

DIDACTISCHE FICHE

Docent: Legrand Emmely

Dansstijl: Disco

Muzieknummer: n.v.t.

Omschrijving oefening:

Het gaat hier om drie korte oefeningen om spreidsprongen aan te leren. De oefeningen focussen op lenigheid, placement van de benen, landing, kracht in de benen en sprongkracht. Het is aanbevolen om deze oefening 3 maal per week te herhalen voor een beter resultaat.

Mogelijke variatie:

- **oefening 1:** wanneer de dansers volledig met hun navel tegen de grond liggen & benen uitgedraaid, kan men de benen op een verhoog plaatsen (bv. yogablokken, bankje,...) zodat ze een overstretch kunnen bereiken.
- **oefening 2:** op de ellebogen steunen i.p.v. plat op de rug.
- **oefening 3:** steeds verder opbouwen tot een hoger aantal herhalingen.

Didactische tips:

- Probeer veel oefeningen per 2 te doen. Dan leren de dansers van elkaar en kunnen ze corrigeren waar nodig.
- Oefeningen filmen heeft ook een positief effect aangezien ze met het "slowmotion"-effect op de gsm zichzelf heel goed kunnen evalueren.
- Herhalen is zeer belangrijk. Geef de dansers de tijd om te groeien en de bewegingen te snappen. Ga niet te snel verder naar moeilijkere oefeningen zolang ze de basis niet onder de knie hebben.

Aandachtspunten:

- Let op de algemene houding van hun schouders & center.
- Zorg dat de benen steeds zijn uitgedraaid.
- oefening 1: werk met de navel naar de grond en niet met de neus.
- oefening 2: let op dat de benen niet in split gaan, maar richting de handen en dat het bekken kantelt (en dus van de grond gaat).
- oefening 3: zorg dat de dansers niet naar achter leunen wanneer ze hun been optillen.