

DIDACTISCHE FICHE

Docent: Emmely Legrand

Dansstijl: Disco

Muzieknummer: Blow – Kesha (disco dance remix)

Omschrijving dans:

‘Blow’ is een korte disco choreografie van een 30-tal seconden. De dans is gemaakt op het niveau van dansers van 12-14 jaar maar kan, mits enkele aanpassingen, ook gebruikt worden voor andere niveaus. De dans focust op performance, snelheid, kracht, dynamiek en techniek.

Mogelijke variatie:

- Spreidsprong:
 - o beginners: hurksprong of 1 spreidsprong
 - o middenklasse: 2 spreidsprongen
- Illusion:
 - o beginners: opsprong & illusion
 - o gevorderd: illusion uit stand met een sprong naar keuze erna
- Kick
 - o ofwel stap & kick
 - o ofwel een kick vanuit een scuff

Didactische tips:

- Probeer de technische elementen zoals spreidsprongen, illusions, kicks, ... steeds te verwerken in de opwarming. Zo werken de dansers iedere les aan hun techniek en is evolutie makkelijker.
- Probeer de dansers in kleine groepen te laten dansen. Dit bevordert de groepssfeer, dansers leren van elkaars pluspunten en fouten en dit is ook zeer goed om hun podiumkwaliteiten aan te sterken.

Aandachtspunten:

- Let op een correcte houding (schouders laag, center geactiveerd, mooie landingen, ...).
- Zorg voor rechte lijnen en let op met “afgekapte” bewegingen.
- *Performance is key.* Uitstraling is zeer belangrijk en kan een volledige choreografie maken of breken.
- Verzorg de techniek steeds. Dit is niet enkel dansant zeer belangrijk, maar ook voor de gezondheid van de dansers.