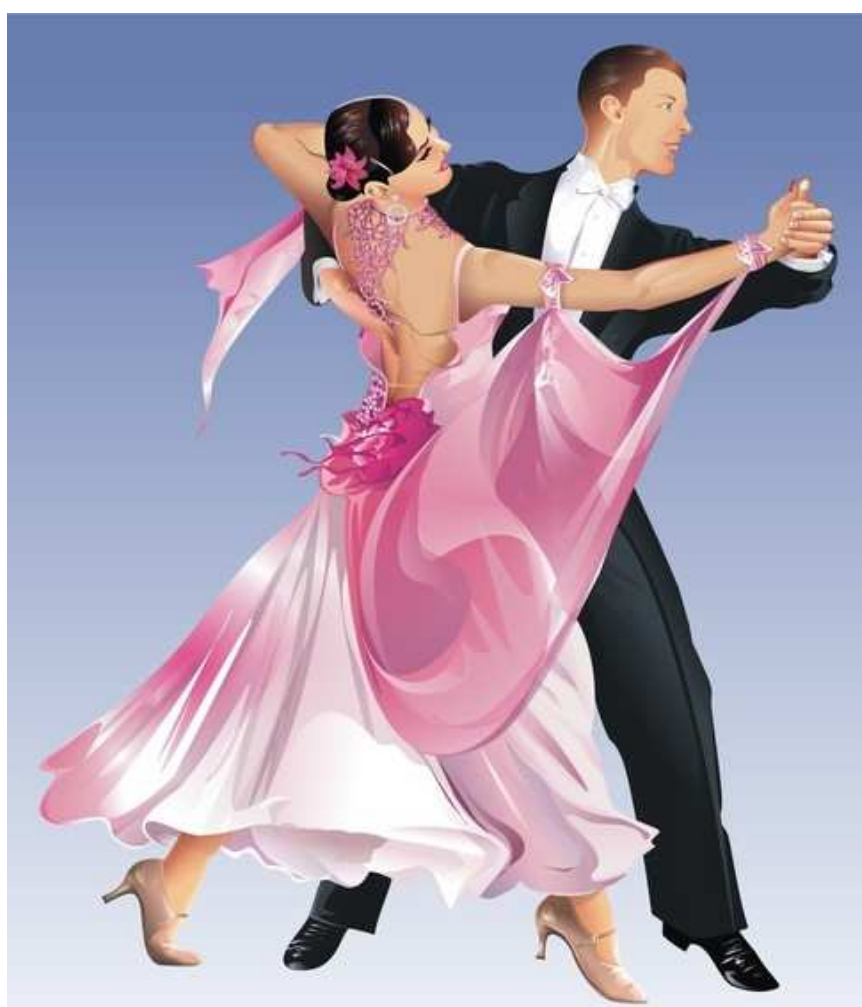


Juli 2015
Nummer **170**

Het Dansblad

Het blad voor stijdansers



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

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

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. Alle artikelen zijn geschreven door Fred Bolder tenzij anders aangegeven.

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

Bulka, Carol, Chica, Chore, Conga, Creep, Cucca en Danza	4
Dansmuziektitels	7
Griekse dansen - deel 14	8
Dansnotaties - deel 12	11
Dansen op snelle muziek.....	14
Dansen op langzame muziek.....	16
Gewijzigde dansbladen	16
Oplossing Bekende dansers.....	16

Het Dansblad

Bulka, Carol, Chica, Chore, Conga, Creep, Cucca en Danza

Mijn moeder heeft een superdik puzzelwoordenboek. Daarin staan ook namen van dansen. Veel van die dansen ken ik, maar er staan ook dansen in waarvan ik nog nooit heb gehoord. Ook ken ik dansen die er niet in staan. Het leek me leuk om over elke dans die in het puzzelwoordenboek staat wat te schrijven. In dansblad 162 ben ik daarmee begonnen.

5 letters (vervolg)

Bulka

Aneta Bulka is een Poolse Jazz-danseres.

http://taniec.com.pl/mlodziez/jazz_aneta_bulka

<http://www.youtube.com/user/anetabulka>

Carol

De Carol, ook wel Carole of Carola genoemd, is een middeleeuwse cirkeldans waarbij een Christelijk lied werd gezongen.

http://en.wikipedia.org/wiki/Medieval_dance

<http://en.wiktionary.org/wiki/carol>

Chica

De Chica is een Afrikaanse dans die op de plantages werd gedanst.

<http://www.streetwing.com/histmain/z3chica.htm>

<http://www.wordnik.com/words/chica>

<http://www.vam.ac.uk/content/articles/h/history-of-black-dance-origins-of-black-dance/>

http://dance.lovetoknow.com/History_of_African_Dance

Chore

Choré is in het Frans een verkort woord voor choreografie.

Conga

De Conga is een dans uit Cuba die op feesten wordt gedanst. Er zijn verschillende uitvoeringen, maar de bekendste is de Conga line die lijkt op de polonaise. Je legt je handen op de heupen van degene voor je en danst de volgende passen.

Pas	Tel	Omschrijving
1	1	Stap met je linkervoet naar voren
2	2	Stap met je rechtervoet naar voren
3	3	Stap met je linkervoet naar voren

Het Dansblad

4	4	Schop met je rechtervoet schuin opzij
5	1	Stap met je rechtervoet naar voren
6	2	Stap met je linkervoet naar voren
7	3	Stap met je rechtervoet naar voren
8	4	Schop met je linkervoet schuin opzij
Herhaal de voorgaande passen		

Op tel 4 kun je ook met de bal van je voet opzij tikken.



2 december 2012 werd in Manchester een nieuw wereldrecord “Langste afstand gedanst in conga line” gevestigd door 14 deelnemers verkleed als Kerstman. De afstand was maar liefst 5.487 km

<http://www.streetswing.com/histmain/z3conga.htm>
http://en.wikipedia.org/wiki/Conga_line
<http://www.youtube.com/watch?v=42m7ao-vST8>

<http://www.youtube.com/watch?v=14JsWeVomGw>
<http://vimeo.com/44950049>

Creep

De Creep is een langzaam modedansje voor koppels uit de jaren 50.

<http://www.streetswing.com/histmain/z3creep1.htm>
<http://www.edwardianteddyboy.com/page2.htm>

<http://www.youtube.com/watch?v=2hKTxJ3csv8>

Het Dansblad

Cucca

Over deze dans heb ik helaas nog geen informatie kunnen vinden.

Danza

Het Spaanse woord danza betekent dans.

<http://www.interglot.nl/woordenboek/es/nl/vertaal/danza>
<http://www.mijnwoordenboek.nl/vertaal/ES/NL/danza>

Het Dansblad

Dansmuziektitels

Hier is weer een lijstje met allerlei soorten muziek waar je op kunt stijdansen. Het getal achter de dans geeft het tempo aan in maten per minuut.

Titel	Artiest	Dans
Wo Rauch ist ist Feuer	Rosanna Rocci	Samba 49
Grosses Kino	Jörg Bausch	Cha Cha Cha 33
I will leben	Dj Ötzi	Cha Cha Cha 32
Die reine Sünde	Philipp Engel	Cha Cha Cha 33
Wo warst du	Sandy Wagner	Cha Cha Cha 33
De kleuren van de zon	Ine Kühr	Quickstep 49
Alabina	Ishtar & Los Niños de Sara	Samba 51
Waktu potong padi	Jack Jersey	Rumba 25
Rockin'	Progressive Berlin	Cha Cha Cha 32
Stil verdriet	Rob de Nijs	Rumba 25
Honey, I'm falling in love again	Saskia & Serge	Slowfox 31
Bodyguard	Silvia	Quickstep 51
Why do you cry	Thomas Anders	Cha Cha Cha 32
Voorbij maar niet vergeten	Cliff Rilly	Rumba 26
Ik zie de zon	Danny Zuijderwijk	Quickstep 45
Ik weet wat ik wil	De Tamara's	Quickstep 48
Stel niet uit tot morgen wat je vandaag nog kunt doen	De Teddyboys	Weense wals 61
Leb' wohl, kleine Schwalbe	Geschwister Hofmann	Tango 31
Weisst du noch	Geschwister Hofmann	Tango 31
Wenn im wald der Kuckuck ruft	Geschwister Hofmann	Engelse wals 33
Ich bin genau ihr Typ	Höhner	Quickstep 51
La Mamadora	Hans Solo	Samba 50
Moments to remember	Leen Zijlmans	Rumba 26
Vanavond gaat het gebeuren	Leen Zijlmans	Quickstep 49
Nur für Geld Oma	Maite Kelly	Quickstep 50
Was al mijn liefde niet genoeg	Mike van Dijk	Slowfox 28
De neus umhoeg	Rowwen Heze	Slowfox 33
Alle leuke jongens willen vrijen	Sanseveria's	Quickstep 48
Lejania	Monica Molina	Rumba 23
Te odio y te quiero	Tania Libertad	Rumba 26
Flor de azalea	Tania Libertad	Rumba 25
Rico vacilon	Xavier Cugat	Cha Cha Cha 32
Para mi	Boogaloo Assassins	Cha Cha Cha 31
Summertime blues	Lebron Brothers	Cha Cha Cha 32
Do you wanna dance	Boogaloo Assassins	Cha Cha Cha 33
Zo mooi!	Frank Boeijen	Jive 41
I will remember	Toto	Rumba 25
Je veux bien	Alizée	Jive 33

Het Dansblad

Griekse dansen - deel 14

In veel voorgaande dansbladen heb ik wat geschreven over Griekse dansen. Hier zijn weer wat figuren die ik tijdens mijn Griekse danslessen heb geleerd.

Syrtaki - Figuur 6		
Stap	Tel	Omschrijving
1	1	Stap met je linkervoet naar voren
2	2	Tik met de bal van je rechtervoet achter
3	3-4	Breng je rechterknie omhoog
4	1	Stap met je rechtervoet naar achteren
5	2	Breng je linkerknie omhoog
6	3	Stap met je linkervoet naar achteren
7	4	Breng je rechterknie omhoog
8	1	Stap met je rechtervoet naar voren
9	2	Stap met je linkervoet naar voren
10	3	Verplaats het gewicht naar je rechtervoet
11	4	Breng je linkerhak gekruist over je rechterbeen omhoog
12	1	Stap met je linkervoet naar voren
13	2	Stap met je rechtervoet gekruist achter je linkervoet
14	3	Stap met je linkervoet naar voren
15	4	Tik met de bal van je rechtervoet achter
16	1-2	Sluit je rechtervoet bij je linkervoet aan met gewicht op beide voeten Bij de volgende 8 passen maak je een zigzagbeweging naar links
17	3	Stap met je rechtervoet schuin naar voren naar links
18	4	Stap met je linkervoet opzij
19	1	Stap met je rechtervoet schuin naar achteren naar links
20	2	Stap met je linkervoet opzij
21	3	Stap met je rechtervoet schuin naar voren naar links
22	4	Stap met je linkervoet opzij
23	1	Stap met je rechtervoet schuin naar achteren naar links
24	2	Stap met je linkervoet opzij
25	3-4	Maak met je rechtervoet een grote stap schuin naar voren naar links en buig diep door je knieën
26	1-2	Ga weer rechtop staan op je linkervoet en stap met je rechtervoet opzij met het gewicht op beide voeten
27	3-4	Maak met je rechtervoet een grote stap schuin naar voren naar links en buig diep door je knieën
28	1	Ga weer rechtop staan op je linkervoet en stap met je rechtervoet opzij
29	2	Breng je linkerknie voor je rechterbeen omhoog
30	3	Stap met je linkervoet opzij
31	4	Breng je rechterknie voor je linkerbeen omhoog
32	1	Stap met je rechtervoet een beetje opzij
33	2	verplaats je gewicht naar je linkervoet
34	3-4	verplaats je gewicht naar je rechtervoet
35	1	Zwaai je linkervoet van achteren naar voren waarbij de bal de vloer raakt als deze naast je rechtervoet is

Het Dansblad

36	2	Zwaai je linkervoet van voren naar achteren waarbij de bal de vloer raakt als deze naast je rechtervoet is
37	3	Zwaai je linkervoet van achteren naar voren waarbij de bal de vloer raakt als deze naast je rechtervoet is
38	4	Zwaai je linkervoet van voren naar achteren gekruist voor je rechtervoet waarbij de bal de vloer raakt als deze naast je rechtervoet is

Voor de Syrtaki hebben we nu ook een leuke introductie geleerd waarbij we met onze rug naar het publiek toe beginnen. Aan het begin is de rechterknie aan de grond zoals op het plaatje hiernaast, maar het hoofd is een beetje voorover gebogen.



Syrtaki - Introductie		
Stap	Tel	Omschrijving
1	1-2	Knip met de vingers van je rechterhand
2	3-4	Knip met de vingers van je rechterhand
3	1-2	Knip met de vingers van je rechterhand
4	3-4	Knip met de vingers van je rechterhand
5	1-2	Maak een sprongetje waarbij je rechtop met je voeten zijwaarts uit elkaar uitkomt en klap in je handen
6	3-4	Maak een sprongetje waarbij je met je rechtervoet gekruist voor je linkervoet uitkomt, hou je handen een beetje opzij op schouderhoogte met gebogen ellebogen, knip met de vingers van beide handen en begin linksom te draaien op de hiel van je rechtervoet en de bal van je linkervoet
7	1-2	Draai verder linksom tot je in totaal een halve draai linksom hebt gemaakt en dus richting het publiek bent uitgekomen
8	3-4	Stap met je rechtervoet opzij
9	1-2	Haal je linkervoet bij je rechtervoet, maar ga er niet op staan en knip met de vingers van beide handen
10	3-4	Stap met je linkervoet opzij
11	1-2	Haal je rechtervoet bij je linkervoet, maar ga er niet op staan en knip met de vingers van beide handen
12	3-4	Stap met je rechtervoet opzij
13	1-2	Haal je linkervoet bij je rechtervoet, maar ga er niet op staan en knip met de vingers van beide handen
14	3-4	Stap met je linkervoet opzij
15	1-2	Sluit je rechtervoet bij je linkervoet aan en hou je armen in de T-houding

Hierna dansen wij Figuur 1 (zie dansblad 167).

Zaterdag 27 juni hebben we bij een feest op de Griekse school in Den Haag een dansoptreden gegeven. We begonnen met de Karsilamas (zie dansblad 151). We dansten in twee rijen (1 links van het publiek en 1 rechts van het publiek) van achteren naar voren op het nummer

Het Dansblad

'Fisa vardari mou' van Glykeria. Hier is de pasbeschrijving van de opkomst. De Karsilamas heeft 9 tellen per maat.

Karsilamas - Opkomst		
Stap	Tel	Omschrijving
1	1	Stap met je rechtersvoet naar voren en zwaai met je handen boven je hoofd naar rechts
2	3	Stap met je linkersvoet naar voren en zwaai met je handen boven je hoofd naar links
3	5	Stap met je rechtersvoet naar voren en zwaai met je handen boven je hoofd naar rechts
4	7	Breng je linker knie omhoog, maak een hopje op je rechtersvoet en zwaai met je armen boven je hoofd naar links
5	1	Stap met je linkersvoet naar voren en zwaai met je handen boven je hoofd naar rechts
6	3	Stap met je rechtersvoet naar voren en zwaai met je handen boven je hoofd naar links
7	5	Stap met je linkersvoet naar voren en zwaai met je handen boven je hoofd naar rechts
8	7	Breng je rechter knie omhoog, maak een hopje op je linkersvoet en zwaai met je armen boven je hoofd naar links
Begin opnieuw		

Die combinatie van arm- en voetbewegingen vond ik best verwarrend en dat ging dus wel eens verkeerd. Probeer het zelf ook eens.

Na de Karsilamas dansten we de Kalamatianos, de Chaniotikos Syrtos, de Tsamikos, de Syrtos sta tria, de Nisiotikos_Syrtos, de Syrtaki en de Chasaposerviko. De Kalamatianos dansten we deze keer trouwens niet op muziek met een 7/8 maat, maar op muziek met een 4/4 maat. In de muziek is in ieder geval goed te horen wanneer je moet stappen.

Ik vond het weer erg leuk om mee te doen!

Het Dansblad

Dansnotaties - deel 12

Deze keer wil ik het hebben over Jack Steel's Shorthand Dance Notation. Deze dansnotatie is in 1994 ontwikkeld door Jack Steel voor het snel kunnen noteren van Israëlische dansen, maar kan ook voor andere dansen worden gebruikt. Hieronder zie je de notatie van de basis van de Cha Cha Cha voor de man.

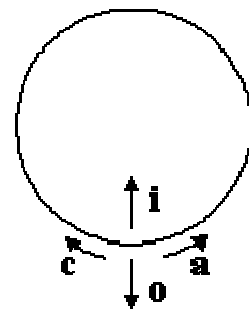
irSR_iS_{Ccl}S_{cl}R_bS_CS
I B B I B B.I

Dat is natuurlijk wel even schrikken, maar na het lezen van dit artikel, begrijp je waarschijnlijk de notatie. Op de eerste regel staan de pasjes en op de tweede regel staat de telling. In tabel 1 staat wat de codes op de tweede regel betekenen. Een onderstreepte code wil zeggen dat de telling twee keer zo snel is. Een cursief en niet vet geschreven code wil zeggen dat de telling twee keer zo langzaam is. **BB** betekent dus 2 stappen volgens de normale telling gevolgd door 2 snelle stappen. Deze 4 stappen duren samen $2+1=3$ tellen. Met deze kennis kun je al heel wat informatie uit het voorbeeld halen. Het figuur bestaat uit $1+2+2+1+2+2+1=11$ stappen die samen $1+2+1+1+2+1+1=9$ tellen duren. De tellingcode staat onder de stapcode waar de telling voor geldt. Een mini-phrase (2 maten) wordt aangegeven met een punt.

Tabel 1 - Telling

Code	Omschrijving	Tellen
I	1 stap op 1 tel (1)	1
B	2 stappen op 2 tellen (1, 2)	2
Y	3 stappen op 3 tellen (1, 2, 3)	3
W	4 stappen op 4 tellen (1, 2, 3, 4)	4
S	6 stappen op 6 tellen (1, 2, 3, 4, 5, 6)	6
E	8 stappen op 8 tellen (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)	8
G	7 stappen met een rust op de tweede tel (1, -, 3, 4, 5, 6, 7, 8)	8
J	1 stap met een rust op de tweede tel (1, -)	2
F	2 stappen met een rust op de derde tel (1, 2, -)	3
Z	3 stappen met een rust op de vierde tel (1, 2, 3, -)	4
H	5 stappen met een rust op de zesde tel (1, 2, 3, 4, 5, -)	6
A	4 stappen met een rust op de tweede tel en de zesde tel (1, -, 3, 4, 5, -)	6
V	7 stappen met een rust op de achtste tel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, -)	8
X	3 stappen met een rust op de tweede tel (1, -, 3, 4)	4
N	3 stappen met een rust op de derde tel (1, 2, -, 4)	4

Laten we nu kijken naar de pasjes. In tabel 2 staan acties waarbij het gewicht niet wordt verplaatst zoals bij een tik of een schop. Deze worden met een kleine letter aangegeven. In tabel 3 staan acties waarbij het gewicht wordt verplaatst zoals bij een stap. Deze worden met een hoofdletter, cijfer of symbool aangegeven. Bij pasjes heb je meestal te maken met richtingen. Deze dansnotatie is vooral ontworpen voor cirkeldansen. De hoofdrichtingen hierbij zijn naar het centrum **i** (in), van het centrum vandaan **o** (out), rechtsom **c** (clockwise) en linksom **a** (anti-clockwise). Met combinaties van deze



Het Dansblad

letters worden de tussenliggende richtingen aangegeven. De richting tussen **a** en **i** is dus **ai**. Tenzij anders aangegeven begint de dans met het gezicht in de dansrichting **a**. Als je met je gezicht naar het centrum staat en je stapt met je rechtervoet naar rechts opzij dan draai je dus ook een beetje linksom. Hoe kun je dan een basispas van de Cha Cha Cha noteren waarbij niet gedraaid wordt? In dat geval doe je gewoon alsof de cirkel een oneindig grote straal heeft. Bij het voorbeeld staat aan het begin een **i** wat wil zeggen dat de dans met je gezicht naar het centrum begint.

Code	Omschrijving
d	Buig door je knieën en weer omhoog op beide voeten
h	Maak een hopje op je rechtervoet
<u>h</u>	Tik met de hak van je rechtervoet
k	Schop met je rechtervoet
n	Geen actie
p/p'	Maak een halve pivot-draai rechtsom / linksom
s	Stamp met je rechtervoet
<u>t</u>	Tik met je rechtervoet
t	Haal je vrije voet bij je staande voet
u	Til je rechtervoet op door je knie te buigen
v	Veeg met je rechtervoet over de grond
<u>z/z</u>	Maak een hopje op beide voeten met je voeten bij elkaar / uit elkaar

Code	Omschrijving
A	Stap met je rechtervoet in de dansrichting terwijl je je linkervoet bijhaalt
B	Balanceer zijwaarts naar je rechtervoet in de dansrichting
C	Sluit je vrije voet bij je staande voet aan
G	Dans een Grapevine beginnend met je rechtervoet zijwaarts in de dansrichting
R	Stap met je rechtervoet naar voren richting het centrum waarbij je linkervoet op dezelfde plaats blijft en verplaats daarna het gewicht naar je linkervoet (rock)
S	Stap met je rechtervoet opzij in de dansrichting met je gezicht naar het centrum
T	Maak een hele draai rechtsom beginnend met je rechtervoet
T'	Maak een hele draai linksom beginnend met je linkervoet
W	Loop vooruit in de dansrichting beginnend met je rechtervoet
<u>W</u>	Ren vooruit in de dansrichting beginnend met je rechtervoet

* Kijk bij de links voor het complete overzicht

Zoals je ziet beginnen standaard de meeste acties met de rechtervoet. Een uitzondering hierop zijn de partnerdansen waarbij standaard de meeste acties voor de man beginnen met de linkervoet. Je kunt de standaard wijzigen door aan het begin van de notatie een **r** of **l** te noteren. De standaard voor de draaien blijft altijd hetzelfde. In het voorbeeld staat na de **i** de **r** wat aangeeft dat voor dit figuur de meeste acties standaard met de rechtervoet beginnen, zoals in de tabellen 2 en 3 is aangegeven. Als er iets van een actie afwijkt van de standaard, zoals de bewegingsrichting of de voet, dan moet dit in subscript achter de code worden genoteerd. Richtingen die in subscript achter een code worden genoteerd zijn bewegingsrichtingen en dus geen kijkrichtingen.

Het Dansblad

De **S** geeft een zijwaartse pas naar rechts met de rechtersoet aan die 1 tel duurt. Onder de **S** staat immers een **I**. Dit is de voorbereidende pas. Na de **S** staat **R_l**. Dit is een rock die met de linkersoet begint en 2 tellen duurt. Je stapt dus met je linkersoet naar voren waarbij je rechtersoet op dezelfde plaats blijft. Op de volgende tel verplaats je het gewicht weer terug naar je rechtersoet. Hierna staat in de notatie **S_{Ccl}** met daaronder **B**. Dat is een beetje ingewikkelder. In subscript zien we zowel een hoofdletter C als een kleine letter c. Een hoofdletter C is een sluitpas. De zijwaartse pas is dus gecombineerd met een sluitpas. Dit klopt ook met de code **B** die 2 stappen op 2 tellen aangeeft. De onderstreping geeft aan dat de telling twee keer zo snel is als de normale telling. De kleine letter c geeft aan dat je tegen de dansrichting in beweegt en door de kleine letter l weet je dat je met je linkersoet moet beginnen. Je danst dus met je linkersoet een pas opzij. Hierna sluit je je rechtersoet bij je linkersoet aan. De code hierna is bijna hetzelfde **S_{cl}**. Nu is het alleen een pas opzij met je linkersoet. **R_b** is een rock waarbij de kleine letter b aangeeft dat eerst naar achteren (back) moet worden gestapt. Je stapt dus met je rechtersoet naar achteren waarbij je linkersoet op dezelfde plaats blijft. Op de volgende tel verplaats je het gewicht weer terug naar je linkersoet. **S_C** is weer een combinatie van een zijwaartse pas en een sluitpas. Hier is geen richting en soet aangegeven en dus moeten de standaard worden aangehouden. Je stapt dus met je rechtersoet naar rechts opzij. Daarna sluit je je linkersoet bij je rechtersoet aan. De laatste code **S** is gewoon een stap opzij met je rechtersoet. Herhalingen kunnen o.a. met haakjes worden aangegeven. Het soort haakje geeft aan hoe er herhaald wordt.

{ }	Alles wat tussen de accolades staat wordt letterlijk herhaald, behalve de oriëntatie als dit is aangegeven in subscript achter de accolade sluiten.
< >	Hierbij verandert elke richting in de tegenovergestelde richting. Zo verandert een stap naar voren in een stap naar achteren.
()	Hierbij verandert elke soet, dus l wordt r en r wordt l .
[]	Blokhaken geven aan dat zowel de richtingen als de soeten veranderen.

Een getal in bovenschrift achter een haakje sluiten geeft aan hoeveel keer het gedeelte tussen de haakjes moet worden gedanst. Als er niets is aangegeven, dan wordt het gedeelte 2 keer gedanst. Hieronder zie je dat het Cha Cha Cha voorbeeld korter is geworden door gebruik te maken van blokhaken.

irS[R_lS_{Ccl}S_{cl}]
I B B I

Nu heb je denk ik wel een idee van deze dansnotatie, al is er nog veel meer mogelijk. De dansnotatie wordt nog verder ontwikkeld door Dr Miron Goldwaser, vooral voor wat betreft partnerdansen. Bekijk de links voor meer informatie.

<http://www.israelidances.com/StepsLegend.htm>

http://www.imber.com.au/ifd/dance_steps.htm

<http://www.israelidances.com/jacksteel.htm>

Het Dansblad

Dansen op snelle muziek

Veel mensen hebben moeite met het dansen op snelle muziek. Hier zijn wat tips om dat een stuk makkelijker te maken.

Hou je bewegingen klein

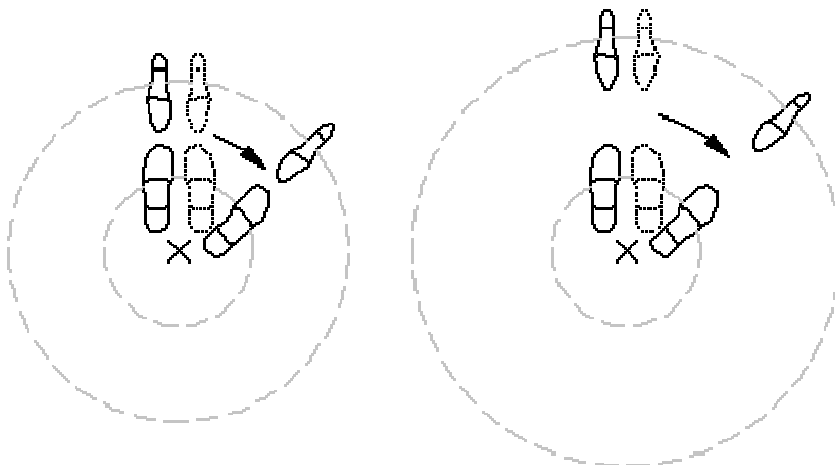
Bij snelle muziek is het belangrijk om je bewegingen klein te houden. Voor een pas heb je een bepaalde tijd beschikbaar die afhankelijk is van het tempo van de muziek en het ritme van de dans. Bij een grote pas moet je sneller bewegen dan bij een kleine pas, omdat je in dezelfde tijd een grotere afstand moet overbruggen.

$$\text{snelheid} = \text{afgelegde weg} / \text{tijd}$$

Dans dicht bij je partner

Vaak is de grote van bewegingen afhankelijk van hoe dicht je bij je partner staat. Dat is vooral bij draaien het geval, maar hierbij gaat het er eigenlijk om hoever je van het centrum van de draai vandaan staat. Hoe verder je van het centrum vandaan staat, des te groter zijn de passen die je moet maken om de gewenste hoeveelheid te draaien. Hier is een voorbeeld van een 1/8 draai (45 graden) rechtsonder. Het kruisje geeft het centrum van de draai aan. Links staat de dame dicht bij de man en rechts staat de dame verder van de man vandaan. De pasjes van de man zijn in beide situaties even groot. Rechts is de afstand tussen het centrum en de dame groter dan links. Hierdoor moet ze een grotere pas dansen om dezelfde hoeveelheid te draaien en recht tegenover de man te blijven.

$$\text{stapgrootte} = 2 \times \pi \times \text{straal} \times (\text{hoek} / 360)$$



Als het centrum van de draai bijvoorbeeld precies in het midden tussen het paar zou liggen, dan heeft de afstand tussen de dame en de man invloed op de stapgrootte voor beiden. De stapgrootte van de dame is dan gelijk aan de stapgrootte van de man.

Het Dansblad

Hou het simpel

Dans variaties die jij en je partner goed kennen en waarbij je dus nauwelijks hoeft na te denken. Bij snelle dansen heb je nu eenmaal bijna geen tijd om na te denken. Probeer ook om grote draaien te vermijden. Bedenk dat goed gedanste simpele variaties er beter uitzien dan afgeraffelde spectaculaire variaties.

Ik weet nog goed dat ik als beginner op een dansavond tijdens het dansen van een snelle Jive het tempo niet kon bijhouden. Mijn partner kon dat tot mijn verbazing wel. Toen vertelde ze me dat ze bij de Chasses geen zij-sluit-zij danste, maar alleen maar een pas opzij. Tja, dat is natuurlijk ook een oplossing, al ben ik daar geen voorstander van.

Hou de andere dansparen in de gaten

Natuurlijk moet je altijd de andere dansparen in de gaten houden, maar bij snelle dansen is over het algemeen de kans op een botsing groter. Kijk dus goed of je voldoende ruimte hebt om een variatie te dansen.

Let op het leiden en volgen

De man moet zeker bij snelle dansen op tijd en duidelijk aangeven wat hij wil. De dame moet haar immers voor kunnen bereiden. Zij moet snel reageren. Als ze te lang afwacht ontstaan er grotere krachten wat voor beiden vermoeiend is en dat kun je juist bij snelle dansen niet gebruiken.

Wees lief voor elkaar

Dansen doe je voor je plezier. Door te mopperen, ben je allebei niet goed met je gedachten bij de dans en zal het waarschijnlijk alleen maar slechter gaan.

Dans regelmatig op snelle muziek

Oefening baart kunst! Hoe vaker je danst op snelle muziek, des te makkelijker je het gaat vinden.

Dans gewoon niet

Dit geldt natuurlijk niet voor wedstrijden, maar hierbij houdt men zich meestal aan de voorgeschreven tempi. Op dansvonden kun je echter van alles verwachten en vooral als er live-muziek is. Dans dan gewoon niet op nummers die zo snel zijn dat ze eigenlijk niet geschikt zijn om op te stijldansen. Doe je dat toch, dan ben je misschien zo uitgeput dat je het volgende waanzinnig mooie nummer niet kunt dansen.

Het Dansblad

Dansen op langzame muziek

Na het artikel 'Dansen op snelle muziek' wil ik het ook nog even hebben over dansen op langzame muziek, want dat kan ook moeilijk zijn. Het komt regelmatig voor dat mensen moeite hebben om bij een langzame Rumba netjes in de maat te blijven dansen. Bij langzame muziek is de tijd tussen twee tellen best lang, waardoor de kans groter is dat je met een pas net iets te vroeg of te laat bent. Dat kun je voorkomen door bij het tellen elke tel van de muziek in tweeën te verdelen. Bij een Rumba tel je dan 1 & 2 & 3 & 4 &. Deze telling is meestal erg duidelijk in de muziek te horen. Ook is het belangrijk om voor een pas of een beweging de tijd te nemen die je er voor hebt. Doe je dat niet, dan ben je misschien geneigd om te snel met de volgende pas te beginnen. Het kan helpen om iets grotere passen te dansen. Als je bij langzame muziek moeite hebt om je balans te houden, dan is bij normale muziek je balans ook niet goed, maar daar heb je veel minder last van. De tijd tussen twee passen is dan immers zo kort dat het 'vallen' overgaat in de volgende pas. Om te leren om in balans te blijven moet je veel oefenen op erg langzame muziek en zonder partner

Gewijzigde dansbladen

Soms wijzig ik een dansblad om bijvoorbeeld een foutje te corrigeren of om wat te verbeteren. Download deze dansbladen van www.dansblad.nl voor de laatste versie.

Dansblad	Wijzigingen
165	<ul style="list-style-type: none">• LEGO dansers verbeterd.
168	<ul style="list-style-type: none">• Syrtaki - Figuur 3 gewijzigd.
169	<ul style="list-style-type: none">• LEGO Flamenco danseres verbeterd door een koplampsteen te gebruiken i.p.v. een steen met een nop aan de zijkant (nieuwe foto's).• Tekst van Syrtaki choreografie verbeterd.

Oplossing Bekende dansers (Dansblad 169)

Voornaam	Achternaam	Wiki
Fred	Astaire	http://nl.wikipedia.org/wiki/Fred_Astaire
Patrick	Swayze	http://nl.wikipedia.org/wiki/Patrick_Swayze
Michael	Flatley	http://nl.wikipedia.org/wiki/Michael_Flatley
Anna	Pavlova	http://nl.wikipedia.org/wiki/Anna_Pavlova
Walter	Laird	http://en.wikipedia.org/wiki/Walter_Laird
Martha	Graham	http://nl.wikipedia.org/wiki/Martha_Graham_(danseres)
Gene	Kelly	http://nl.wikipedia.org/wiki/Gene_Kelly
Mata	Hari	http://nl.wikipedia.org/wiki/Mata_Hari
Isadora	Duncan	http://nl.wikipedia.org/wiki/Isadora_Duncan
Alex	Moore	http://nl.wikipedia.org/wiki/Alex_Moore