	... Te Quiero.....	Tauro .....	Rumba.....	26
	<a href="http://artists.mp3s.com/artists/271/tauro.html">http://artists.mp3s.com/artists/271/tauro.html</a>			
12	... Scat the Swing .....	Munich Party Department .....	Quickstep.....	52
	<a href="http://artists.mp3s.com/artists/89/the_bel_airs.html">http://artists.mp3s.com/artists/89/the_bel_airs.html</a>			
13	... Trina Sue .....	Troy Shondell .....	Jive.....	34
	<a href="http://artists.mp3s.com/artists/82/troy_shondell.html">http://artists.mp3s.com/artists/82/troy_shondell.html</a>			
14	... What do I do with me now .....	Billy O'Rourke .....	Slow waltz .....	31
	<a href="http://artists.mp3s.com/artists/87/billy_orourke.html">http://artists.mp3s.com/artists/87/billy_orourke.html</a>			
15	... No Entiendo.....	Las Chicas Del Clan .....	Merengue.....	72
	<a href="http://artists.mp3s.com/artists/237/las_chicas_del_clan.html">http://artists.mp3s.com/artists/237/las_chicas_del_clan.html</a>			



# Het Dansblad

## Dean Martin

Door: Fred Bolder

Hier is weer een cd voor de echte slowfox liefhebbers! De stijl lijkt veel op de nieuwste cd van Robbie Williams (zie dansblad 30).



### Dean Martin

The very best of – Volume 2

Dansen: Slow foxtrot, Cha Cha Cha enz.

Prijs: 11.99 Euro

2.....Mambo Italiano.....	Mambo.....	38
3.....Cha Cha Cha D'Amour.....	Cha Cha Cha.....	32
6.....C'est Si Bon.....	Slow foxtrot.....	30
9.....I Can't Give You Anything But Love.....	Slow foxtrot.....	29
10.....On The Street Where You Live.....	Slow foxtrot.....	31
11.....Baby, It's Cold Outside.....	Slow foxtrot.....	32
13.....The Sneaky Little Side Of Me.....	Slow foxtrot.....	29
14.....Nobody's Baby Again.....	Rumba.....	28
16.....I'm Gonna Change Everything.....	Cha Cha Cha.....	31
18.....I Take A Lot Of Pride In What I Am.....	Quickstep.....	43
19.....King Of The Road.....	Slow foxtrot.....	28

<http://www.deanmartin.com/>

# Het Dansblad

## André Hazes

Door: Fred Bolder

Draaien ze bij jullie op de dansschool aan het einde van de dansavond ook altijd 't Laatste rondje? André Hazes heeft nog veel meer leuke Quickstep nummers gemaakt.



### André Hazes

Al 15 jaar gewoon André

Dansen: Quickstep, Engelse wals enz.

Prijs: 17,22 Euro

### CD 1

1.....Eenzame kerst .....	Rumba.....	25
9..... 't Laatste rondje .....	Quickstep .....	51
16.....Ik meen 't.....	Quickstep .....	50
17.....Buona Sera / Oh Marie .....	Quickstep .....	51

### CD 2

2..... Volare.....	Cha Cha Cha .....	31
5.....Liefde, leven, geven.....	Slow foxtrot .....	28
6.....Ik ben een gokker.....	Cha Cha Cha .....	30
8.....Kleine jongen.....	Bolero / Rumba..	23
10.....Zomer.....	Quickstep .....	43
13.....Droomland .....	Engelse wals .....	32
14.....Uit m'n bol.....	Quickstep .....	47
17.....Terug in de tijd.....	Quickstep .....	44

<http://www.andrehazes.nl/>

# Het Dansblad

## Interview over buikdansen

*Door: Miranda*

In de Openbare Bibliotheek in Groningen vond ik informatie over buikdansen. Bij deze informatie stond een internetadres vermeld ([www.bellydancing.nl](http://www.bellydancing.nl)). Ik heb deze website bekeken en Suzanne, de maker van de website, een mailtje gestuurd of ze mee wilde werken aan een interview. Hierop kreeg ik een positieve enthousiaste reactie, wat tot gevolg heeft dat jullie hieronder het interview kunnen lezen wat daaruit voortvloeide. Suzanne gaat in september van dit jaar beginnen met lesgeven, maar ze doet zelf al vijf jaar aan buikdansen.

### **Algemeen**

*Wat is het verschil tussen Oriëntaalse dans en buikdansen? (Beide termen staan genoemd op je website.)*

Deze termen worden vaak door elkaar gebruikt. Op zich is oriëntaalse dans een breder begrip, zo valt niet alleen Egyptische en Turkse dans daaronder, maar ook bijvoorbeeld Indiase dansen. Echter deze term wordt vaak gebruikt wanneer men het over buikdans heeft. Dit heeft er veel mee te maken dat buikdans een wat negatieve klank heeft voor sommigen, dit gaat zo ver dat er sommige stromingen zijn zich compleet van het begrip buikdans distantieren. Voor mijn gevoel is er dus niet zoveel verschil tussen (gesteld dat je oriëntaalse dans in het goede kader plaatst) maar aangezien sommige mensen daar anders over denken, wilde ik dus niet alleen het begrip buikdans, maar ook oriëntaalse dans noemen.

*Hoeveel verschillende stijlen buikdansen zijn er?*

Tja lastig te zeggen. je hebt sowieso de Turkse stijl en de Egyptische, maar ook bijvoorbeeld de Libanese stijl komt voor. Elke land heeft wel zijn eigen stijl, hetgeen wat we hier echter het meest zien is Turks en Egyptisch.

Verder zijn er nu ook stijlen waarin Flamenco-invloeden opgenomen zijn (Moorse dans bijvoorbeeld).

Er is echter ook een aparte stroming, Hilal dans. Begonnen als Raqs Sharqi dans, een Egyptische dansvorm met haar eigen regels en kenmerken, is deze nu ontwikkeld tot de Hilal dans. Deze stijl heeft in mijn ogen zeker bepaalde kenmerken van buikdans, maar wil hier liever niet mee geassocieerd worden.

*Heeft buikdansen een spirituele betekenis of wordt het nog steeds gegeven uit de betekenis van vroeger: plezier maken met de familieleden groep?*

Ik denk vooral het laatste. Meestal is het toch in het kader van plezier maken met anderen, maar natuurlijk ook omdat sommige mensen willen optreden of gewoon graag de dansvorm willen leren omdat ze het mooi vinden.

*Wat vind je ervan dat sommige mensen buikdansen zien als de dans van de verleiding?*

Dat hangt er een beetje vanaf. Ik kan me het heel goed voorstellen want sommige stijlen buikdans en sommige bewegingen zijn zeker sensueel, het is niet gek dat sommige mensen het zien als een dans van verleiding. Hetgeen wat mij echter stoort is dat sommige mensen het alleen als een dans van verleiding zien, alsof het niet meer is. En dit aspect is voor mijn gevoel maar een onderdeel van de dans. Zo zijn er ook hele volkse vormen of hele vrolijke dansen. Daarbij is het een dansvorm en niet een veredelde striptease zoals sommigen denken. Vroeger kon ik hier heel boos om worden maar inmiddels niet mee zo, ik denk dat het logisch is dat mensen het denken. Ik bedoel: de meeste mensen kennen buikdans van de badplaats waar ze zijn geweest of uit een James Bond film, niet zo gek dat ze dan dit beeld hebben.

# Het Dansblad

Daarbij zijn er natuurlijk ook danseressen die dit beeld versterken. Ik denk persoonlijk dat je als danseres een goede tussenvorm moet vinden en dit aan het publiek moet laten zien, hopelijk verandert het beeld dan wel..

## **Dansles**

*Doet je buikdansen alleen of in een groep? En hoe groot zijn deze groepen?*

De groepen zijn vaak tussen de 10 en 15 mensen, (bijna) allemaal vrouwen, soms zit er een man tussen.

Momenteel dans ik alleen omdat ik even geen lessen kan volgen. Ik woon namelijk in Groningen, en in het Noorden is het aanbod niet zo groot, zeker niet als je al een paar jaar danst. Er is wel één iemand die heel goed is, maar zij geeft les in de Hilal stijl en hoewel ik bij haar jaren les heb gehad ben ik daar nu mee gestopt omdat ik daar mezelf niet in kwijt kon. Ook heb ik lessen in Amsterdam en Utrecht gevolgd, maar dat was makkelijker toen ik nog een OV had. Nu oefen ik zelf elke week en ga ik elke paar weken naar een workshop, maar ik hoop over een tijdje te verhuizen en weer lessen te kunnen gaan nemen!

*Hoe vaak per week dans je nu?*

Ongeveer 3 keer per week.

*Heb je een opleiding gevolgd om straks les te kunnen geven?*

Nee, maar de meeste mensen hebben geen opleiding gevolgd. Ik denk wel dat het belangrijk is dat je dansles hebt gevolgt, bijvoorbeeld niet van 1 docent, maar van meerderen, zodat je weet waar je tegen aan kan lopen. Verder denk ik dat het belangrijk is alleen les te geven in de dingen die je goed beheerst (die technieken) en weet welke dingen je gemakkelijk fout doet zodat je ze kan corrigeren bij mensen.

En je moet natuurlijk een aantal jaren danservaring hebben!

*Hoe vaak per week wil je les gaan geven?*

Ik wil eerst alleen met beginners beginnen, en afhankelijk van de animo dus 1 à 2 keer per week.

*Hoe duur zijn lessen buikdansen?*

Dat hangt er heel erg van af, soms € 7, soms wel € 12. Vaak zijn beginnerscursussen wat goedkoper (dus zeg maar € 7) omdat ze wat korter duren. Vaak heb je als beginner een uur les, en als gevorderde misschien wel anderhalf uur.

*Hoe lang duurt een cursus buikdansen?*

Vaak 10-12 lessen.

*Na hoeveel tijd kan iemand echt buikdansen?*

Dat hangt van de persoon af. Je leert al wel vrij snel een basis, maar dat wil nog niet zeggen dat je het goed kan. Verschillende bewegingen vragen heel erg veel oefening voordat je het goed kan. Daarbij dans de een 1 keer per week, de ander elke dag. Toch kunnen de meeste mensen al wel wat laten zien na 2, 3 jaar. Voor je echter echt goed kan dansen ben je in mijn ogen wel 7 tot 8 jaar verder.

# Het Dansblad

## **Persoonlijke ervaring**

*Hoe kwam je in contact met het buikdansen?*

Ik deed mee aan een productie door een danstheater. Het ging om een Argentijnse tangosalon in de jaren '30. Na de voorstelling kon iedereen vrij dansen (tango) en waren er tussentijds nog af en toe optredens. Eén van deze optredens was een Egyptische dans. Toen ik het zag was ik meteen verkocht en zodra de nieuwe cursussen begonnen ben ik ook les gaan nemen.

*Waarom wilde je leren buikdansen?*

Omdat ik het een hele mooie dans vond!

*Wat is het leukste aan buikdansen?*

De vrijheid in de dans. het gaat voornamelijk om improvisatie, daarbij kan je net zo dansen als je je voelt (uitbundig, melancholisch etc). Ik weet niet, het is vooral een gevoel dat als je er lekker inzit dat je dan wel uren door kan dansen zonder na te denken. Juist dan dans je vaak het mooist!

*Is buikdansen moeilijk?*

Moeilijk te zeggen. Ik denk dat veel bewegingen makkelijk te leren zijn, maar voordat je ze echt beheerst ben je jaren verder. Het kost dus vooral veel tijd en oefening en ik denk dat het je ook wel moet liggen zeg maar (maar ja, dat is zo met alle dansvormen natuurlijk) (Natuurlijk zijn er ook veel moeilijk bewegingen).

*Wordt je moe van buikdansen? Of krijg je er een zere buik van?*

Geen zere buik maar wel moe! Al hangt het ervan af wat je doet. Sommige bewegingen kosten meer energie dan anderen. Daarbij gaat het soms ook moeizamer dan de andere keer.

## **Extra**

*Wordt er voldoende aandacht aan diverse soorten dansen, waaronder buikdansen, besteed in de media? (tv, krant)*

Nee, dat mag altijd meer!

*Is er veel belangstelling voor buikdanslessen?*

Ja absoluut, zeker nu Shakira zo populair is ;)

*Is buikdansen voor alle leeftijden of voor een bepaalde leeftijdsgroep?*

Tja de meeste mensen zeggen voor alle leeftijden maar daar ben ik het niet mee eens. Althans, het is maar wat je eruit wilt halen. Natuurlijk kunnen kinderen de bewegingen leren, maar of ze dan echt buikdansen, dat vraag ik me af. Ook zijn er soms pittige bewegingen bij die je misschien als je ouder bent niet meer kunt, maar zoals gezegd, het is maar wat je eruit wilt halen. Als je gewoon lekker wilt dansen dan is het zeker voor alle leeftijden!

*Draag je speciale kleding tijdens het buikdansen?*

Een simpele wijde rok en topje. Vaak een sjaal met belletjes om mijn heupen.

*Beoefen je de buikdans alleen tijdens de lessen of zijn er bijvoorbeeld ook dansavonden?*

Er zijn ook dansavonden. Zie de agenda op mijn site hiervoor! Zo is er in Groningen 1 keer in de twee maanden een oriëntaalse dansavond met open podium, heel erg gezellig!

# Het Dansblad

*Wil je verder nog iets toevoegen?*

Nee niet echt. Alleen dat ik het heel erg leuk vond om je vragen te beantwoorden en dat ik de dans aan een ieder aan kan raden!

# Het Dansblad

## Verboden figuren

Door: Fred Bolder

In dansblad 31 heeft Marjolein een verhaal geschreven over haar eerste NDO danswedstrijd. In dit verhaal staat ook wat over verboden figuren. Ik wilde hier graag meer over weten en dus heb ik Marjolein een mailtje gestuurd met een aantal vragen hierover.



Iedere danser krijgt aan het begin van het wedstrijdseizoen een reglementen boekje. Hierin staat eigenlijk alles wat je moet weten voor de wedstrijden. Er staat ook beschreven welke figuren je niet mag dansen. Deze verboden figuren hebben hoofdzakelijk te maken met de Nieuwelingen C-klasse. Dit is de klasse waar je instapt als beginnende wedstrijddanser. Om iedereen in de C-klasse een gelijke kans te geven mogen bepaalde figuren niet worden gedanst. Als iemand namelijk een spectaculair figuur danst kan dit net even meer indruk maken op de jury. Eigenlijk net zoiets als glitters op dansjurken. Een verboden figuur hoeft niet altijd moeilijker te zijn. Dit is per danser verschillend. De verboden figuren zijn voornamelijk de

gevorderde passen. Bij de Standaard dansen zijn dit lijnen en bij de Latijns-Amerikaanse dansen zijn dit bijvoorbeeld bodylifts, leglifts en shadow positions. Het maken van lifts is in elke klasse van het NDO verboden. Voor de rest mag je in de B- en A-klasse dansen wat je wilt. Het is erg belangrijk dat je deze regels naleeft want anders heb je kans op diskwalificatie of doorplaatsing naar een hogere klasse.

Het beste kun je de figuren die je wilt dansen met je dansleraar doornemen. Die weet namelijk alle benamingen en dus precies wat wel en niet mag.

Natuurlijk verschillen de regels per organisatie. Download hier het wedstrijd reglement van de NADB.

<http://www.danceplaza.com/nadb/>

Met dank aan Marjolein

# Het Dansblad

## Met deze 'benen' kan ik toch dansen

Door: Wilko Peenstra

Stijldansen was haar grootste hobby. Toen kwam Femke Opsteegh door een verkeersongeluk in een rolstoel terecht, maar ze legde zich er niet bij neer.

DORDRECHT – Een tweede plaats op het Nederlands kampioenschap, een zesde plaats op het open wereldkampioenschap. Het is een bekroning waar Femke Opsteegh nooit van had durven dromen. Toch haalde ze met haar danspartner Ennie Jongbloed in het afgelopen weekeinde bij de kampioenschappen rolstoeldansen in de categorie 'amateurs duo latin' in Boxmeer het erepodium. "Een grote verrassing", vertelt Femke dolenthousiast. De 23-jarige Dordtse lijkt nog nauwelijks te beseffen wat ze gepresteerd heeft. "We vonden het al fantastisch dat we de finale haalden. Dan ga je er gewoon voor en zie je het wel. Onze danslerares zegt altijd 'doe je best, maar word niet boos als je geen prijs haalt'. Maar als je dan tweede en zesde wordt... Schitterend."



De afgelopen jaren waren een lijdensweg voor Femke Opsteegh. Ze leidde een heel normaal leven zoals zoveel meiden van haar leeftijd. Tot ze begin 1999 werd aangereden door een auto. Femke hield posttraumatische dystrofie aan het ongeval over, een lichamelijk chronische aandoening – voor buitenstaanders een onbegrijpelijke aandoening, zegt Femke zelf – waarbij ze constant pijn heeft. Het lopen wordt steeds moeilijker en de tweedejaars studente aan het Grafisch Lyceum in Rotterdam komt in een rolstoel terecht. Haar wereld stort in. Leven in een rolstoel betekent ook het einde van stijldansen, haar grootste passie. "Ik was er altijd mee bezig. Als ik niet bij de dansschool aan het dansen was, stond ik thuis wel op mijn kamer te oefenen. Een week voor het ongeluk danste ik nog een wedstrijd. Na het ongeval zei mijn toenmalige dansleraar eerst nog of ik het lesgeld dat ik net had betaald terugwilde. 'Nee, dat hoeft niet, want ik kom terug' zei ik. Dat gebeurde niet. Ik kreeg een ongelofelijke klap en viel in een groot zwart gat. Ik kon niet bevatten dat ik niet meer kon dansen. Drie maanden lang heb ik niets gedaan." Femke bewees over een enorme wilskracht te beschikken. Op een sportinstuif van de Sociaal

Pedagogische Dienst in mei 1999 kwam ze in contact met Lieze en haar dochter Anne van der Feest. De 's-Gravendeelse dames geven al jarenlang dansles in een rolstoel. Femke zag het rolstoeldansen meteen zitten en meldde zich aan bij de rolstoeldansclub Ago Quad Ago. "Ik kan niet zeggen hoe blij ik was. Dit was geweldig. Eindelijk kon ik weer dansen! Ook al kan ik mijn benen niet meer gebruiken, ik kan toch mijn hobby uitoefenen. Mijn rolstoel zijn mijn 'benen' en met deze 'benen' kan ik toch dansen!"

Bij de rolstoeldansvereniging ontmoet ze haar danspartner Ennie Jongbloed (47) uit Hoogvliet. Ennie kwam met het rolstoeldansen in aanraking via haar 18-jarige dochter die in



# Het Dansblad

een rolstoel zit en de sport beoefent. Ennie is zelf valide, maar danst zowel met als zonder rolstoel. Eén keer per week krijgen Ennie, Femke en zo'n 25 anderen in de Dordtse Dirk Jongeneelhal les van moeder en dochter Van der Feest.

Voor Lieze van der Feest waren de kampioenschappen, waaraan 217 dansparen meededen, een onvergetelijke gebeurtenis. Maar liefst twaalf van haar leerlingen uit de regio vielen in de prijzen. Simone Meijer en Peter Goethem uit Capelle werden in de categorie 'debutanten, combi, senioren' Nederlands kampioen. "Het was grandioos", vertelt Van der Feest. "De dansers kwamen onder meer uit Israël, Noorwegen, Griekenland, Rusland, Malta, noem maar op. Als er dan op een gegeven moment vier van de zes paren in de finale van mij zijn, dan komen er wel wat traantjes los. Dit kan niet waar zijn, dacht ik. We zijn echt apetrots."

Na het grote succes in Boxmeer gaan Femke en Ennie vrolijk door met dansen. Het plezier blijft voorop staan, maar diep in hun hart willen ze ook eens eerste worden. "We werden vorig jaar bij de regionale wedstrijden in Bodegraven drie keer derde", zegt Ennie. "We gaan nu voor die eerste plaats."

*Bron: De Dordtenaar – Donderdag 4 April 2002*

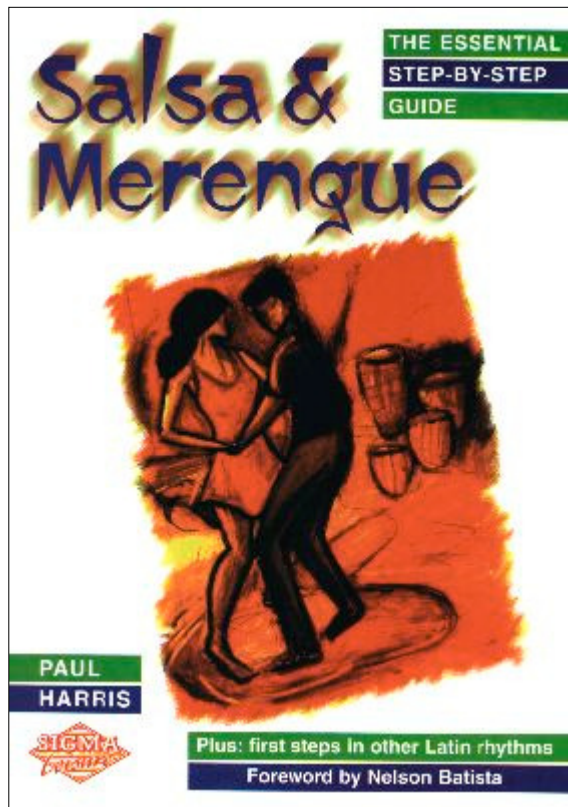
*Foto: Cees Schilthuisen*

# Het Dansblad

## Salsa & Merengue boek

Door: Fred Bolder

Als ik in Amsterdam ben dan ga ik ook altijd even naar The American Book Center om het maandblad "Dance Today!" te kopen. Deze keer zag ik daar opeens een leuk klein boekje met Salsa en Merengue danspasjes. In het boekje staan pasjes voor beginners en gevorderden. Ook de beginnerspasjes van de Cha Cha Cha en de Mambo staan er in.



### Salsa & Merengue

The essential step-by-step guide

Veel pasbeschrijvingen in overzichtelijke tabellen. Soms staat er een tekening bij.

Dansen: Salsa, Merengue, Cha Cha Cha en Mambo

Prijs: ongeveer 8,95 euro

### Links:

The American Book Center

<http://www.abc.nl/>

<http://www.abc.nl/abc/search/details.php?isbn=1850586993&valuta=@>

Sigma Press

<http://www.sigmapress.co.uk/>

# Het Dansblad

## Berichten

Op deze pagina kun je gratis berichten en/of advertenties plaatsen. Stuur hiervoor een mailtje naar [fghb@xs4all.nl](mailto:fghb@xs4all.nl).

### Danspartner gezocht

Hoi! Ik ben een spontaan en gezellig meisje van 18 jaar en woon in Beuningen (ligt bij Nijmegen). Ik ben nu bezig met de goud cursus en zoek hiervoor nog een danspartner. Eventueel kan ik hoger instappen. Dat is geen enkel probleem en doe ik zelfs nog liever. Ik zoek iemand die veel tijd in het dansen wil steken en wil proberen om met wedstrijden hogerop te komen. Heb je interesse? Bel of mail me dan zo snel mogelijk.

Groetjes Elleke van de Ven

e-mail: [elleke\\_van\\_de\\_ven@hotmail.com](mailto:elleke_van_de_ven@hotmail.com) Tel: 06-18122400

### Let's Swing!

De enige echte Rock & Roll dansschool van het Noorden nodigt u graag uit voor het volgende:

Kom eens kijken op een van de lesavonden. Op de dinsdag en woensdagavond bent u vanaf 19.30 uur van harte welkom om geheel vrijblijvend te kijken.

Dus kom gezellig langs bij Let's Swing aan de Nieuwe St Janstraat (buurthuis) of bezoek onze website, waarop u ook alle laatste nieuwtjes kunt vinden: <http://www.letsswing.nl>



Op 25 mei zal de slotavond plaatsvinden, waar iedereen uiteraard van harte welkom is.

Tot ziens of tot swing bij Let's Swing.

### Danspartner gezocht

Enthousiaste danslerares, 19 jaar, zoekt een danspartner in de klasse LA III / deb I. Omgeving: Amsterdam / Haarlemmermeer. Ik ben ook geïnteresseerd als je goed bent in ST.-dansen.

Neem contact met me op: [denzingkwien@hotmail.com](mailto:denzingkwien@hotmail.com)

# Het Dansblad

## Danspartner gezocht

Ik ben een heel gezellige, spontane en melige meid van 17 jaar en ik zoek een leuke jongen om mee te dansen leeftijd vanaf 17 a 18 jaar. Ik heb ongeveer 6 jaar ervaring en dans in topklasse. Ik dans bij danscentrum Hans Statz in het centrum van ridderkerk (in de buurt van Rotterdam). Mijn vorige partner is gestopt en ik wil niet stoppen! Ik zoek iemand die serieus is maar ook in voor een beetje lol! Ik wil graag wedstrijden gaan dansen.

Als je tijd, zin en gelegenheid heb bel of e-mail dan even! (altijd reactie).

Groetjes Denise

Tel. 06-23709923

Of e-mail [denise\\_april@hotmail.com](mailto:denise_april@hotmail.com)

## Dansmarathon

Wij zijn twee leden van dansschool Boutkan in Kaatsheuvel. Op 5 en 6 juli 2003 organiseren wij een hele grote dansmarathon. Op <http://dansmarathon.tripod.com> staat een formulier om je interesse te tonen.

De bedoeling is om 24 uur te dansen voor een goed doel. De nadruk ligt dan vooral op stijldansen, maar we proberen ook shows en workshops te regelen van bv. line-dancing en streetdance. Heeft iemand nog ideeën over de dansmarathon, workshops en shows laat het ons dan zeker weten. Je zou ons hier ontzettend mee helpen. Ook informatie over het organiseren is welkom.

Mailen kan altijd naar [brado\\_dansen@hotmail.com](mailto:brado_dansen@hotmail.com) of [paultje3181@hotmail.com](mailto:paultje3181@hotmail.com).

Hopelijk krijgen we ontzettend veel reacties van jullie kant over wat jullie willen. Want als wij weten wat het meest gewild is, betekent dit dat de dag voor JULLIE het leukst is.

We houden jullie op de hoogte via <http://dansmarathon.tripod.com> !

*Bart en Paul*

# Het Dansblad

## Dansjurken te koop

Hallo..

Ik heb nog twee mooie jurken in de kast hangen.  
Een donker blauwe met gele ballroomjurk, met sjaal (nieuw model) en een latinjurkje met een blauwe body en een doorkijk zwarte stof er overheen.

Interesse??

Neem dan contact op met Gea van Gelder op e-mail adres [gvv@lauwerscollege.nl](mailto:gvv@lauwerscollege.nl) ook zijn er foto's beschikbaar!

## Danspartner gezocht

Ik ben 30 jaar, slank en 1.80 m. lang. Ik heb in totaal ruim 15 jaar danservaring, met een paar jaar wedstrijddervaring (vorig seizoen: NADB Std. Jun. Deb.I). Door een plotselinge zware operatie heb ik dit seizoen bijna niet kunnen dansen. Mijn enthousiasme en wilskracht zijn echter weer helemaal terug. Ik ben het dansen al wat aan het opbouwen, maar wil graag weer wat serieuzer en meer op niveau aan de slag. Ik zoek dus enthousiaste en gezellige danspartner (heer, 30 - 40 jaar, minimaal 1.85 m. lang) met vergelijkbaar niveau (Sen. circa C-klasse is evt. ook prima). Hij moet wel uit regio Utrecht / Maarssen afkomstig zijn of bereid deze kant op te komen. Uiteindelijk wil ik graag weer 2 keer per week gaan (vrij)dansen / trainen, gecombineerd met groeps- en / of privé-les. En wellicht in de toekomst ook weer wedstrijden gaan dansen. De Standaard dansen liggen mij beter dan Latin (hoewel ik dat ook graag dans). Vandaar dat ik me vooral daarop wil richten. Presteren is belangrijk, maar plezier en gevoel in het dansen en de muziek moeten voorop staan. Mail je me als je geïnteresseerd bent of meer wilt weten?! Alvast bedankt!  
[kitty.2002@tiscali.nl](mailto:kitty.2002@tiscali.nl)

## Danspartner gezocht

Welke heer tussen de 40 en de 80 heeft zin om mijn danspartner te worden? Ik ben zelf 51, goedlachs en verzot op stijldansen. Ik ben altijd toeschouwer geweest, maar heb mij dit seizoen er zelf ook maar eens aan gewaagd en ben nu verslaafd!! Ik danste met een doubleerheer, maar die houdt er jammer genoeg mee op. Ik zoek iemand die niet al te lang is, aangezien mijn danspartner altijd over rugpijn klaagde en ik altijd lamme armen kreeg. Het moet wel dansen blijven en geen cursus vaandelzwaaien natuurlijk.

Graag in 't noorden des lands. Zin? Bel: 0518-451778 of email [e.lowe@chello.nl](mailto:e.lowe@chello.nl)

# Het Dansblad

## Danspartner gezocht

Mijn naam is Izabela van Delden, ik ben 26 jaar en ik woon in Breda (Noord-Brabant). Ik heb 8 jaar stijl gedanst, waarvan 4 jaar Latijns-Amerikaans in combinatie met ballroom en 8 jaar Latijns-Amerikaans. Ook heb ik 2 jaar wedstrijd gedanst. Helaas is mijn partner ermee gestopt waardoor ik nu 2 jaar niet meer dans. Ik zou heel graag weer willen beginnen en zoek hiervoor dus een partner. Mocht je niet uit Breda komen maar wel uit de buurt, is dat ook geen probleem. Ik heb er geen bezwaar tegen om in een andere plaats, in de buurt van Breda, een cursus te volgen.

Ik zou graag met iemand willen dansen, die met mij aankomende september kan beginnen.

Heb jij net zo'n passie voor dansen als ik bel of mail me dan.

Mail adres: [delden70@zonnet.nl](mailto:delden70@zonnet.nl)

Tel: 06-18553911

# Het Dansblad

## Nederlandse Kampioenschappen NADB in Den Bosch

Door: Fred Bolder

Zondag 21 april ben ik samen met Sandra naar de Nederlandse Kampioenschappen in Den Bosch geweest. We vertrokken om ongeveer 8:00 uur met de trein vanuit Zwijndrecht. In de



trein van Dordrecht naar Breda zaten een paar wedstrijddansers. Die herken je altijd meteen aan de speciale tassen die ze bij zich hebben om er voor te zorgen dat hun danskleding netjes blijft. Het leek trouwens net of ik bij de kapper zat. Iemand was bezig om het haar van een dame in model te krijgen. Niet te geloven hoeveel chemische troep ze in hun haar spuiten zeg! Dat kan toch nooit goed zijn? Maar ja, het hoort er bij zullen we maar zeggen. Om 10:30 uur kwamen we aan in Sporthal "De Maaspoort". De wedstrijd was al begonnen, maar dat is bijna altijd zo. Met het openbaar vervoer doe je er nu eenmaal wat langer over. Voor een kaartje betaalde ik 12 euro. Zoals gewoonlijk was het allemaal weer prima geregeld in "De Maaspoort". Er werd leuke muziek gedraaid, maar de Rumba's vond ik bij de vorige wedstrijd veel beter. Ik hou nu eenmaal van echte Conga klanken en Spaanse zang. Het dansen was natuurlijk niet zo spectaculair als bij Star Latin, maar het was leuk om te zien. Bij de Jive zag ik een jongetje een meisje onder zich doortrekken zoals je ook vaak bij Rock 'n' Roll ziet. Echt heel leuk om te zien!! Het viel me trouwens op dat er in de categorie 6 t/m 12 jaar veel verschil in nivo is. Deze keer waren er echt super veel juryleden, omdat er juryleden in opleiding meekeken. Op zich

niet verkeerd, want er deden ook super veel dansers mee. Van onze dansschool deden er deze keer maar 2 paren mee. Bij deze wedstrijd was er zelfs nog een unieke gebeurtenis. Er werd een meisje ten huwelijk gevraagd! Leuk he?



# Het Dansblad

## Leuke links

### **Dirty Dancing Fever**

<http://www.dirtydancing.org/>

Bekijk de video clips!

### **Latin Dance**

<http://www.latindance.com/video-clips/index.htm>

Download de video clips

### **Wim van IJzendoorn Fotografie**

<http://www.fotografie-ijzendoorn.nl/>

Foto's van Dance 2001

### **Bolero**

<http://maxpages.com/bolero/home>

Bolero danspasjes!

### **Ciaterra.com**

<http://www.ciaterra.com.br/>

<http://www.ciaterra.com.br/videos/fa%20e%20mau/>

Download de video clips

### **Dansfoto's**

<http://www.danzesportsardegna.it/Accessori/PhotoGallery1.htm>

<http://www.danzesportsardegna.it/Accessori/PhotoGallery2.htm>

### **Salsa Caliente**

<http://www.salsa-caliente.com/bolero.htm>

Veel informatie over de Bolero

### **Boogie-Foto**

<http://www.boogie-foto.de>

Boogie Woogie dans foto's

### **Dance Costumes at Mai**

[http://www.mai.com.hk/dance/mall/costume\\_e.htm](http://www.mai.com.hk/dance/mall/costume_e.htm)

Danskleding

### **Dansmarathon**

<http://dansmarathon.tripod.com>

Dans voor het goede doel