

**ZIT JE
MET IETS?
DANS EROVER!**

FICHE



STAP 1



Kijk naar de **masterclass** van **Joffrey Anane**:
'Zit je met iets? Dans erover.'



STAP 2

Ga zelf aan de slag
zoals Joffrey Anane het doet.



Hoe **Joffrey Anane** het doet:
(idealiter doe je dit met meerdere personen)

*"Vertaal je emoties naar dans
in je eigen dialect."*

Houd dit in je achterhoofd...

"Je kan niets fout doen."

"Trust the progress, je ziet wel waar het eindigt."

"Voel je vrij."

WERKTIP VAN JOFFREY ANANE:

**"Niet nadenken, gewoon doen.
Iedereen is een danser
met een eigen dialect."**

STAP 1: KIES EEN VERTREKPUNT

 5 minuten

Waardoor werd jij op een negatieve manier geraakt?

- Vertel hierover tegen je partner (doe je dit alleen, beschrijf dan jouw situatie in één zin).
- Kies samen een moeilijke emotie/situatie die jullie later als uitgangspunt zullen nemen voor je choreografie.

STAP 2: WARM UP

 10 minuten

Durf 'raar' zijn. (voor elkaar of voor de spiegel)

- Zet een rustig muziekje op en schud je hele lichaam los (mond, hoofd, armen, lijf, benen...).
- Laat helemaal los wat je kent, laat bewegingen ontstaan. Tracht hierbij niet na te denken, maar je te laten leiden door de muziek.

Vrij bewegen en loslaten.

- Kies muziek die je inspireert. Voer enkele oefeningen in loslaten en luisteren naar je lichaam uit.

Mogelijke oefeningen:

- dansen met gesloten ogen
- lichaamsdeel per lichaamsdeel in beweging brengen op de muziek tot je volledige lichaam aan het dansen is
- per twee: slechte energie rond elkaar wegnemen via vloeiende bewegingen
- per twee: vanuit eigen bewegingen, zonder enige afspraak maar louter door het inspelen op elkaar komen tot eenzelfde dansbeweging (dit kan later ook met vier of meer personen uitgevoerd worden)

STAP 3: TECHNIEK EN COÖRDINATIE

 10 minuten

- Ga per twee tegenover elkaar staan (of voor de spiegel als je dit alleen doet). Eén persoon voert een basispas uit (4 tellen). De andere neemt deze over.

- *het vierkant: vanuit een basispas (zijwaarts bijzetten) maak je per twee een vierkant zoals dit in het filmpje van de masterclass te zien is. Eens jullie deze figuur te pakken hebben, voegen jullie bouwstenen (kracht, tijd, ruimte) toe.*

- Vind al dansend jouw groove.

Kleur leggen in je groove:

Om een dans(beweging) kleur te geven kan je gebruik maken van enkele 'bouwstenen':

- **ruimte**
 - ruimtelagen: hoog en laag (dichtbij of op de grond)
 - richtingen: voorwaarts, achterwaarts, diagonaal, zijwaarts
 - grote en kleine bewegingen
 - plaats innemen op de dansvloer (vooraan, achteraan, heel de ruimte gebruiken...)
- **tijd**
 - tempowisselingen: snelle en langzame bewegingen
 - accenten leggen op bepaalde bewegingen
 - korte en lange bewegingen
- **kracht**
 - gespannen en ontspannen bewegingen
 - krachtige, dynamische bewegingen en rustige, meer vloeiende bewegingen

STAP 4: VERTAAL EMOTIE NAAR DANS IN JE EIGEN DIALECT

 20 minuten

- Kies een lied dat past bij de emotie die jullie willen weergeven.
- Ontwerp vanuit je eigen groove en bewegingen een korte choreografie.
- Wissel momenten van synchroon dansen af met solo's en freestyle.
- Kies een passende eindpose voor de choreo.

Op zoek gaan naar je eigen dialect:

- Ga met alle dansers in een kring staan. Ieder beweegt vanuit de eigen groove. Om beurten komen de dansers (alleen of met twee) naar het midden van de kring en voeren een eigen move uit. De dansers in de kring moedigen bewegend aan.
- Doe je dit alleen? Wil je een verhaal vertellen met je dans? Kies enkele eigen bewegingen uit die dat verhaal vertolken en kracht bij zetten.



STAP 5: NEEM OP EN DEEL

 5 minuten

Wil je graag anderen inspireren? Neem de choreo op en post hem op jouw kanaal met **#binnenstebuiten #warmewilliam**.

Zin in meer expressie?

Probeer eens een andere masterclass uit.

ZIN IN MEER EXPRESSIE?

Probeer eens een **andere masterclass** uit.