

DIDACTISCHE FICHE

Docent: Manuella Verzwuyvel

Dansstijl: Modern

Muzieknummer: Ludovico Einaudi: Low Mist Var 2. (vanaf 2min50)

Omschrijving dans:

In deze dans ben je zo licht als een veertje en maak je gebruik van verschillende niveaus. We starten rechtstaand en gaan op een vloeiende manier naar de grond.

Mogelijke variatie:

Je kan om het moeilijker te maken:

- alle grondrollen over de rug laten doen in plaats van over de billen;
- de handstanden telkens 2 tellen houden, en/of de arabesque achter hoger dan 90 graden;
- de duikrol met gestrekte benen doen i.p.v. geplooid;
- het tempo iets hoger leggen, maar blijf er op letten dat je zachte overgangen maakt.

Didactische tips:

- Probeer je bovenlichaam, nek en hoofd goed mee te nemen in elke beweging.
- Beweeg goed groot met je armen.
- Zoek ruime, diepe plié's op.

Aandachtspunten:

Let op de overgangen die je maakt tussen de bewegingen. Zoek een vloeiende flow in de overgangen. Dit kan je doen door goed groot te bewegen en met de timing te spelen.