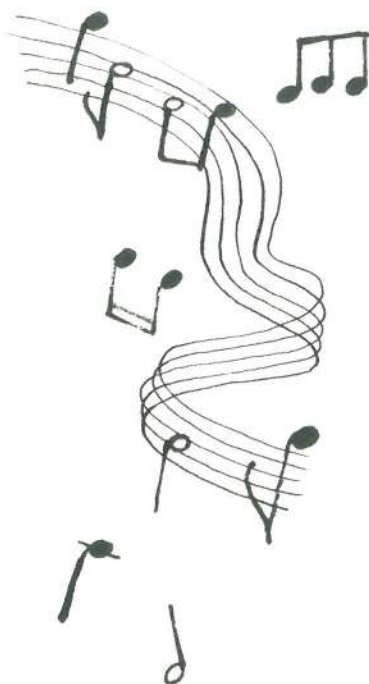


Wat is dans?

Er staat een leuk liedje aan.
Tik tik tik doet mijn voet.
Hij gaat mee op het **ritme**.
Op de maat van de muziek.
Ik spring op.
Ik zwaai, zwier en zweef ...
Ik dans!

Dans is een vorm van **kunst**.
Je laat zien hoe je je voelt.
Het is mooi om naar te kijken.
Dans is ook **sport**.
Je benut al je spieren.
Het maakt je sterk en fit.



Lees-tip

In dit boek lees je soms een moeilijk woord.
Maar er staat dan bij hoe je het zegt.
Zo leer je echte termen uit dans!



Dansen is goed voor je **brein**.
Je hersenen bestaan uit meer delen.
En bij dans werken deze samen.
Je moet veel pasjes leren.
En onthouden!
Dus moet je oefenen.
Dan lukt het beter.



Dansen doe je vaak samen.
Je brein maakt dan een **stofje** aan.
Wat je een fijn gevoel geeft.
Dat is waarom dansen ook zo leuk is!

Vrij dansen kan iedereen.
 Maar er zijn ook lastige dansen.
 Die kun je dus **leren**.
 Je moet er wel wat aanleg voor hebben.
 Want dansen zit vaak 'in de genen'.
 Danst je pap of mam?
 Dan ben jij er vast ook goed in!

Niet alles past in dit boek.
 Je leest over **zes soorten dans**.
 Dansen die je op een school leert.
 Echte dansers vertellen erover.
 En kinderen geven tips!
 Net als hun juffen en meester.



↙
Jente (7) en **Senna** (9)
 zijn vrienden door dans



Een kijkje bij ... de schrijver!

'Mijn naam is **Imke**.
 Ik ben de schrijver van dit boek.
 En ik dans al bijna mijn hele leven!
 Ik ben nu 37 jaar.
 Ik ging op ballet toen ik 4 was.
 Eerst klassiek, toen jazz (zeg: *djez*).
 En later ook modern.
 Daar lees je zo meer over.
 Nu dans ik nog steeds!
 Ik doe dat **voor de lol**.
 Ik dans niet voor mijn werk.
 Dat kan ook niet,
 want ik ben al schrijver.
 En ook nog juf.
 Mijn dochter danst ook.
 Hoe leuk is dat?!'

Imke



Klassiek ballet

Klassiek ballet is heel **sierlijk**.

Je danst op rustige muziek.

De dans vertelt een verhaal.

Dat gaat vaak over de liefde.

Ken je Het Zwanenmeer?

De passen van ballet zijn al oud.

En ze zijn nog steeds gelijk.

Ken je de techniek van ballet?

Dan helpt dat bij meer dansen.

Zo zijn er **vijf houdingen**.

Voor je armen en je benen.

Je danst vanuit deze houdingen.



de eerste



de tweede



de derde



de vierde



de vijfde

Je staat ook veel op je tenen.

Eerst met platte schoentjes.

En later op **spitzen** (zeg: *spietsen*).

Die hebben een harde punt.

Zo dans je op de top van je tenen.

Dan lijkt het of je zweeft ...

Je tenen doen soms wel pijn.

Maar met hoesjes is het zachter.



Bij ballet draai je snel.

Maar door te **spotten**,

word je niet dol.

Je kijkt lang naar één punt.

Je lijf draait al om.

Dan draai je je hoofd vlug bij.

En je kijkt weer naar dat punt.

Probeer jij het ook maar eens!

Weetje

Je mag op spitzten als:

- je enkels sterk genoeg zijn.
- je voeten niet veel meer groeien.

Vaak ben je dan 12 jaar.

Een kijkje bij ... de les!

De les start aan de **barre** (zeg: bar).
Dat is een leuning van hout.
Hier warm je je spieren op.
En je werkt er aan je techniek.



Zo doe je de **plié** (zeg: plie-jee).
Laat je tenen naar buiten wijzen.
Zak dan recht omlaag.
Je knie komt boven je teen!
Dat heet je **uitdraai**.
Je draait uit vanaf je heupen.
Kun jij dat ook?

Tip van de juf

Maak geen kromme banaan!
Duw je billen dus niet naar achter.
En je schouders niet naar voor.



Jente en **Senna** staan
klaar voor de chassé.



Je danst ook midden in de zaal.
Daar oefen je je balans.
Uit de hoek maak je sprongen.
Zoals de **kusjespas**.
Die heet in het Frans **chassé**
(zeg: sjassee).
Met die sprong schuif je op.
En je benen sluiten elke keer aan.
Dan geven ze elkaar een kusje.

Bij ballet hoort ook **rekken**.
Je rekt naar voor en naar opzij.
Kun je met je neus bij je knie?
Zo leer je de **split** en **spagaat**.

Modern ballet

Dansers wilden iets nieuws.
Klassiek ballet was voor hen te netjes.
Zo kwam er modern ballet.
De muziek is ook anders.
Bij modern beweeg je **groot**.
En soms weer heel klein.
Je maakt veel sprongen.
En je zwaait met je armen en benen.
Ook rol je over de vloer.
Dat heet **grondwerk**.
Je dans volgt je adem.
Zo beweeg je vloeiend.



Tip van Jente en Senna

- 1 Lig op je rug als een zeester.
- 2 Rol op je zij als een baby (zeg: *beebie*).
- 3 Rol door tot een bolletje.



Een praatje met ... een danser!

Marina (33) danste modern.
Ze trad ook op in een ander land.

'Met dans vertel ik een verhaal.
Daar leg ik al mijn gevoel in.
En dat raakt het publiek.
Soms voelen zij iets anders.
Dat mag juist bij deze vorm van dans.
Gaan de mensen in de zaal staan?
En gaan ze klappen?
Dan is dat is zo gaaf!
Daar deed ik het voor.
Dat mis ik nu wel.'



Jazz

Er is nog een soort ballet.
Het heet jazz (zeg: djez).
Het kent passen uit klassiek ballet.
En ook uit modern.
Maar het is net weer anders.

Jazz is wat **losser**.
Soms beweeg je iets apart.
Alleen je hoofd.
Of je arm.
Dat past bij de muziek.
Je danst vaak net buiten de tel.
Dan swingt het!

Tip van de juf

Dans met je hart
en je voeten zullen volgen!



Jazz gaat ook om **aarden**.

Dat is het voelen van de grond.

Je ziet dit aan de **jazz walk** (zeg: djez wolk).

Hierbij loop je laag.

Toch is jazz ook strak.

Je lijf maakt lange lijnen en hoeken.

En je spreidt je vingers uit.

Dat noem je **jazz hands**
(zeg: djez hents).

Tip van Jade (7)

Kick-ball-change

(zeg: kik-bol-tsjeensj):

- 1** Schop je voet naar voor.
- 2** Zet je voet neer.
- 3** Strek de andere voet opzij.



Streetdance

Streetdance (zeg: *strietdens*) is dans op straat.
Zangers dansen vaak ook zo.
Je ziet het in hun filmpjes.

De dans is op stoere en snelle muziek.
Er zit een **beat** (zeg: *biet*) in.
Die geeft de maat aan.
Je moet strak dansen.



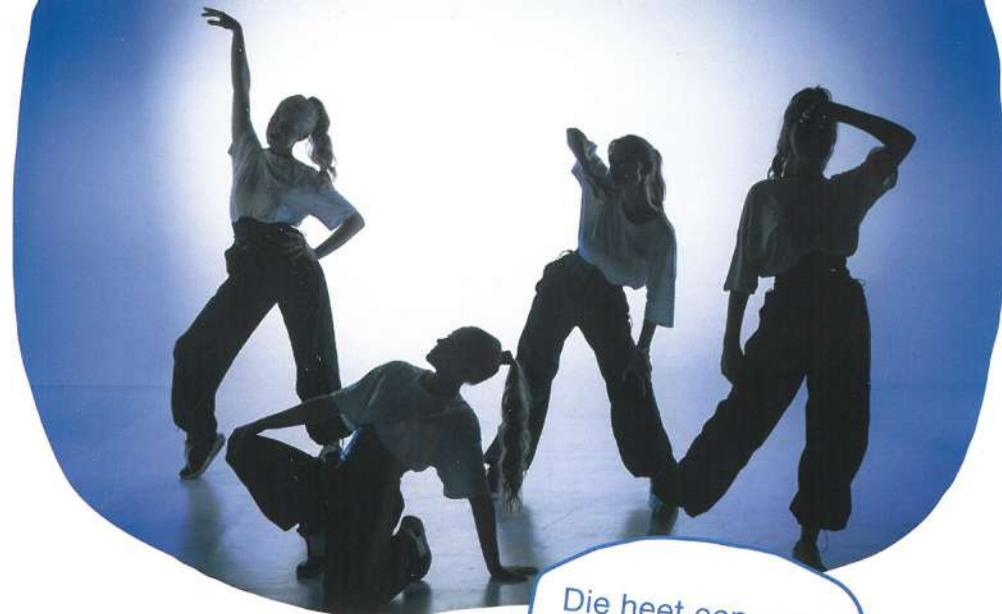
Nine (9):

*'Je danst wel pasjes.
Maar je geeft er je eigen
draai aan!'*

Tip van Jessie (9)

De body-roll (zeg: *boddie-rol*):

- 1 Til je borst op en kijk omhoog.
- 2 Leun naar achter met een holle rug.
- 3 Trek je buik in en doe je heupen naar achter.



Die heet een **crew**
(zeg: *kruuw*).

Je danst met een groep.
Die danst vaak gelijk.
Maar ook delen apart.
De dansers dagen elkaar uit.
En ze juichen elkaar toe.

De stijl is steeds anders.
Er is ook **popping**.
Dan dans je met schokjes.
En ken je **locking** (zeg: *lokking*)?
Dan dans je van stop naar stop.



Weetje

Je danst op sneakers (zeg: *sniekurs*).
En je hebt losse kleren aan.

Breakdance

Breakdance (zeg: *breekdens*) is ook straatdans.

Het is snel en zit vol kunstjes.

Dat zijn **moves** (zeg: *moefs*).

De dansers vliegen door de lucht!

Ze dansen staand.

En op de grond.

Wie is het beste?

Dat merk je in een **battle** (zeg: *bettul*).

Daarin strijden ze met elkaar.

Maar de dansers leren ook van elkaar.

Dat doen ze bij het **jammen** (zeg: *djemmen*).

Ieder heeft een eigen stijl.

Weetje

Jongens noem je **b-boys**

(zeg: *bie-bojs*).

En meisjes **b-girls**

(zeg: *bie-gurls*).



Een praatje met ... een danser!

Vijay (38) leerde zelf breakdance.

En hij was er heel goed in.

Later volgde hij ook les.

'Een battle is net een achtbaan.

Eentje waar je voor het eerst ingaat.

Dan voel je de spanning.

Je weet niet wat er komen gaat.

Wat de muziek is ...

Tegen wie je moet dansen ...

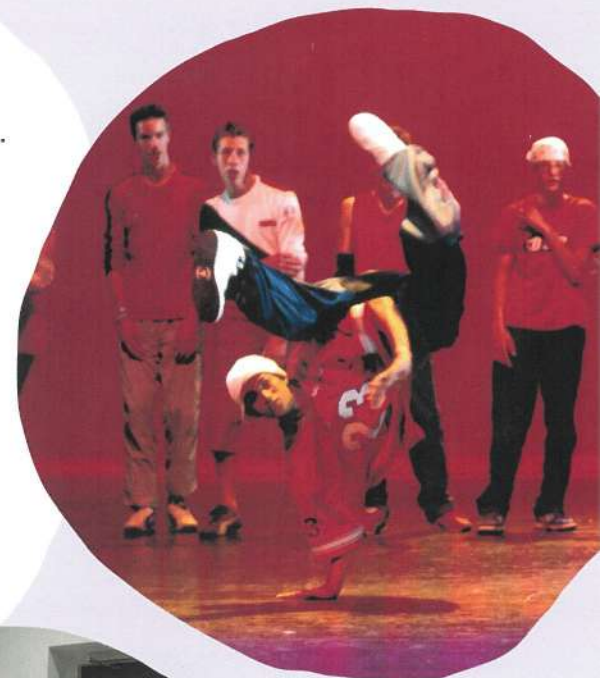
Of wat er fout zal gaan ...

Mijn hart en ziel lag daar.

Zo voelde dat.

Ik genoot er echt van!

Dat geef ik nu weer door.'



Vijay

Een kijkje bij ... de les!

De kinderen werken hard!
Ze zijn heel sterk en soepel.
En maken vette moves.



Thijs (11) doet de **kikker freeze** (zeg: *friez*).
'Die is wel simpel.
Je steunt op je elleboog.
En blijft zo in balans.'



Dan laat hij de **6-step** zien.
Hij steunt op zijn handen.
En zijn voeten stappen rond.
'Die move zit vaak in een battle.'

Tip van Thijs

Van opdrukken krijg je sterke armen.
En van vallen leer je ook!

Nora-Leah (10) draait rond op haar hoofd.
Dat is een **headspin** (zeg: *het-spin*).

Vijay legt uit: 'Dan spot je ook!
Je zet eerst je handen neer.
Dan zet je je hoofd op de grond.
Zo vorm je een driehoek.
Zet je heupen boven je hoofd.
Zwiep je benen opzij.
Dan maak je tempo.
Houd je benen in een **V**.
Zo spin je dus.
Maar dat kun je niet ineens.
Dit moet je echt leren!'



Tip van Nora-Leah

Met een spin-pet kun je beter draaien.
Er is ook een muts.
Maar die zakt vaak scheef.

Hiphop

Hiphop komt ook van de straat.
Die mensen waren boos.
Met dans kwam hun gevoel eruit.
De muziek klinkt soms ook boos.
Er zit een lage toon in: de **bas**.
En vaak een stukje **rap** (zeg: *rep*).
Dan rijmt en praat de zanger snel.
De dans is stoer en vrij.
En de kleding is lekker los.



Nora (7):
'Hiphop is best wel stoer.'

Weetje

Bounce (zeg: *bouns*) en **groove**
(zeg: *groev*) horen bij hiphop.
Met bounce beweeg je op en neer.
Door groove maak je er jouw ding van!



Een praatje met ... een danser!

Dit is **Jamie** (21).
Hiphop is voor haar een feestje!

'Of ik nu alleen of samen ben.
Ik denk dan niet na.
Maar volg de muziek.
Dat is zo fijn!'
Jamie mengt hiphop en modern.
Dat is haar eigen stijl.
'Ik ben een rauwe danser.
En dans met veel pit.
Ik beweeg scherp en hard.
En wissel in kracht en tempo.'

Tip voor de bounce

Als je armen op gaan,
dan gaan je benen neer!

