

DIDACTISCHE FICHE

Docent: Manuella Verzwyl

Dansstijl: Modern

Muzieknummer: Jessie Ware - Say you love me

Omschrijving oefening:

Grond oefening: bestaande uit een X-positie, een beenswing en een swing met het bovenlichaam vanuit de 4^{de} beenpositie.

Mogelijke variatie:

Pas het tempo aan en doe eventueel een dubbele swing met de benen in plaats van een enkele.

Didactische tips:

Tijdens de grond oefening is het de bedoeling dat je heel jouw lichaam laat zakken in de grond, ontspan je lichaam zoveel mogelijk en blijf met je lichaam contact houden met de grond. De grond is jouw beste vriend dus beweeg je lichaam zacht over de grond en maak er geen lichamelijke gevecht van.

Aandachtspunten:

- X-positie: armen en benen liggen open zoals een ster, let op dat je hoofd en handpalmen naar de hemel wijzen.
- Beenswings: hier doen de benen het meeste werk. Bovenlichaam en vooral de schouders blijven op de grond.
- 4^{de} beenpositie: hier doet het bovenlichaam, de armen en het hoofd al het werk. Neem je hoofd goed mee!