

DIDACTISCHE FICHE

Docent: Matthias De Meuter

Dansstijl: Old School Hip hop, New Jack

Muzieknummer: Every little step by Bobby Brown

Omschrijving dans:

New Jack Swing is een bepaald genre binnen de R&B/Hip Hop cultuur. De dansstijl staat gekend voor zijn energieke bewegingen en continue groove.

Deze dans geeft een bepaald beeld weer van basisbewegingen die toepasbaar zijn op verschillende tempo's.

Mogelijke variatie:

- De *Running man* kan je tijdens het uitvoeren draaien of meermaals herhalen langs verschillende kanten.
- Met de *Bart Simpson* kan je eventueel 2 maal dezelfde slide/step doen om dan te herbeginnen. Je kan deze eventueel richten naar achter om de dans een andere richting te geven.

Didactische tips:

- Bij het uitleggen van deze dans/techniekbeweging is het belangrijk om continu de groove te benoemen. De dansers moeten continu leren de bounce te gebruiken alsook het lichaam te laten ontspannen.
- Probeer genoeg aandacht te geven aan de technieken Bart Simpson, Running Man en Scissors.

Aandachtspunten:

- Bij het uitvoeren van de *Bart Simpson* goed de knie naar de buitenkant draaien voor het schuiven, dit steeds in de richting waar je naartoe wil. Maak een licht hoogteverschil d.m.v. je groove (up, down, slide, up, down, slide).
- Bij de *Running man* trek je je been naar 90° omhoog. Probeer ook aanvankelijk ter plaatse te blijven. Nadien kan je kiezen wat je doet.
- Dans groot, groove, maak je lichaam los en have fun!