2.4 Danshouding

Iedereen kan stappen. Maar als goede mannequins het doen, met aandacht voor de houding van hoofd, hals, rug, bekken en beweging en positie van de voeten, wordt het eleganter. Bij dansen is het niet anders.
Probeer van bij het begin wat aandacht te hebben voor een goede en mooie houding.
Het heeft geen zin om naar je voeten te kijken. Ze gaan niet lopen… (wat een (on(zin)).
Naar de vloer kijken is ook niet nodig, wees gerust, hij is er...
Het oogt bij alle dansen veel mooier als je je hoofd minstens recht en zelf iets omhoog houdt.

Is het je al opgevallen hoe verschillend eenzelfde dans kan zijn bij een koppel dat wel en een koppel dat niet lacht? Een wereld van verschil. Je mag er best plezier in hebben. Liefst… so, keep on smiling. Zelfs als je moet nadenken, tellen, dansers ontwijken… Wedstrijddansers overdrijven en vergroten hun mimiek vaak tot versteend, kunstmatig en verkrampt lachen, of tot groteske grimassen. Dat hoeft nu ook weer niet.

Vooral bij ballroom zal er ook op houding gelet worden. De heer behoudt voortdurend een stevig frame of kader 🕮: de bovenarmen blijven strak in het verlengde van de schouders. (Hoogte aangepast aan de kleinste danspartner). En de dame doet dat dus ook.