2.8 Zo dans je de disco (boogie)

Omdat er bij DansFans zoveel gezocht wordt naar een mogelijkheid om te leren dansen, beschrijven we hieronder de basis van de disco. (Ook disco boogie, of boogie, of swing genoemd). 🕮

Mijn advies blijft echter: ga naar een dansclub, -vereniging of -school. Dat is veel socialer, gezelliger, plezieriger en makkelijker. Je ziet wat je moet doen, en als het niet (goed) lukt kan de lesgever je verder helpen en tips geven.

De tweede reden om dit toch te publiceren is dat het de mogelijkheid biedt om te tonen hoe je op een bruikbare en eenvoudige manier dansen kan noteren (en eventueel ook digitaal bijhouden).

Om snel en eenvoudig te kunnen noteren worden de meest gebruikte woorden afgekort:

L : (naar) Links
R : (naar) Rechts
Dr : Draai
r : rechtervoet
l : linkervoet
v: (naar) voor
a : (naar) achter
S : Slow (langzaam), 1 (één) tel
Q : Quick (snel), ½ tel
A : And (en), ¼ tel
E : e, 1/8 tel (heel snel, kort, even op de bal van de voet)

1, 2, …11, 12: de richting 🕮, naar de cijfers op de wijzerplaat van je uurwerk, waarbij je zelf in het centrum staat en je neus bij het begin van iedere pas of figuur altijd naar de 12 wijst.

Iedere pas die gezet wordt is altijd een volledige pas, dat wil zeggen dat het gewicht van je lichaam voor 100% op de verplaatste voet rust. De andere voet (waarvan je vertrok) kan je in principe dus vrij bewegen.
Daardoor wordt dat automatisch ook de voet waarmee je de volgende pas moet zetten. 🕮
Als er toch een voetbeweging beschreven wordt waarbij het gewicht niet wordt verplaatst (vb. aantikken) dan wordt dat vermeld.

Alle basisfiguren en bewegingen in de disco doen we op 8 tellen.
Iedere tel duurt even lang.
Iedere tel is een pas(je).

2.8.1 Basispas

timing		partner		
tel	tempo	Heer	Dame	uitleg
1	S	l a	r a	*
2	S	r terug	l terug	
3	S	l terug	r terug	
4	S	r terug	l terug	
5..8	S	herhaal 1..4		

De basis is eenvoudig. Niet moeilijker dan gewoon stappen.
Doe wel ieder beweging. En doe ze juist.
(*) De voet die naar achter gaat plaats je ongeveer ½ voet achter je andere steunvoet. Je lichaam blijft recht, pal boven de voet die je gewicht draagt.

Belangrijkste: blijf op de maat, houd het juiste ritme aan.
Zoek in onze lijst met disco je favoriete nummer (niet te snel) om op te oefenen.

De meeste figuren beginnen met dezelfde basispas, tel 1 tot en met 6, soms tel 1 t.e.m. 4. Daarom is het belangrijk de basis goed te kennen.

2.8.1.1 Danshouding

Je danst de disco niet los van elkaar, maar als koppel. De link maken we uiteraard met onze armen en handen. Voor de disco kan dat op twee manieren:

2.8.1.2 Hand hold

Sta tegenover elkaar met een kleine tussenruimte, ongeveer 50 centimeter.
De heer draait zijn handpalmen omhoog (op navelhoogte).

De dame legt de hare daar op.
Om goed te kunnen sturen en bewegingen aangeven en volgen moeten beiden een beetje druk en tegendruk geven. Je armen zijn dus geen slap touw, maar dansen actief mee. Je moet niet echt gaan duwen, gewoon zoveel –of liever: zo weinig- druk geven dat je hand iedere beweging die de partner maakt automatisch volgt.
Probeer het eerst maar eens uit met willekeurige bewegingen.
Je weet: op de dansvloer leidt de heer, en volgt de dame.
Dus de rechterhand van de dame ligt op de linkerhand van de heer, en haar linker op zijn rechter.
Het is niét nodig je duimen te gebruiken of handen vàst te houden.
Integendeel, dat maar alle draaibewegingen moeilijk of onmogelijk!

Ballroom

We gebruiken een ontspannen, losse ballroomhouding.
De heer legt zijn rechterhand onder de linkerarm van de dame door op/onder haar schouderblad. Zij legt haar linkerhand op zijn rechter bovenarm.
De heer presenteert op schouderhoogte zijn linkerhand, palm omhoog. De dame legt haar rechterhand er op.

Je hebt alle twee ruimte nodig om te bewegen.
Bij de basispas bijvoorbeeld stap je uit – en weer naar elkaar.
De beweging is belangrijk omdat ze bij een aantal figuren dient als lancering voor een tegengestelde beweging. Je spant als het ware eerst een elastiek op, om jezelf en/of je partner daarmee in de ander richting te schieten.

Ook dit moet je weer eerst ritmisch op muziek inoefenen voor je verder gaat met de volgende figuur.

De disco hoort tot de familie van de Latin dansen. Je moet dus eigenlijk vanuit je heupen bewegen, en niet vanuit de pasjes die je met je voeten zet.
Probeer maar, move your body…