



Workshop paaldansen!

Introductie in deze fascinerende dansdiscipline van 1u5, 2uur of meer!

Je leert spelen met de zwaartekracht van je lichaam en verlegt je grenzen!

Opwarming

We gooien heel het lichaam los op leuke dance beats.
Stretchoefeningen om de soepelheid te verbeteren en gemakkelijker te kunnen dansen!

Acrobatie

De acrobatie is toegankelijk voor iedereen en wordt zeer rustig opgebouwd.
Introductie in de eerste hang-, steun-, klem- en draaitechnieken!
Het niveau wordt aangepast voor elke leerling naargelang zijn eigen kracht en mogelijkheden!

Persoonlijke assistentie wordt altijd verleend door de lerares of medecursisten!

Ritmiek en coördinatie

Aan de hand van een aantal eenvoudige dansstappen en bewegingen, die rustig worden aangeleerd, leren we dansen met de paal. Een combinatie van ritmische, sensuele en acrobatische bewegingen waarbij de paal gebruikt wordt als danspartner!

Choreografie

Na het zware werk is de tijd om het gevoel voor ritme los te laten en werken we een korte choreografie uit! De groep cursisten mag zelf muziek meebrengen of wij bereiden iets voor op een nummer naar keuze.

Indien gewenst kunnen de cursisten voor elkaar een demonstratie geven! En uiteraard niet te vergeten de groepsfoto.

Een workshop is een fijne groepsactiviteit en fun gegarandeerd. Iedereen kan leren paaldansen en je hebt geen basisconditie of kracht nodig, gewoon zin om eens iets anders te doen en de wereld op zijn kop zien ☺