2.5 Leiding geven

Het zal in iedere dansschool wel meer dan eens duidelijk gezegd worden: op de dansvloer (en vaak alleen daar) is de man de baas. Hij leidt. Aartsmoeilijk voor veel vrouwen om daarin mee te gaan. Maar dat is dan weer vaak omdat hun partner niet of niet goed (genoeg) leidt. Dat is overigens ook niet gemakkelijk voor een leider. Volgers, geef hem de tijd… Hij moet zijn passen kennen en onthouden, hij moet bedenken welke figuur hij zo dadelijk gaat doen, hij moet op zijn houding letten, zijn armen in de juiste positie houden, naar de muziek en het ritme luisteren. En vaak wordt beweerd dat mannen maar één ding tegelijk kunnen. Heb dus a.u.b. wat medelijden, en verwacht niet dat dit allemaal na tien lessen al kan. Als je hem wil helpen, neem dan de leiding niet over. Daardoor zal hij het zelf moeten doen. Het helpt ook als je hem niet afleid, geen raad of instructies geeft, geen gesprek over koetjes en kalfjes begint! 🕮

Anderzijds denken sommige mannen dat ze zeer strak en kordaat moeten leiden. Ze duwen, trekken en slepen hun partner mee… Dat is echt niet wat we bedoelen met leiden. Het gaat meer om begeleiden: duidelijk en vooral tijdig aangeven en sturen, zodat de dame kan aanvoelen wat er gaat komen. Zo ben je ook niet gebonden aan een vaste volgorde van figuren, en krijg je meer variatie en speelse elementen in het dansen.

En als er al eens iets fout gaat, maak er geen drama van. Probeer ook niet te stoppen om weer opnieuw te beginnen. Probeer eerder gewoon in het dansritme te blijven, en terug over te schakelen naar een basispas of een aansluitende en goed beheerste figuur. Geen mens die er dan iets van merkt. Wat natuurlijk wel zo is als je blijft stilstaan.

Ik vind trouwens dat je als beginneling niet moet stoppen of uitwijken voor ‘gevorderden’. Integendeel. Zij hebben meer passen, figuren, technieken en ervaring om uit te wijken. Zij kunnen beter manoeuvreren. Het is dus aan hen om bochten te maken, voorbij te steken of in te houden. Ben je zelf gevorderd, dan ben je ook zo sociaal om rekening te houden met wie er net als jij ooit stond te proberen en te sukkelen? Toch?

Meer over danshouding vindt je specifiek bij ballroom en latin.

2.5.1 Tips om te leiden (en volgen)

Beginnen
Het gebeurt wel eens dat de dame, soms wat verward of paniekerig, net voor de dans snel vraagt: ‘Met welke voet beginnen?’ Je kan gewoon antwoorden. Voor ballroom is dat meestal (voor de dames) met links (behalve bij de tango). Of met je knie tegen haar knie duwen. Maar eigenlijk is dat niet nodig.

De heer weet met welke voet hij gaat beginnen. En dus sta je op het andere been, zodat je startvoet vrij is en kan bewegen om een pas te zetten. Het enige wat je moet doen is ook de dame haar gewicht laten verplaatsen naar haar steunbeen (spiegelbeeld van jezelf) door haar een beetje te laten overhellen naar haar steunbeen. Als ze daarop staat, kan ze ook alleen maar met de andere voet vertrekken. Je leidt dit dus door een *onbalans* te creëren en het steunbeen te bepalen.
Het werkt bij alle dansen, ballroom en Latin. Soms wordt het ook (bij één of meer) dansen aangeleerd en opgenomen in een startchoreografie. Bijvoorbeeld in de Weense wals, waar het ook van pas komt om ‘momentum’ of snelheid op te bouwen en een vliegende start te maken. Dat kan hier door van links naar rechts te wiebelen om gezamenlijk in het ritme en op de maat te komen en je na een paar schommelingen te lanceren. Of door als heer achterwaarts te stappen en te hellen -je neemt je partner uiteraard voorwaarts mee in die beweging- en je op die manier de timing coördineert en vaart geeft.

Vergelijk het met de boksbal op de kermis. Als je je vuist voor je neus houdt en een tik geeft heeft dat minder impact dan de manier waarop iedereen het spontaan doet: vuist eerst in tegenovergestelde richting naar achter brengen (actie) en dan pas een mep geven (reactie).
Het principe hierachter gaan we bij het dansen vaak gebruiken. Als voorbereiding een kleine tegengestelde actie uitvoeren om gemakkelijker de gewenste beweging (meestal een draai) in te zetten.
Dit is meteen ook een principe dat leiders en volgens gebruiken. De leider geeft aan dat er een *actie(-reactie)* gaat komen (1 tel vooraf) en de volger weet dan al dat er een tegengestelde actie gaat komen. Het is als bij het spannen van een boog. Daardoor sla je *energie* op in boog en pees, en als je die loslaat gaat de pijl in de andere richting.
Een van de duidelijkste voorbeelden hiervoor is de American spin.

Een *hand omhoog* brengen is (zo goed als) altijd het signaal om te draaien. Maar ook daar kan je de dame meer tijd geven en verwittigen door één tel vroeger al die hand eerst even naar beneden te brengen. Dat is een duidelijk *sein* dat iedere volger al snel zal begrijpen. Het maakt het samen dansen veel gemakkelijker.

Bij een opgeheven hand van de leider geven de *vingers* van de heer (in hold) bij Latindansen meestal ook de draairichting aan. Hoofd en steunbeen van de volger vormen de as waarrond die kan draaien. Ten opzichte van die as geeft de heer de draairichting aan. Subtiel, niet zoals bij die kermisboksbal.

Vooral bij verplaatsingen in Latindansen kan je de volger vooraf al een idee geven door te *kijken in de richting* waar je naartoe wil. Die zal dan je blik volgen. Je moet sowieso kijken om te weten of er vrije ruimte is om zonder botsingen te bewegen.

Het basisprincipe bij de meeste dansen is dat de *schouderlijn* van beide partners steeds parallel blijft, met dezelfde *tussenruimte*. Bij ballroom helpt een stevig frame om dit gefixeerd te houden. De volger probeert tussenruimte en evenwijdige schouderlijn te bewaren. Op die manier kan de leider beweging en richting aangeven.
Bij ballroom wordt ook het contactvlak van dij tot heup gebruikt voor de sturing. Het kader is een verlenging van de schouderlijn en helpt zo om makkelijker te sturen en volgen.

De beste dans en training om te leren leiden of volgen vind je bij de Argentijnse tango. De verschillende technieken worden er meestal uitvoerig toegelicht, gedemonstreerd en ingeoefend.