

Techniekscholing Urban dance 5-9-2021

ISOLATIES

- HERHALING
- Geen pasje maar de spieren die hieraan moeten wennen / dit moet leren
- Door lichaamsdeel (bijvoorbeeld arm) op te delen krijg je meer opties om te gebruiken in een beweging

Kleine beweging valt het meest op:

- Als de rest van het lichaam op dat moment niets doet
- Tussen grotere bewegingen (contrast)
- Op een duidelijk geluid

LIJNEN

- Valt veel erger op wanneer dit niet clean is. Wanneer een groep een losse beweging doet zie je paar cm verschil niet snel. Bij lijnen heel duidelijk
- Je kan in een stuk heel statisch werken en visueel verschillende vormen / effecten proberen maken.
- Je kan ook lijnen gebruiken in doorlopende bewegingen om deze veel groter te maken
- Trainen in drills, net zoals bij isolaties veel herhaling.
- Kies een bepaalde houding (armen horizontaal gestrekt, hoek van 90 graden maken,...) met lijnen. Tel simpelweg af en op 1 moeten de dansers hun arm(en) naar in deze houding brengen. Dit moet meteen recht zijn. Oefen dit wanneer ze hun ogen sluiten of met de rug naar de spiegel staan zodat ze leren **voelen** wanneer de arm op juiste plaats zit / de lijn recht is of niet.

GRONDWERK

- Vooral "gewend" raken aan bewegen over de vloer + stabiel zijn wanneer er wel nog steun nodig is op de armen.
- Oefening: over de vloer de zaal oversteken (gewenning)
- In een cirkel staan en één of meerdere in het midden op de vloer. Freestylen grondwerk terwijl anderen een tennisbal van de ene naar de andere kant rollen. Wanneer deze voorbij komt moeten de dansers in het midden deze ontwijken.

