

Augustus 2011  
Nummer **129**

# Het Dansblad

Het blad voor stijldansers



# Het Dansblad

Het Dansblad is een gratis tijdschrift over stijldansen, maar ook vele andere dansvormen komen aan bod. Het Dansblad is niet in gedrukte vorm verkrijgbaar. Berichten en advertenties kunnen via e-mail worden doorgegeven.

## **Het Dansblad is een uitgave van:**

Fred Bolder's Ballroom Site

url: <http://bolderf.home.xs4all.nl/ballroom.htm>

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

Dit blad 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 en Miranda Harder-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

Nieuws.....	4
Film - Mao's Last Dancer .....	5
Film - Ginger e Fred.....	6
Nederlandstalige dansmuziektitels.....	7
Bongo's - deel 4 .....	8
Maak je eigen bongo's .....	12
Griekse dansen - deel 2 .....	15
Berichten .....	22
Leuke links .....	24

# Het Dansblad

## Nieuws

*Door: Fred*

### **Dans aan de Vliet**

De tweede editie van Dans aan de Vliet is van vrijdag 9 september t/m zondag 11 september.

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

<http://www.danspubliek.nl/festivals.htm>

# Het Dansblad

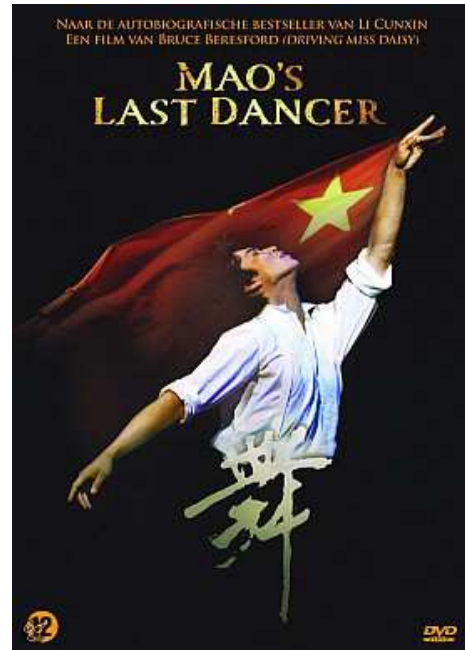
## Film - Mao's Last Dancer

Door Fred

Bij Free Record Shop in Leidschendam heb ik voor 13 euro de DVD van Mao's Last Dancer gekocht. Ik vind het een indrukwekkende film. In Nederland is vrijheid vanzelfsprekend terwijl dit in andere landen lang niet altijd het geval is. In de film is volop ballet te zien. Naast de afbeelding staat de tekst die op de achterkant van het DVD-doosje te lezen is.

De arme boerenzoon Li groeit op tijdens de Culturele Revolutie in China. Op zijn elfde wordt hij geselecteerd voor de strenge balletacademie van Mao's vrouw. Li blijkt een waar talent en hij wordt ontdekt door het Houston Ballet. Als een van de eerste uitwisselingsstudenten krijgt Li toestemming om naar Amerika te reizen. Na een eerste cultuurschok omarmt Li de vrijheid en weigert naar China terug te keren. Het gevolg is een dramatische confrontatie op het Chinese consulaat, die alle nieuwsmedia in de Verenigde Staten weet te halen.

Regie: Bruce Beresford (Driving Miss Daisy)  
Scenario: Jan Sardi (The Notebook)  
Met o.a.: Chi Cao, Amanda Schull (Center Stage), Bruce Greenwood (Star Trek), Joan Chen (The Last Emperor) en Kyle MacLachlan (Desperate Housewives)



Verfilming van de gelijknamige autobiografie van Li Cunxin.

Speelduur: Ongeveer 113 minuten

### Links

<http://www.maoslastdancermovie.com/>  
<http://www.licunxin.com/>  
<http://www.filmtaal.nl/recensie.php?id=18031>  
<http://www.imdb.com/title/tt1071812/>  
[http://www.rottentomatoes.com/m/maos\\_last\\_dancer/](http://www.rottentomatoes.com/m/maos_last_dancer/)  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Mao%27s\\_Last\\_Dancer\\_\(film\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Mao%27s_Last_Dancer_(film))  
<http://www.dvdverdict.com/reviews/maoslastdancer.php>

# Het Dansblad

## Film - Ginger e Fred

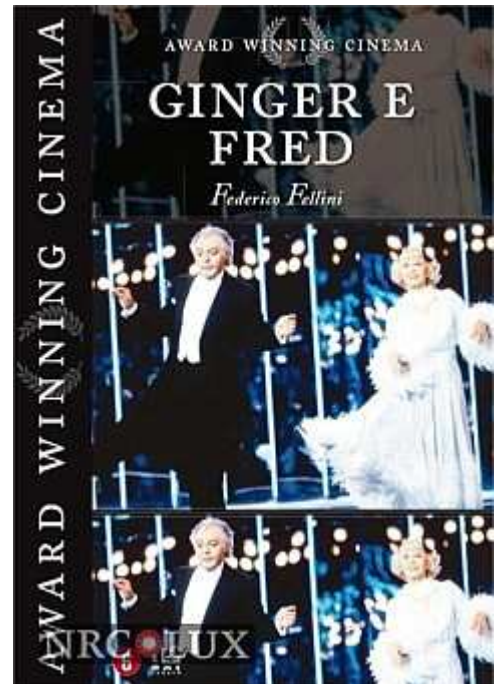
Door: Fred

Bij Free Record Shop in Leidschendam heb ik voor 7 euro de DVD van Ginger e Fred gekocht. Deze film viel me erg tegen. Ik vond het verhaal verwarrend en het kostte me moeite om mijn ogen open te houden. Er wordt ook weinig gedanst in de film. Aan het eind krijg je het optreden van Ginger e Fred te zien met wat tapdans en showdans, maar dat stelt niet veel voor. Naast de afbeelding staat de tekst die op de achterkant van het DVD-doesje te lezen is.

In Ginger e Fred geeft Fellini (La Strada, 8½, La Dolce Vita) een satirische blik op de lege wereld van de showbizz. Giulietta Masina en Marcello Mastroianni schitteren als Amelia en Pippo, een voormalige musical act. Het paar is beroemd geworden met hun imitatie van Ginger Rogers en Fred Astaire. Uiteindelijk zijn Amelia en Pippo ieder hun eigen weg gegaan en is hun act in de vergetelheid geraakt. Als Amelia 20 jaar later een uitnodiging krijgt om tijdens een grootse TV-show op te treden, neemt ze contact op met Pippo om nog eenmaal hun act op te voeren.

Regie: Federico Fellini (La Strada, 8½, La Dolce Vita)  
Met: Giulietta Masina, Marcello Mastroianni en Franco Fabrizi.

Speelduur: Ongeveer 123 minuten



### Links

<http://www.moviemeter.nl/film/2520>  
<http://www.cinema.nl/films/378528/ginger-e-fred>  
<http://www.imdb.com/title/tt0091113/>  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Ginger\\_and\\_Fred](http://en.wikipedia.org/wiki/Ginger_and_Fred)

# Het Dansblad

## Nederlandstalige dansmuziektitels

Door: Fred

Hier is weer een lijstje met dansbare Nederlandstalige muziek. Het nummer achter de dans geeft het tempo aan in maten per minuut.

<b>Nummer</b>	<b>Artiest</b>	<b>Dans</b>	<b>Tempo</b>
Op het kamp	Antonio	Weense wals	60
Ik bel	Henri van Velzen	Jive	43
Rosa	Arie Heesbeen	Tango	32
De troubadour	Marco Kanters	Weense wals	60
Het laatste liedje	Tim Lauffer	Quickstep	49
Liefdesverlangen	Marvin	Quickstep	50
Niemand zal mijn tranen zien	Franky Falcon	Quickstep	48
Geef mij een antwoord op mijn vragen	Denans	Quickstep	50
Happy days	Wim Leys	Quickstep	49
Nou en	Rob Zorn	Quickstep	47
Wat een heerlijke dag	Django Wagner	Jive	40
Leven op het plein	Jacky	Quickstep	46
Jij met je mooie ogen	John West	Quickstep	51
Dans Laila dans	Rein Mercha	Quickstep	51
Geen geld, weinig vrienden	Jannes	Rumba	25
Voor altijd dicht bij jou zijn	Jannes	Slowfox	28
Wat is ze mooi	Mike & Colin	Samba	48
He wat doe jij	Dries Roelvink	Samba	50
Zwarte haren, zwoele gitaren	Django Wagner	Samba	51
Zomerdromen	Vinzzent	Samba	53
Stoute meisjes	Roy Ramonds	Jive	39

# Het Dansblad

## Bongo's - deel 4

Door: Fred

In dansblad 126 kun je lezen hoe je Griekse dansritmes op een bongo kunt spelen. Inmiddels heb ik er nog wat uitgezocht.

Legenda		
l	linkerhand	
r	rechterhand	
m	muted stroke	Sla met je rechterwijsvinger dichtbij de rand op het vel terwijl je met de zijkant van je linkerduim op het midden van het vel drukt.
f	fingers	Sla met je laatste drie vingers op het vel.
o	open tone	Sla met je wijsvinger dichtbij de rand op het vel.
th	thumb	Sla met de zijkant van je duim op het midden van het vel. Bij de martillo laat je je duim tijdens de volgende slag nog op het vel.

Tsamikos 1											
tel	<b>1</b>		&		<b>2</b>		&		<b>3</b>		&
hand	r			l	r		l		r		l
macho				o	o		o				o
hembra	o								o		

<http://www.youtube.com/watch?v=ppMYqId8mzA>

Tsamikos 2											
tel	<b>1</b>		&		<b>2</b>		&		<b>3</b>		&
hand	r		r	l	r		l		r		l
macho			o	o	o		o				o
hembra	o								o		

Tsamikos 3											
tel	<b>1</b>		&		<b>2</b>		&		<b>3</b>		&
hand	r				l		l		r		l
macho					o		o				o
hembra	o								o		

Tsamikos 4											
tel	<b>1</b>		&		<b>2</b>		&		<b>3</b>		&
hand	l			r	l		r		l		r
macho	th			o	o		o		th		o
hembra											

[http://www.youtube.com/watch?v=s0I4\\_GkOpzM](http://www.youtube.com/watch?v=s0I4_GkOpzM)



# Het Dansblad

Tsamikos 5											
tel	<b>1</b>		&		<b>2</b>		&		<b>3</b>		&
hand	r			l	r		l		r		l
macho				th	m		f				f
hembra	o								o		

Tsamikos variatie 1											
tel	<b>1</b>		&		<b>2</b>		&		<b>3</b>		&
hand	r			l	r		l		r		l r
macho				o	o		o				o o
hembra	o								o		

Tsamikos variatie 2											
tel	<b>1</b>		&		<b>2</b>		&		<b>3</b>		&
hand	r		r	l		r	l		r		r l
macho			o	o		o	o				o o
hembra	o								o		

Tsamikos fill											
tel	<b>1</b>		&		<b>2</b>		&		<b>3</b>		&
hand	r			l	r		l		r	l	r l
macho				o	o		o		o	o	o o
hembra	o										

<http://www.youtube.com/watch?v=MhaJ61BmK8U>

Speel de laatste 4 open tonen ook eens op de hembra of speel alleen de eerste van die 4 op de hembra.

Kalamatianos 3												
tel	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>	<b>7</b>
hand	r			r	l		r			l	r	l
macho				o	o					o	o	o
hembra	o						o					

Kalamatianos 4												
tel	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>	<b>7</b>
hand	r		r	l	r	l	r			l	r	l
macho			o	o	o	o				o	o	o
hembra	o						o					

Syrtos 1								
tel	<b>1</b>	&	<b>2</b>	&	<b>3</b>	&	<b>4</b>	&
hand	r		l	r		l	r	
macho			o	o		o	o	
hembra	o							

# Het Dansblad

Chasapikos							
tel	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>
hand	r		l		r		l
macho			o				o
hembra	o				o		

<http://www.youtube.com/watch?v=P8tcKVpyd2Y>

<http://www.youtube.com/watch?v=cBjpYXvV4EY>

Tsifteteli variatie 4															
tel	<b>1</b>		&		<b>2</b>		&		<b>3</b>		&		<b>4</b>		&
hand	r		l				l		r			r	l		r l
macho			o				o						o		o o
hembra	o								o			o			

<http://www.youtube.com/watch?v=8IITxgfnaJk>

Tsifteteli variatie 5															
tel	<b>1</b>		&		<b>2</b>		&		<b>3</b>		&		<b>4</b>		&
hand	r		l				l		r				l		l
macho			o				o						o		o
hembra	o								o						

<http://www.youtube.com/watch?v=aP2EUwULFoM>

Tsifteteli variatie 6															
tel	<b>1</b>		&		<b>2</b>		&		<b>3</b>		&		<b>4</b>		&
hand	r		l				r l		r				l		
macho			o										o		
hembra	o						o o		o						

<http://www.youtube.com/watch?v=CDYltmsEsdQ>

Tsifteteli variatie 7															
tel	<b>1</b>		&		<b>2</b>		&		<b>3</b>		&		<b>4</b>		&
hand	r		l	r		l	r		r	l	r	l	r		
macho			o	o		o	o			o	o	o	o		
hembra	o								o						

[http://www.youtube.com/watch?v=-T\\_XiQsQxzU&](http://www.youtube.com/watch?v=-T_XiQsQxzU&)

Tsifteteli variatie 8															
tel	<b>1</b>		&		<b>2</b>		&		<b>3</b>		&		<b>4</b>		&
hand	r		l	r		l	r		r				r	l	
macho			o	o		o	o						o	o	
hembra	o								o						

# Het Dansblad

<b>Tsifteteli variatie 9</b>															
tel	1		&		2		&		3		&		4		&
hand	r	r	l			l	r		r		r	l	r		
macho			o			o	o				o	o	o		
hembra	o	o							o						

<b>Zeibekikos 1 (9/8)</b>																	
tel	1		2		3		4		5		6		7		8		9
hand	r	l		l	r		l		r	l		l	r		l		l
macho		o		o			o			o		o			o		o
hem ra	o				o				o				o				

<http://www.youtube.com/watch?v=tOVflA2OCNo>

<b>Zeibekikos 2 (9/8)</b>																	
tel	1		2		3		4		5		6		7		8		9
hand	r		r	l	r		l		r		r	l	r		l		l
macho				o			o					o			o		o
hembra	o		o		o				o		o		o				

<http://www.youtube.com/watch?v=hKJ5-qmZINw>

Dat zijn denk ik wel weer genoeg Griekse ritmes voor deze keer. Tot slot zijn hier nog wat stijldansritmes.

<b>Samba variatie 1</b>																
tel	1	e	&	a	2	e	&	a	1	e	&	a	2	e	&	a
hand	l			l	r			r		l	r	l	r	l	r	
macho	o			o				o		o	o	o				
hembra					o									o	o	o

<http://www.youtube.com/watch?v=cXXT0EDwfv8>

<b>Bolero 1</b>															
tel	1		&		2		&		3		&		4		&
hand	r		l	r	l		l		r		l		r		l
macho			o	o	o		o		o		o				o
hembra	o												o		

In Rumba muziek hoor je vaak het Bolero ritme.

# Het Dansblad

## Maak je eigen bongo's

Door: Fred

Jullie denken misschien “Al die artikels over bongo's. Ik heb niet eens bongo's!”. Dan krijg je nu de kans om zelf bongo's te maken! Ik kwam op het idee om zelf bongo's te maken, omdat ik graag mijn bongo's mee wilde nemen op vakantie. Alleen nemen die veel ruimte in beslag in de koffer en ze zijn ook niet echt licht. Ook zou ik niet willen dat er iets mis gaat met mijn mooie bongo's. Kortom, tijd voor mini bongo's! Hieronder zie je wat je nodig hebt.



Aantal	Artikel
1	Lijm einddop met schroefdeksel 110 mm (PipeLife)
1	Lijm einddop met schroefdeksel 125 mm (PipeLife)
2	Schroef M4 x 60
2	Moer M4
4	Ring M4
1	Blokje hout 25 x 40 x 40

Niet vermelde maten zijn millimeters. Alles wat je nodig hebt is te koop bij Gamma. De einddoppen worden normaal gesproken voor de riolering gebruikt. In totaal kost het ongeveer 16 euro.

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

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

# Het Dansblad

Het beste kun je beginnen met het maken van het blokje hout. Zaag indien nodig het blokje op de juiste vermelde maat. Boor 2 gaten van 4 mm in het blokje zoals hieronder is te zien. Zorg ervoor dat je goed recht boort. Dat is nog best lastig, omdat je 4 cm diep moet boren. De afstand tussen de 2 gaten is 1,5 cm. Vijl hierna met een halfronde vijl aan beide kanten van het blokje een ronding zodat het blokje netjes tussen de twee bongo's (einddoppen) past. Vijl en schuur het blokje. Eventueel kun je het blokje verven.



Boor nu twee gaten met een onderlinge afstand van 1,5 cm in beide einddoppen. Hou er rekening mee dat de schroefdeksels bij montage op gelijke hoogte moeten zitten. Bedenk ook van tevoren hoe je de posities van de deksels wilt hebben als ze goed vastgedraaid zijn. Bij mij zijn de schroefdeksels namelijk niet helemaal vlak. Als je wilt kun je de deksels natuurlijk ook vlak maken. Schroef nu alles vast zoals hieronder te zien is.



Op de volgende pagina zie je het resultaat.

# Het Dansblad



Hieronder staan de voor- en nadelen in vergelijking met echte bongo's.

<b>Voordelen</b>	<b>Nadelen</b>
Neemt weinig ruimte in beslag	De klank is niet zo goed als echte bongo's
Licht gewicht	Niet zoveel verschillende klanken mogelijk
Goedkoop (aardig geluid voor weinig geld)	Rioolpijpen zien er niet professioneel uit
Makkelijk mee te nemen	Speeltechniek moet iets worden aangepast
Je hoeft nooit te stemmen	
Het 'vel' is supersterk!	
Indien toch nodig kun je het 'vel' erg makkelijk vervangen (gewoon schroeven!)	
Waterbestendig mits het blokje is geveerd en de schroeven etc. van roestvrij staal zijn	

# Het Dansblad

## Griekse dansen - deel 2

Door: Fred

In dansblad 103 heb ik een artikel over Griekse dansen geschreven. Omdat ik de laatste tijd druk bezig ben met het uitzoeken van Griekse dansritmes (zie de Bongo's artikels), leek het me leuk om nog wat meer over Griekse dansen te schrijven.

### Tsamikos (Τσόμικος)

De Tsamikos wordt gedanst in een open cirkel op muziek met een driekwartsmaat. De handen worden vastgehouden in een W-houding. Vroeger werd de Tsamikos alleen door mannen gedanst, maar tegenwoordig doen de vrouwen ook gezellig mee. Hieronder staat een pasbeschrijving. Je kijkt naar het denkbeeldige centrum van de cirkel. Als je begint sta je op je linkervoet met je rechtervoet gekruist over je linkervoet. Hou er rekening mee dat er vele variaties zijn. Zo kun je bijvoorbeeld de pasjes waarachter ik een sterretje heb gezet weglaten. Je danst dan alleen op de tellen 1 en 3. In de muziek zijn deze tellen zeer duidelijk te horen.

Tel	Voet	Omschrijving
1	R	Zij
a	L	Sluit, maar hou wat afstand tussen je voeten *
2	R	Zij *
3	L	Kruis over
1	R	Zij
a	L	Sluit, maar hou wat afstand tussen je voeten *
2	R	Zij *
3	L	Kruis over
1	R	Zij
2	-	-
3	L	Man linkerknie omhoog en hopje op rv, dame haalt voet bij zonder gewicht
1	L	Zij
a	R	Sluit, maar hou wat afstand tussen je voeten *
2	L	Zij *
3	R	Kruis over
1	L	Zij
2	-	-
3	R	Man rechterknie omhoog en hopje op lv, dame haalt voet bij zonder gewicht

Als je bijvoorbeeld in Griekenland wilt meedansen, sluit dan niet rechts aan want daar danst de leider die allerlei acrobatische toeren uithaalt.

<http://en.wikipedia.org/wiki/Tsamiko>

<http://www.youtube.com/watch?v=4M0TK77JBTU>

<http://www.youtube.com/watch?v=IUgET1tdPrU>

<http://www.youtube.com/watch?v=ftCKq6tKIMw>

<http://www.youtube.com/watch?v=pWeBh-NfGBs>

<http://www.youtube.com/watch?v=JExUU31mGBQ>

<http://www.youtube.com/watch?v=DdKv1Dhd0Hk>

# Het Dansblad

Hieronder zie je een versie van de Tsamikos zoals mijn Griekse vriendin die heeft geleerd.

Tel	Voet	Omschrijving
1	R	Zij
a	L	Sluit, maar hou wat afstand tussen je voeten
2	R	Zij
3	L	Kruis over
1	R	Point diagonaal voor
3	R	Achter
1	L	Point diagonaal achter
3	L	Kruis over
1	L/R	Spring naar rechts opzij waarbij je met gesloten voeten uitkomt en buig door je knieën
3	L	Strek je benen en beweeg je linker knie omhoog terwijl je een hopje maakt op je rechervoet
1	L	Zij
a	R	Sluit, maar hou wat afstand tussen je voeten
2	L	Zij
3	R	Kruis over
1	L/R	Spring naar links opzij waarbij je met gesloten voeten uitkomt en buig door je knieën
3	R	Strek je benen en beweeg je rechter knie omhoog terwijl je een hopje maakt op je linkervoet
1	R	Zij
a	L	Sluit, maar hou wat afstand tussen je voeten
2	R	Zij
3	L	Kruis over
1	R	Maak een voorwaartse scuff
2	R	Beweeg je rechterhak gekruist over je linkervoet omhoog
3	R	Tik met je rechte tenen links naast je linkervoet

Hier zijn wat filmpjes met bijna dezelfde pasjes.

<http://www.youtube.com/watch?v=06VCtB59GJM>

<http://www.trilulilu.ro/carmenviorica/93907e3568589c>



Tsamikos in het Dora Stratou theater in Athene



# Het Dansblad

## Syrtos (Συρτός)

Bij de Syrtos (4/4 maat) worden dezelfde pasjes (zie dansblad 103) gedanst als bij de Kalamatianos (7/8 maat). Het ritme van de dans is Slow Quick Quick. Dit komt overeen met de telwaarden 2 1 1 bij de Syrtos en 3 2 2 bij de Kalamatianos.

<http://en.wikipedia.org/wiki/Syrtos>

[http://www.ehow.com/way\\_5527533\\_steps-syrtos-dance.html](http://www.ehow.com/way_5527533_steps-syrtos-dance.html)

## Syrtos sta tria (Συρτός στα τρία)

De Syrtos sta tria is langzamer dan de gewone Syrtos en elke pas duurt even lang. Er wordt gedanst in een open cirkel met de handen vast in een W-houding. De Syrtos sta tria kan op verschillende soorten muziek worden gedanst. De vermelde telling is hier dus niet de muzikale telling. Bij bijvoorbeeld een 6/8 maat dans je op tel 1 en tel 4 van de muziek een pas.

Tel	Voet	Omschrijving
1	R	Zij
2	L	Kruis over
3	R	Zij
4	L	Man knie omhoog, dame tikt voor
5	L	Zij
6	R	Man knie omhoog, dame tikt voor

<http://www.youtube.com/watch?v=UCFur3GoB58>

<http://www.youtube.com/watch?v=efJrS6Sq3D4>

<http://www.youtube.com/watch?v=ElyrOoe7zTg>

## Zeibekiko (Ζεϊμπέκικο)

De Zeibekiko is een improvisatiedans die wordt gedanst op muziek met een 9/4 maat. Voor Nederlanders is deze maat over het algemeen even wennen. De Zeibekiko is een solodans die over het algemeen door mannen wordt gedanst. Wanneer er al iemand aan het dansen is, mag je er niet zomaar bij komen dansen. Als dit vroeger toch gebeurde was er een conflict met mogelijk geweld. Tegenwoordig wordt in bijvoorbeeld clubs de Zeibekiko ook wel door meer mensen tegelijk gedanst.

<http://en.wikipedia.org/wiki/Zeibekiko>

<http://www.tousauxbalkans.net/Cat%C3%A9gorie:Zeibekiko>

<http://www.greeksongs-greekmusic.com/zeibekiko-greek-dance/>

<http://agil11.blogspot.com/2011/04/greece-watch-my-zeibekiko-dance.html>

<http://www.youtube.com/watch?v=RU25hu5IyK8&>



# Het Dansblad

Improviseren is leuk, maar het moet wel bij de stijl van de dans passen. Daarom is het handig om eerst wat basispassen te bestuderen. Op de volgende pagina's staan wat pasbeschrijvingen die ik met behulp van o.a. de onderstaande filmpjes heb uitgezocht. Bij deze filmpjes is de stijl niet altijd zoals de bedoeling is, maar de pasjes op zich zijn prima.

<http://www.youtube.com/watch?v=hKJ5-qmZINw>

<http://www.youtube.com/watch?v=RZoHtsBbY7Y>

<http://www.youtube.com/watch?v=cIw1T4JQwM0>

<http://www.youtube.com/watch?v=m9PZNjZsr2g>

<http://www.pro-dance.gr/videos>

Bij dit figuurtje hou je je handen zijwaarts omhoog.

Tel	Voet	Omschrijving
1	R	Stap met je rechtervoet naar voren en rechts opzij
2	L	Sluit je linkervoet bij je rechtervoet aan, maar ga er niet op staan
3	L	Stap met je linkervoet naar voren en links opzij
4	R	Sluit je rechtervoet bij je linkervoet aan, maar ga er niet op staan
5	R	Stap met je rechtervoet naar voren en rechts opzij
6	L	Sluit je linkervoet bij je rechtervoet aan, maar ga er niet op staan en klap in je handen
7	L	Stap met je linkervoet naar achter en een beetje links opzij
&	R	Sluit je rechtervoet bij je linkervoet aan
8	L	Stap met je linkervoet naar achter
9	R	Sluit je rechtervoet bij je linkervoet aan, maar ga er niet op staan

Hou bij dit figuurtje vanaf tel 3 je handen zijwaarts omhoog. Til bij elke stap de vrije voet een beetje op.

Tel	Voet	Omschrijving
1	R	Stap met je rechtervoet naar voren en klap in je handen
&	-	Klap achter je rug in je handen
2	L	Stap met je linkervoet naar voren en klap in je handen
&		Schop je rechterhak ver omhoog en tik met je rh tegen je rv
3	R	Maak een halve draai linksom en stap met je rechtervoet naar voren
4	L	Maak een halve draai linksom en stap met je linkervoet naar voren
5	R	Stap met je rechtervoet gekruist over je linkervoet
&	L	Stap met je linkervoet naar links opzij
6	R	Stap met je rechtervoet gekruist achter je linkervoet
7	L	Breng je gewicht terug naar je linkervoet
&	R	Stap met je rechtervoet naar rechts opzij
8	L	Stap met je linkervoet gekruist achter je rechtervoet
9	R	Sluit je rechtervoet bij je linkervoet aan, maar ga er niet op staan

# Het Dansblad

Beweeg bij het volgende figuurtje je armen. Als je met je rechtervoet naar voren stapt dan beweeg je je rechterarm naar achter en je linkerarm naar voren enz.

Tel	Voet	Omschrijving
1	R	Stap met je rechtervoet naar voren
2	L	Stap met je linkervoet naar voren
3	R	Stap met je rechtervoet naar voren en buig diep door je knie
4	R	Stap met je rechtervoet naar achter
5	R	Stap met je rechtervoet naar voren en buig diep door je knie
6	L	Breng je gewicht naar je lv, terwijl je laag een halve draai linksom maakt
7	R	Stap met je rechtervoet naar voren
8	L	Stap met je linkervoet naar voren
9	R	Zwaai je rv over je lv terwijl, je op je lv een halve draai linksom maakt.

Bij de instructiefilmpjes hoor je ook Grieks praten. Hieronder zie je enkele veel gebruikte woordjes.

Je hoort	Dat schrijf je zo	En het betekent
Brosta	Μπροστά	Voor
Kato	Κάτω	Omlaag
Piso	Πίσω	Achter
Plai	Πλάι	Zij
Strofi	Στροφή	Draai

Ook bij de volgende figuurtjes hou je je handen tenzij anders aangegeven zijwaarts omhoog.

Tel	Voet	Omschrijving
1	R	Stap met je rechtervoet naar rechts opzij
&	L	Sluit je linkervoet bij je rechtervoet aan, maar ga er niet op staan
2		-
&	L	Stap met je linkervoet naar links opzij
3	R	Stap met je rechtervoet gekruist achter je linkervoet
&	R	Maak een klein sprongetje op je rechtervoet
4	L	Stap met je linkervoet gekruist achter je rechtervoet
5	R	Stap met je rechtervoet naar rechts opzij
&	L	Sluit je linkervoet bij je rechtervoet aan, maar ga er niet op staan
6		-
&	L	Stap met je linkervoet naar links opzij
7	R	Stap met je rechtervoet gekruist achter je linkervoet
&	R	Maak een klein sprongetje op je rechtervoet
8	L	Stap met je linkervoet gekruist achter je rechtervoet
&	R	Stap met je rechtervoet naar rechts opzij
9	L	Sluit je linkervoet bij je rechtervoet aan

<http://www.youtube.com/watch?v=sIpMXL9PL-4>

# Het Dansblad

Tel	Voet	Omschrijving
1	R	Stap met je rechtervoet naar rechts opzij
&	L	Kruis je linkervoet achter je rechtervoet, maar ga er niet op staan
2		-
&	L	Stap met je linkervoet naar links opzij
3	R	Kruis rv achter lv, maar ga er niet op staan en begin voorover te buigen
4		Sla met je rechterhand op de grond
5	R	Stap met je rechtervoet naar rechts opzij
&	L	Sluit je linkervoet bij je rechtervoet aan, maar ga er niet op staan
6		(tijdens de volgende passen loop je linksom een klein rondje)
&	L	Stap met je linkervoet naar voren terwijl je linksom draait, maar til net voor je je linkervoet neerzet je rechterhak omhoog
7	R	Stap met je rechtervoet naar voren terwijl je linksom draait
8	L	Stap met je linkervoet naar voren terwijl je linksom draait
9	R	Sluit je rechtervoet bij je linkervoet aan, maar ga er niet op staan

Tel	Voet	Omschrijving
1	R	Stap met je rechtervoet naar rechts opzij
&	L	Kruis je linkervoet achter je rechtervoet, maar ga er niet op staan
2		-
&	L	Stap met je linkervoet naar links opzij
3	R	Kruis je rechtervoet achter je linkervoet
4	L	Kruis je linkervoet achter je rechtervoet, maar ga er niet op staan
5	L	Schop je linkerhak rechts achter je ver omhoog en tik met je rh tegen je lv
&	L	Schop je linkerhak rechts <u>voor</u> je ver omhoog en tik met je rh tegen je l.knie
6		(tijdens de volgende passen loop je linksom een klein rondje)
&	L	Stap met je linkervoet naar voren terwijl je linksom draait, maar til net voor je je linkervoet neerzet je rechterhak omhoog
7	R	Stap met je rechtervoet naar voren terwijl je linksom draait
8	L	Stap met je linkervoet naar voren terwijl je linksom draait
9	R	Sluit je rechtervoet bij je linkervoet aan, maar ga er niet op staan

Eigenlijk is het bij deze dans de bedoeling om je eigen pasjes te verzinnen en zelfs tijdens het dansen. Hier is mijn eerste zelf verzonden Zeibekiko figuurtje.

Tel	Voet	Omschrijving
1	R	Stap met je rechtervoet naar rechts opzij
&	L	Sluit je linkervoet bij je rechtervoet aan, maar ga er niet op staan
2		-
&	L	Stap met je linkervoet naar links opzij
3	R	Stap met je rechtervoet gekruist achter je linkervoet, maar niet te dichtbij
4	R	Maak een halve draai rechtsom op de bal van je rv en de hiel van je lv
5	L	Stap met je linkervoet gekruist voor je rechtervoet
&	R	Stap met je rechtervoet naar achter
6		
&	L	Stap met je linkervoet naar links opzij

# Het Dansblad

		(Bij de volgende drie passen loop je in totaal een half rondje rechtsom)
7	R	Stap met je rechtervoet naar voren terwijl je rechtsom draait
8	L	Stap met je linkervoet naar voren terwijl je rechtsom draait
9	R	Sluit je rechtervoet bij je linkervoet aan terwijl je rechtsom draait, maar ga er niet op staan

Hier zijn wat muziektitels waar je de Zeibekiko goed op kunt oefenen. Het tempo is aangegeven in maten per minuut.

Nummer	Artiest	Tempo
To Zeibekiko tis Evdokias	Manos Loizos	7
Prin To Charama	Nena Venetsanou	6
Tha Kano Dou Vre Poniri	Nena Venetsanou	7

<http://www.youtube.com/watch?v=OqrLL8icVrU&feature=related>

Als verrassing had ik voor mijn vriendin Ioanna een filmpje gemaakt waarin ze mij de Zeibekiko kon zien dansen. Ze vond het erg leuk en de pasjes waren prima, maar ze zag natuurlijk wel verschil met een echte Griekse danser. Om mijn dans te verbeteren gaf ze de onderstaande tips.

- Vroeger werd deze dans vooral gedanst als uiting van verdriet. Je moet dit proberen uit te beelden door naar de grond te kijken met een beetje somber gezicht. Emotie is erg belangrijk bij de Zeibekiko.
- Je gewicht moet voor blijven.
- Dans met licht gebogen knieën.
- Maak geen heupbewegingen.
- Dans niet te precies, je beeldt immers een (bijna) dronken man uit.
- Bestudeer de stijl van Grieken die de Zeibekiko dansen.

<http://www.youtube.com/watch?v=q0wyhbpWEa4>

<http://www.youtube.com/watch?v=0k-jpay8Xac>

# 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).

### Dansjurk te koop

Ik heb een dansjurk die ik graag wil verkopen. Wegens tijdgebrek ben ik gestopt met dansen. De jurk is van het merk Sapiel.

Bij de jurk zit een zwarte duster, een haarstukje met hetzelfde motief als in de jurk en extra glitters en lijm.

Het is een donkerbruine jurk met zebra print motief, gele onderrok met ijzerdraad geen boa. Bovenstuk: doorschijnend met stenen ook weer in de kleuren geel en bruin, een open rug.

Maat : 36 (eventueel 38)

Ik bied hem voor 195,- euro te koop aan.

E-mail: [jacqueline\\_deman@hotmail.com](mailto:jacqueline_deman@hotmail.com)

### Dansavond in Schoonhoven

Zaterdag 27 augustus organiseert de Stichting Het Bastion een dansavond in "Het Bastion". Voor iedere dansliefhebber een ideale avond om zijn of haar geliefde hobby in een ongedwongen sfeer te beoefenen.

Van Quickstep tot Paso Doble, ze komen allemaal aan bod.

Vanaf 20.00 uur gaan wij non-stop door tot 01.00 uur!!

Onder het genot van een hapje en een drankje en veel muziek zorgen wij voor een avondje gezelligheid in de mooiste en beste danslokatie van de Krimpenerwaard!!!!

U bent welkom vanaf 20.00 uur in:

"Het Bastion"

Bastion 5

Schoonhoven.

Inlichtingen:

Egbert van der Veen

0182-384202

[hetbastionschoonhoven@hetnet.nl](mailto:hetbastionschoonhoven@hetnet.nl)

<http://www.hetbastion.com>

# Het Dansblad

## Flamenco and Spanish Lessons

My name is Pamela Dyer, I am 29 years old, and I have been studying flamenco during six years in "Luna Calé" Cultural Centre (the last three of them as a member of the Academy's Company), in Chile. I have also been helper, and have given basic level lessons in representation of "Luna Calé" during this year.

I have done seminars with well known flamenco dancers, such as Rocío Molina, Pastora Galván, and Manuel Reyes (Certificated by the "Amor de Dios" Centre of Flamenco Art, in Madrid).

I will be living in Delft for a year aprox. (maybe more), so I am offering my services as a flamenco and/or spanish teacher, meanwhile I am staying in the Netherlands.

E-mail: [pameladyer@gmail.com](mailto:pameladyer@gmail.com)

## Verzorgen van muziek bij dansen

Geluidstechnicus met apparatuur, zelf ook een sportieve stijldanser, kan muziek verzorgen bij dansen, geschikt voor optreden binnen en buiten, danstraining, danswedstrijd, soiree of matinee, diner-dansant. Meer dan 250 legale CD's met goed dansbare muziek in voorraad. In bezit van mengpaneel, draadloze microfoon, flink formaat boxen, portofoons, laptop, CD-speler, 8 gekleurde schijnwerpers met DMX besturing, enz. Technicus blijft er bij tijdens uitvoering samen met vrouw / danspartner en danst eventueel zelf mee. Optreden kan door het hele land. Bij "nachtwerk" en ver weg wel svp een slaappleats voor ons regelen. Wij werken vanuit Den Bosch. Info via 073-5116414 of vrouw/assistente/danspartner 073-6428898

Frans en Christine Maters / Huisman uit Den Bosch

Kijk eens op [www.geluidstechniek.tk](http://www.geluidstechniek.tk) voor dansworkshops, radiovossenjachten, geluids en muziekkapparatuur, portofoons, elektronicareparatie.

# Het Dansblad

## Leuke links

*Door: Fred*

### Ballroom Technique

<http://ballroomtechnique.forumotion.com/>

Discussies over stijldanstechiek

### Artikelen die Jos van der Lans heeft geschreven voor het tijdschrift DANS

<http://www.josvdlans.nl/journalist/dans.asp>

### Dansmuseet

<http://www.dansmuseet.nu/>

Dansmuseum in Stockholm

### Latin E-magazine

<http://www.latin-emagazine.nl/>

### Dance in film - Wikipedia

[http://en.wikipedia.org/wiki/Dance\\_in\\_film](http://en.wikipedia.org/wiki/Dance_in_film)

Overzicht van dansfilms

### Ballroom Dancing

[http://dance.about.com/od/partnerdancestyles/Ballroom\\_Dancing.htm](http://dance.about.com/od/partnerdancestyles/Ballroom_Dancing.htm)

Informatie over stijldansen

### Stavros Flatly - Greek Irish Dancers - Britains Got Talent 2009

<http://www.youtube.com/watch?v=7gHvATmUsSg>

### Tango – Video and dance notation in Labanotation

<http://www.studiopulto.org/English/Video-and-dance-notation-labanotation.html>

Argentijnse Tango pasjes in Labanotation

### Tsifteteli les

[http://www.youtube.com/watch?v=LauNI\\_ak-U](http://www.youtube.com/watch?v=LauNI_ak-U)

### Griekse danslessen op DVD

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

### Zeibekiko filmpjes

<http://www.youtube.com/watch?v=IRj8iGm-gSU>

[http://www.youtube.com/watch?v=e0R8seY7\\_10&](http://www.youtube.com/watch?v=e0R8seY7_10&)

<http://www.youtube.com/watch?v=Q8egxML2hco>

<http://www.youtube.com/watch?v=m9PZNjZsr2g>

### Foto's van het SIVO festival 2011

<https://picasaweb.google.com/adrifrits/2011SIVO#>