

Imke Brok & Marja Meijer



Dans

met je hart!



Wat is dans?

Er staat een leuk liedje aan.

Tik tik tik doet mijn voet.

Hij gaat mee op het **ritme**.

Op de maat van de muziek.

Ik spring op.

Ik zwaai, zwier en zweef ...

Ik dans!

Dans is een vorm van **kunst**.

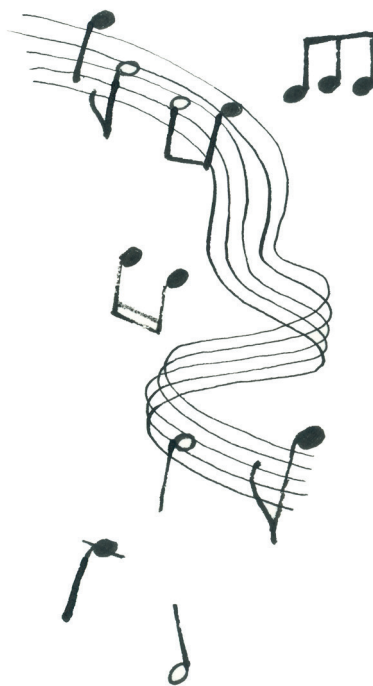
Je laat zien hoe je je voelt.

Het is mooi om naar te kijken.

Dans is ook **sport**.

Je benut al je spieren.

Het maakt je sterk en fit.



Lees-tip

In dit boek lees je soms een moeilijk woord.

Maar er staat dan bij hoe je het zegt.

Zo leer je echte termen uit dans!



Dansen is goed voor je **brein**.
Je hersenen bestaan uit meer delen.
En bij dans werken deze samen.
Je moet veel pasjes leren.
En onthouden!
Dus moet je oefenen.
Dan lukt het beter.

hersenen



Dansen doe je vaak samen.
Je brein maakt dan een **stofje** aan.
Wat je een fijn gevoel geeft.
Dat is waarom dansen ook zo leuk is!

Vrij dansen kan iedereen.
Maar er zijn ook lastige dansen.
Die kun je dus **leren**.
Je moet er wel wat aanleg voor hebben.
Want dansen zit vaak 'in de genen'.
Danst je pap of mam?
Dan ben jij er vast ook goed in!

Niet alles past in dit boek.
Je leest over **zes soorten dans**.
Dansen die je op een school leert.
Echte dansers vertellen erover.
En kinderen geven tips!
Net als hun juffen en meester.



Jente (7) en **Senna** (9)
zijn vrienden door dans



Een kijkje bij ... de schrijver!

'Mijn naam is **Imke**.
Ik ben de schrijver van dit boek.
En ik dans al bijna mijn hele leven!
Ik ben nu 37 jaar.
Ik ging op ballet toen ik 4 was.
Eerst klassiek, toen jazz (zeg: *djez*).
En later ook modern.
Daar lees je zo meer over.
Nu dans ik nog steeds!
Ik doe dat **voor de lol**.
Ik dans niet voor mijn werk.
Dat kan ook niet,
want ik ben al schrijver.
En ook nog juf.
Mijn dochter danst ook.
Hoe leuk is dat?!'



Imke



Klassiek ballet

Klassiek ballet is heel **sierlijk**.

Je danst op rustige muziek.

De dans vertelt een verhaal.

Dat gaat vaak over de liefde.

Ken je Het Zwanenmeer?

De passen van ballet zijn al oud.

En ze zijn nog steeds gelijk.

Ken je de techniek van ballet?

Dan helpt dat bij meer dansen.

Zo zijn er **vijf houdingen**.

Voor je armen en je benen.

Je danst vanuit deze houdingen.



de eerste



de tweede

Je staat ook veel op je tenen.
Eerst met platte schoentjes.
En later op **spitzen** (zeg: *spietsen*).
Die hebben een harde punt.
Zo dans je op de top van je tenen.
Dan lijkt het of je zweeft ...
Je tenen doen soms wel pijn.
Maar met hoesjes is het zachter.



Bij ballet draai je snel.
Maar door te **spotten**,
word je niet dol.
Je kijkt lang naar één punt.
Je lijf draait al om.
Dan draai je je hoofd vlug bij.
En je kijkt weer naar dat punt.
Probeer jij het ook maar eens!

Weetje

Je mag op spitzten als:

- je enkels sterk genoeg zijn.
- je voeten niet veel meer groeien.

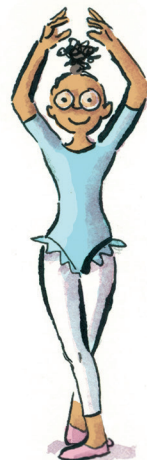
Vaak ben je dan 12 jaar.



de derde



de vierde



de vijfde

Een kijkje bij ... de les!

De les start aan de **barre** (zeg: *bar*).

Dat is een leuning van hout.

Hier warm je je spieren op.

En je werkt er aan je techniek.



Zo doe je de **plié** (zeg: *plie-jee*).

Laat je tenen naar buiten wijzen.

Zak dan recht omlaag.

Je knie komt boven je teen!

Dat heet je **uitdraai**.

Je draait uit vanaf je heupen.

Kun jij dat ook?

Tip van de juf

Maak geen kromme banaan!

Duw je billen dus niet naar achter.

En je schouders niet naar voor.

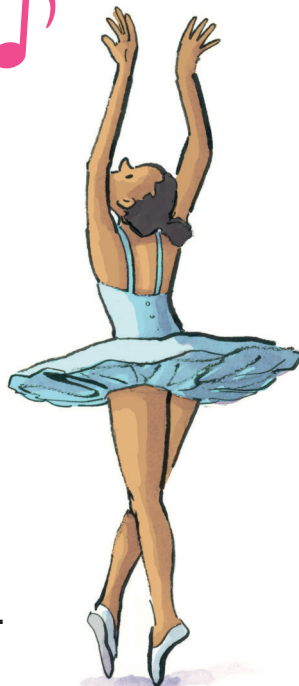


A photograph of two young girls in a dance studio. They are wearing light pink long-sleeved leotards and matching short skirts. They are standing on a black floor with their hands on their hips, looking towards the camera. In the background, there are grey curtains and a wooden ballet barre. A blue chair is visible on the right side of the frame.

Jente en **Senna** staan
klaar voor de chassé.

Je danst ook midden in de zaal.
Daar oefen je je balans.
Uit de hoek maak je sprongen.
Zoals de **kusjespas**.
Die heet in het Frans **chassé**
(zeg: *sjassee*).
Met die sprong schuif je op.
En je benen sluiten elke keer aan.
Dan geven ze elkaar een kusje.

Bij ballet hoort ook **rekken**.
Je rekt naar voor en naar opzij.
Kun je met je neus bij je knie?
Zo leer je de **split** en **spagaat**.



Weet jij wat er gebeurt,
als je danst met je hart?
Wil je weten wat spotten is?
Of hoe je spint op je hoofd?
Dat ontdek je in dit boek.
Je leest over echte **dansers**.
Ook kijk je mee in de les.
En je krijgt goede tips!



ik lees
informatief

NUR 287
ISBN 978 90 487 5512 7



9 789048 755127

AVI
M4

zwijsen