

Syllabus 1e editie nascholing DANS Woensdag 31 maart 2010 - Melsele

Conditiecircuit op muziek	2
MTV-Dance	5
Videoclipdance	7

Conditiecircuit op muziek

Lesgever: Barbele Kindt

1. Methodiek

Elk onderdeel wordt eerst klassikaal aangeleerd (eventueel eerst zonder muziek).

- beperk je tot maximaal 4 onderdelen per les (eventueel slechts 3)
- maak de combinaties niet te moeilijk, zodat de kinderen ze kunnen onthouden

Wanneer alle onderdelen aangeleerd zijn wordt de klas ingedeeld in 4 (eventueel 3) groepjes. Elk groepje begint aan een bepaald onderdeel op het teken van de leerkracht (iedereen tegelijk). Aanvankelijk wordt elk onderdeel door elk groepje enkele malen uitgevoerd (vb. 2 tot 4 maal na elkaar). Daarna wordt er doorgeschoven, zorg ervoor dat de manier van doorschuiven duidelijk is voor iedereen. Wissel intensieve en minder intensieve posten met elkaar af (vb. rope skipping en bal naar elkaar plaatsen)

- verminder het aantal herhalingen (evolueren naar 1 maal)
- verminder de 'doorschuiftijd' (vb. van 32 T naar 8 T)
 - ⇒ Op deze manier kan het heel intensief worden! Bouw op tijd een rustpauze in en laat de kinderen intussen bijvoorbeeld eens hun hartslag nemen (geef hen hier ook wat uitleg over).
 - ⇒ cool down !!!

2. Uitgewerkt voorbeeld

32 T aerobics

- 8 T double step, handen boksen naar voor
- 8 T V-step
- 8 T scoop naar voor, telkens klappen in handen
- 8 T squat naar achter, handen op dij en klappen

32 T step

Opm.: we kunnen banken gebruiken als step, banken zijn echter hoger dan normale steps, dit kan je oplossen door matjes voor te leggen

- 8 T afwisselend rechter en linkervoet tikken op bank
- 8 T rechervoet op bank
 - linkerknie zwaait omhoog
 - linkervoet op grond
 - rechervoet op grond
 - linkervoet op bank
 - rechterknie zwaait omhoog
 - rechervoet op grond
 - linkervoet op grond + kwartdraai naar rechts
- 8 T rechervoet op bank

linkervoet op bank
 rechervoet op grond
 linkervoet tikt op grond (met teen)
 linkervoet op bank
 rechervoet op bank
 linkervoet op grond
 rechervoet op grond + kwartdraai naar links
 → eerst al stappend
 → daarna al springend
 8 T rechervoet op bank
 linkervoet op bank
 rechervoet op grond
 linkervoet tipt op grond
 linkervoet op bank
 rechervoet op bank
 linkervoet op grond
 rechervoet op grond
 Opm: overgang van 3^{de} naar 4^{de} 8 T: gedwongen

32 T gewichtjes

Opm.: Als gewichtjes kunnen plasticen flesjes (halve liter) met zand gevuld, gebruikt worden.

8 T biceps curl (asynchroon)
 8 T armen horizontaal vóór lichaam boven en onder kruisen
 8 T van gestrekt naast lichaam (verticaal) naar horizontaal (cfr. jumping jack-beweging)
 8 T punches (gewichtjes naar boven -boven hoofd- duwen)

→ dit alles in combinatie met step touch

32 T rope skipping

8 T springen met tussenhup (4 maal)
 8 T springen zonder tussenhup (8 maal)
 8 T open en toe springen, traag (2 maal)
 8 T schaarsprong snel (8 maal)

Opm.: deze overgangen van traag naar snel en omgekeerd zijn niet gemakkelijk → eventueel aanpassen! (afhankelijk van niveau van groep)

32 T bal

8 T 1-4 3 maal botsen met beide handen
 op '4' vangen
 5-8 idem
 8 T 1-2 bal omhoog gooien en vangen
 3-4 bal botsen en vangen
 5-8 idem
 8 T bal 4 maal botsen van ene in andere hand
 8 T bal rond lichaam doorgeven
 in combinatie met step touch

Andere

Er kunnen nog combinaties gemaakt worden op matjes, met stokken, hoepels,....
 → eindeloze variatie!!!

Variëren met aërobics

Lesgever: Barbele Kindt

- eens in alle richtingen (tussen iedere combinatie een aantal tellen stappen en intussen $\frac{1}{4}$ draaien, lk verhuist telkens $\frac{1}{4}$ (staat steeds met gezicht naar lln)
- bewegingen heel klein/heel groot/hard/zacht... uitvoeren
- met ogen dicht
- per 2 handen vasthouden + wisselen van kant
- per 2 heupen vasthouden + wisselen (voor/achter)
- studenten 2 rijen tegenover elkaar laten maken en combinatie uitvoeren
 - beide rijen beginnen naar rechts
 - ver uit elkaar
 - dicht bij elkaar
 - 1 rij in spiegelbeeld (wisselen!)
- een kring maken, combinatie uitvoeren
- in kring, handen geven en niet lossen
- in kring blijven, op andere muziek:
 - * ace of base nr 1 (traag)
 - * power mix nr 9 (heel snel)
 - * dancing queen nr 1 (heel traag)
 - * latin power nr 1
 - * Värtina nr 1 (traag en vrolijk)
 - * funk nr 4
- neerzitten in kring, combinatie uitvoeren met vingers:
 - linkerwijsvinger = linkervoet, rechterwijsvinger = rechervoet
 - enkel rechterhand: wijsvinger = linkervoet, middenvinger = rechervoet
 - enkel linkerhand: wijsvinger = rechervoet, middenvinger = linkervoet
 - beide handen samen (coördinatie!!!)

MTV-Dance

Lesgever: Valèrie Burm

CHOREOGRAFIE : CIARA feat. JUSTIN TIMBERLAKE "love sex magic"

Tellen	INTRO (4 x 8t)	Armen
(1-4) (5,6,7en8)	bounce rVt v, IVt v met Aangez v; stp r, l, shuffle r .	2x schuin zijw r, l
(1-8)	idem IVt met Aangez a.	2x schuin zijw l, r
(1-4) (5-8) (1-8)	bounce rVt v, IVt v met Aangez l; stp r, l, r, tap IVt met ½ dr l aw. idem met IVt met Aangez r + eindig met Vtn toe.	

Tellen	STROFE 1a (4 x 8t)	Armen
(1-4) (5en6) (7-8)	stp r v, stp l open, tap rVt aw, slide r zijw; lift lK, IVt grond, rVt aw plts, pirouette r om .	golf Hn naar elkaar, Hn op elkaar, a Hfd, zijw ; 2x boks Vstn neerw, zwaai Vstn naar l,
(1-2) (3en4) (5-8) (en1) (2en3, 4) (5-8) (en1, 2) (en3en4) (5-8)	jack, jump, stp r, l vw; dubble step touch r + 8ste t Hn op Dijn , Rp neer. sprng r, l Vtn open, side tap r, side tap l, sluit IVt bij; single step touch r, l + tap Vt aw. jump, jack, -, duw Zitvl a, v, twist rK inw, uit; stp aw met Bn open r, l, sluit rVt bij, -.	rVst gestrekt vw+IVst aan Ellebg, Vstn neer, 3x cirk Hn inw; 6x duw Ellebgn op Schhgte vw "ragga" zwaai Hn l, r, zijw naast Rp , neer; Hnklap. kruis Vstn, open Vstn, boks Vstn r, mid; boks Vstn r, l, Hn op Bstkas, duw Hn flex vw op Schhgte.

Tellen	STROFE 1b (4 x 8t)	Notities
(1en2, 3en4) (5en6, 7, 8)	chassée r zijw, pas de bourré l aw 1/1 dr ; chassée r zijw, turn l aw , eindig met Bn open.	
(1en2, 3, 4) (5en6, 7en8)	pas de bourré l aw terpltse, rumba r, zijw , flick rVt; ¼ dr l + chassée vw r, l op relevé.	
(1-4) (5-8) (1en2) (en3, 4) (5-8)	½ pivot turn r, rVt open deboulé; grapevine r + eindig met kruis IVt vw. slide r, tap 2x IVt aw, quick grapevine l + eindig met IVt open + Hn opw; Hpn r, l, r, l + Hn neerw r, l, r, eindig op lHp.	

Tellen	REFREIN (4 x 8t)	Notities
(1, 2en3en4) (5, 6en7en8)	grapevine r, hup op r, kruis IVt over, stap op r, plts lHI zijw+Viknip; grapevine l, hup op l, kruis rVt over, stap op l, plts rHI zijw+Viknip;	
(en1, 2en3, 4) (5, 6) (7, 8)	hup op r, kruis IVt over, stap op r, plts lHI zijw, hup op l, kruis rVt over, stap op l, plts rHI zijw; grand plié + An opw + 2x bounce + ¼ dr r, bodyroll up.	
(1-4) (5, 6, 7) (en8)	plts IVt open, duw Hn flex neerw + cirk Bkk l om , r om; stp r, l, r met Bn open+ zwaai lA, rA, lA opw + kijk aw, vw, aw, hup 2x Vtn toe + ¼ dr vw.	
(1-4) (5en6) (7-8)	plts rVt vw, turn around aw , 4 ^{de} t IVt aansluiten; grand plié , Kn open, Kn toe, bodyroll up.	

Tellen	STROFE 2 a(4 x 8t)	Notities
(1-4) (5-8)	step touch r vw + ¼ dr l + Viknip in hoek 90,stp l,r met Aangez aw; idem met IVt.	
(1,2,3en4) (5en6,7en8)	stp r,l rond jezelf,plts rVt vw,twist rK in,uit; stap r open, 1-2 hupje l,r naar r,stap l open,1-2 hupje r,l naar l.	
(1,2,3en4) (5,6,7en8)	side tap r,l ,r,bounce + trommel; plts rHI,IHI,rHI,2x Hnklap opw.	
(1,2,3en4) (5en6,7en8)	plts rVt diag l vw,aw,vw + zwaai An aw,vw,aw,lift 2x rK opw; r quick mambo diag l + wijs rH "you",l quick mambo diag r + duw Hn flex vw op Schgte.	

HERHAAL STROFE 1b
HERHAAL REFREIN

Tellen	GRONDOEFENING (4 x 8t)	
(1-4)	rVt aw plts + zwaai An aw naar vw ,plts rVt bij,grand plié + Hn op grond;	
(5-6) (7-8)	spreidsprng,Rp op grond, Bn sluiten,An vw strek op grond.	
(1-3) (4,5,6) (7-8)	Zitvl opw duw, kijk vw;Bk grond + kijk neerw,bg Kn, rol over naar r zijlig met Kn gebg + steun op rEllebg.	
(1-2) (3-4) (5-6) (7-8)	rB strek + IK bg + IH op IK, strek IB opw + IH a Hfd,IVt over rB kruis; glij IH Ings Rp onder IK, pak IE vast.	
(1-2) (3-4) (5,6) (7-8)	zwaai IB opw, kom tot zit met IK gebg,rK op grond, duw jezelf recht op IVt, rol met rSch.	

HERHAAL INTRO (2 x 8t)
(ev per 2 rond elkaar /stp r,l;snake Bstkas naar elkaar ,slide aw)
HERHAAL REFREIN (ev met Aangez naar elkaar)

Muziek om choreo te oefenen :

full cd Mariah Carey " Memories of an imperfect angel"

full cd Shakira " She wolf"

full cd Hadise " Fast life"

....

Videoclipdance

Lesgever: Valèrie Burm

CHOREOGRAFIE : SEAN KINGSTON "Fire burning"

Tellen	INTRO 1 (4 x 8t)	Notities
" call 911"	telefoon aan r oor , 90° hoek r,l. pivot turn r.	
Intro"fire burning"	4x tap rVt;4x tap IVt . Vtn sam/kriebel Hn opw;neerw. kriebel Hn zijw;lp uit elkaar	

Tellen	INTRO 2 (2 x 8t)	Notities
(1-3en 4,5-7 en 8)	Bn open/ stamp r,l,r,hup 1-2 naar r met lr; stamp l,r,l,hup 1-2 naar l met rl.	
(1-8)	sluit rVt bij + Hn op Dijn + bounce 2t ,rVt open + zw An opw rlrl + bounce 2t ; herhl.	

Tellen	STROFE 1 (8 x 8t)	Notities
(1-4) (5-8)	slide r,IVt a, bounce 2t + 2x Viknip rkant+ duw An vw; herhl lkant.	
(1-4) (5-8)	side tap r, l + zwaai rVst hor vw naar l,zwaai IVst hor vw naar r; stp 4t vw + An hor zijw,8 ^{ste} t Vtn toe + Hn a rg plts.	
(1-4) (5-8)	Hpn r,l neerw,r,l opw; rVt openplts + "val neer" Hn op grond ,2t bounce.	
(1-4) (5-8)	glij Hn over rB opw tot Hn op Schhgte; bewg Hn in 'S' van l naar r ,plts Hn op Hpn.	
(1,2) (3en4,5en6) (7,8)	twist r,l + Rp laag + bewg An mee l,r, shuffle r zijw;shuffle l zijw + cirk rVst opw,IVst opw, kruis rVt over ,pirouette lom.	
(1-4) (5,6) (7,8)	lift rK,lK + Hn kruis en zwaai diag open; hup 2x vw met Bn open + Hn opw hef bov Hfd, Hpn r,l + bewg Hn neerw mee.	
(1en2,3en4) (5-8)	step touch r + Bstkascontractie ,shuffle r zijw + cirk Vstn hor eindig aan lSch; grapevine l + 8 ^{ste} t hup Vtn sam + ¼ dr l.	
(1en2) (3,4) (5en6) (7,8)	stamp 2x met rVt + rSchisolatie , stap l ,r + ½ dr lom; stamp 2x met IVt + lSchisolatie, stap r,l vw.	

Tellen	REFREIN (8 x 8t)	Notities
(en1,2,3,4) (5-8) (1-4)	hupje 1-2 Vtn sam + "call", 11= rVi ,lVi in 90° hoek; step touch + Hl dig l,r. step touch + Hl dig l ronde jambe naar l ,sprng Bn open , Hnklap + Rp laag;	
(5en6en7en8) (1-4) (5-8) (1-8)	strek lA schuin vw+ rA zwaai op,neer,op,neer+ Vtn lopen open. sprng op lVt+ kick rVt diag ,hup vtn toe,sprng op rVt + kick lVt diag + An cirk hor vw naar elkaar toe ; hup 2x Vtn toe naar r, naar l + boks 2x +lVst opw boks,rVst opw boks. sluit rVt bij + Hn op Dijn+ bounce 2t,rVt open + zwaai An opw rlr l + bounce 2t ; herhl.	
(1-4) (5-8)	"fire burning" move = Hn wrijven teg elkaar ,stp r,lift lK,stp l,lift rK; stp Bn open + lVst gestrek zijw ,rVst cirk 2x bov Hfd + bewg Bkk mee.	
(1-4) (5-8)	"fire burning" move ; bounce Kn + zwaai An gestrek afwis op en neer.	
(1-4) (5-8)	"fire burning "move; Stp Bn open + lVst gestrek zijw,rVst cirk 2x bov Hfd + bewg Bkk mee.	
(1-4) (5-8)	"fire burning"move; pivot turn r + cirk Hn bov Hfd mee.	

Tellen	STROFE 2 (4 x 8t)	Notities
(1-4) (5en6en7,8)	step touch r,glij rH ov Bstkas neerw,idem lH; shuffle r,slide r.	
(1,2,3en4;5,6,7en8) (1-4)	Vstep l + huppel 1-2pasje ;idem r. step touch l,bicepscurl l,r + leun Rp l,r;	
(5en6en7,8) (1,2,3en4)	shuffle l,slide l. side tap r + bounce 2t + Hn opw bewg,Rp neer,sprng rl open+ Hn a Rg;	
(5-8)	leun rSch naar l,lSch naar r,stp op lVt + tik rVt.	Ev: 1/4dr kijk naar elkaar

HERHAAL STROFE 1 (laatste 4 x 8t)

HERHAAL REFREIN

Tellen	RAP (8 x 8t)	Notities
(1-8)	stamp met rVt + duw rSch vw + dr l om (eindig met Aangez naar elkaar).	2 groepen bewgn naar elkaar toe en kruisen
(1-8) (1-8)	"man on the moon" 2x traag; 4x "running man "snel . stp r,l,r naar r,hup Vtn toe + ¼ dr l;stp l,r,l naar l,hup Vtn toe + ¼ dr vw.	
(1-8) (4x8)	"ragga" = stamp met rVt + bewg An a Zitvl mee HERHAAL met 4t "ragga"; 4t groepje sam.	

HERHAAL STROFE 1 (laatste 4 x 8t)

HERHAAL REFREIN

Muziek om choreo te oefenen :

Ciara feat Justin Timberlake " Love sex magic "

Ciara feat Missy Elliot " Work "

Black eyed peas " Boom boom pow "

Britney Spears " Circus "

Zumba

Lesgever: Anna Saurea Johansson

Zumba is een geregistreerd merk.

Combinaties, aanleermethoden, ... mogen dan ook jammer genoeg niet op papier geplaatst worden.

Onze excuses maar hiervan is geen syllabus beschikbaar.