2.1.1 Ritmisch tellen

Een beetje gevoel voor ritme is onontbeerlijk om te dansen. De meeste mensen hebben dit wel, soms komt het pas na vijf of tien lessen.
Bij ieder muziekstuk hoor je accenten. Als je op ieder accent met je voet op de grond tikt, of met je vingers knipt of op tafel roffelt, dan volg je de cadans van die muziek. Dat doe je bij dansen ook. Als je goed luistert hoor je tussen ieder zwaar accent nog een aantal lichtere accenten. Die kan je ook mee-roffelen. Je merkt dat de zware accenten regelmatig herhaald worden in een vast patroon. Je kan ze mee-drummen met je handen of vingers. Als je van accent tot accent telkens drie tellen kan meedoen, dan heb je te maken met een (langzame of snelle) wals. Meestal zal je een even aantal accenten kunnen tellen, 2, 4, 6 of 8, zelfs 12. Op dat ritme bewegen we ons en zetten we onze danspassen. In principe wordt op ieder accent van de muziek de ander voet op de vloer geplaatst. De meeste dansen zijn het fijnst bij een bepaald ritme, niet te traag, niet te snel (zie tabel). Een maat bevat meerdere accenten of beats: 2 voor Samba, Polka, Paso Doble (gewoonlijk), 3 voor alle walsen, en alle andere dansen op 4 (of 8). Soms hangt het tempo ook van het niveau van de danser af. We starten allemaal met trage muziek.

De telling van de passen in de lessen om het ritme aan te geven gebeurt vaak als volgt:

Slow: traag

Quick: snel

And: halve tel

A: kwart tel (vb. in de samba)

Een dansschool geeft meestal 2 tot 3 lessenreeksen per jaar die elkaar 3 en meer jaren kunnen opvolgen. Iedere reeks bestaat uit 6 tot 15 lessen van 1 tot 1,5 uur, al dan niet met een pauze.

De structuur van een reeks standaarddansen ziet er vaak gelijk uit: gedurende 4 of 5 lessen krijg je telkens in een andere dans één nieuwe figuur aangeleerd, daarna volgt een herhalingsles. Het is natuurlijk belangrijk dat je voldoende oefent! Ook een taal of een vak kan je niet leren door alleen maar naar de lessen te gaan.

Een les bestaat meestal uit een aantal vaste onderdelen:

Opwarming met een vlotte dans. Dansen is sport: opwarming is niet overbodig voor je spieren!

Er wordt een nieuwe figuur aangeleerd

De figuur van vorige les wordt herhaald

De dans waaraan de volgende les wordt gewerkt wordt opgefrist, zodat daar een nieuw deel kan aangebreid worden.

De nieuwe figuur wordt nog eens hernomen.

Om een nieuwe figuur aan te leren wordt die meestal eerst eens gedemonstreerd, zodat je een idee hebt waar het over gaat. Daarna wordt ze pas per pas uitgelegd, voorgedaan, en gevolgd, meestal eerst voor de heren, daarna voor de dames. Eerst traag, om geleidelijk tot een normaal tempo te versnellen. De gekende stukken worden dan ook per koppel geprobeerd. Praat niet als er wordt uitgelegd, het stoort de anderen, jezelf en de lesgevers. Wees zeker ook niet te verlegen om uitleg te vragen. Een goede lesgever maakt je gaandeweg ook duidelijk welke technieken je gebruikt om beweging correct en gemakkelijk uit te voeren.

Mijn vriendin zegt dat ik nooit luister. Enfin, ik denk toch dat ze dat gezegd heeft. (Drake Sather)

De onderdelen worden aan elkaar gehaakt tot de hele figuur af is. Die wordt meestal eerst 'droog' 🕮 geoefend, zonder muziek. Iedere leraar heeft om de passen en bewegingen aan te geven hiervoor zijn eigen ritmische rijmpjes. Vaak neem je die (gedeeltelijk) in je hoofd over. Dat helpt ook om de figuur en de volgorde te onthouden.

Daarna wordt de figuur achter de reeds vroeger geleerde choreografie gehangen, en komt er nog een vervolg (basis)pas bij zodat je ze volledig geïntegreerd in de dans kan doen.

Dan wordt er op muziek geoefend, eerst trager (of vertraagde), daarna sneller. Vaak zal de eerste oefenmuziek ook instrumentaal zijn, zodat je niet door de tekst wordt afgeleid. Als de tekst duidelijk verstaanbaar is heb je de neiging er naar te luisteren en je concentratie te verliezen. En die heb je dan nog nodig voor die nieuwe figuur. Dansnummers in je moedertaal zijn daarom ook minder geschikt om nieuwe choreografieën aan te leren.