

2018
Sportiom
14 woensdagavonden
Van 4 april t/m 4 juli

o.l.v. Peter Moormann, ex bondscoach KNSB

*Dit jaar kon je dik aangekleed buiten schaatsen op plassen, slootjes, grachten en kanalen.
Wij gaan echter licht gekleed, lekker tegen alles in, heerlijk binnen schaatsen
Zelfs als de mussen van het dak vallen van de hitte.*

PROGRAMMA

- 8.45-9.00 Inrijden in 8-vorm
- 9.00-9.20 **Les in 11 voorwaartse dansen met 1***
- 9.20-9.40 **Les in 4 dansen met 3*****
- 9.40-10.00 *Danssessie cursusdansen met 1*, 2** en 3****
- 10.00-10.20 **Les in 4 dansen met 2****
- 10.20-10.35 Techniekoefeningen voor de betreffende dansen
- 10.35-10.55 *Danssessie (niveau 1* t/m 3*** – elke week andere dansen)*
- 10.55-11.00 Uitrusten (zwieren en overstappen)

datum	Inrijden 8-vorm**	Dans met 1*	Dans met 2**	Dans met 3***	Techniek***
4 april	Run vw/aw	Split Polka	Hickory Hoedown	14-Step	Lange kant 14-Step
11		Split Polka			Lange kant 14-Step
18		Golden Skaters Waltz			FO-oMo
25		Prelim Fox			FI-oMo
2 mei		Denver Shuffle	Tulpen uit A'dam	Jamaican	FO-3
9	SlCh vw/aw	Canasta Tango	Wals	Rhumba	FI-3
16		Petra Step			BI-3 lady
23		Petra Step			BI-3 man
30		Canadian Cha Cha			3-turns closed position
6 juni	Chassé vw/aw	Riverside Rhumba	Fiesta Tango	Rumba	3 -turns closed position
13		Riverside Rhumba			FI-oMo Reversed Kilian
20	Cr Chassé vw/aw	Rhythm Blues			FI-oMo Reversed Kilian
27		Dutch Waltz			FO-clMo Foxtrot
4 juli		Palais Glide			FO-clMo Foxtrot

Visie

Je kan het nooit iedereen naar de zin maken, maar ik heb een programma in elkaar gezet waarin voor iedereen iets leerzaams en nieuws te vinden is. Ik deel niemand in. Dat dient een ieder zelf te bepalen. In principe kan dus iedereen meedoen aan het hele programma. Dat mag. Ik zal het tempo van lesgeven echter niet vertragen bij de moeilijker dansen voor mensen die te hoog grijpen en niet mee kunnen, noch het versnellen bij de voorwaartse dansen voor mensen die het te langzaam vinden gaan en zich vervelen. We zitten nu eenmaal met een gemende groep ijsdansen en we moeten begrip hebben voor elkaar. *Schaatsen is ook een sociaal gebeuren*: leef je eens in de ander in en werk eens aan je charme-offensief.

Wel speel ik *schaatspolitie* om de orde en veiligheid op de baan te bewaken. Overtreders die zich niet houden aan het programma roep ik tot de orde, d.w.z. zij, die de groepsles verstoren en door mijn les crossen, met 'oortelefontjes' op rijden of andere dansen rijden dan die in de danssessie gedraaid worden, worden berispt. De regel is: **Zij die les krijgen, hebben altijd voorrang.**

Het programma behelst dit jaar inrijden in 8-vorm om aan het ijs te wennen en houding en kantengevoel systematisch te verbeteren.

Het oppoetsen van de voorwaartse dansen* om deze goed op muziek te leren rijden met de 'Split Polka' als een nieuwkomertje.

In de middengroep** komen dit jaar de Hickory, Tulpen en Fiesta aan bod. Dansen, die een springplank zijn naar moeilijker dansen, omdat daar veel verschillende partnerhoudingen in voorkomen.

In de categorie moeilijker dansen***, begin ik met de goeie ouwe, maar altijd vlotte 14 Step, om daarna helemaal los te gaan in de Jamaican Rumba, die vol verrassende partnerhoudingen en bewegingen zit en die ritmisch gezien gecompliceerd in elkaar zit. Dat laatste geldt ook voor de Gregory rumba, die ondanks het geringe aantal passen berucht is voor de dubbele, wijde choctaws. Met deze rumba gaan we Olympisch met de gedachte dat geen berg ons te hoog is. We gaan het zien.

In danssessie 1 kan iedereen eens lekker voluit schaatsen (hier worden alle voorwaartse dansen* gereden plus die uit de midden categorie** en de categorie top***). Hierbij wederom mijn dank aan Jan Adriaansen, die alle muziek op de iPad gezet heeft waardoor geen dans aan de aandacht zal ontsnappen. De week erop gaan we door waar we gebleven waren op ons boodschappenlijstje aan dansen.

Daarna komt de les voor de midden categorie**, voor de mensen die de voorwaartse dansen ontgroeid zijn en toe zijn aan het achteruitwerk (Tulpjes, Fiesta en Hickory Hoedown).

De avond wordt besloten met een tweede danssessie, gevolgd door uitrijden om het fysieke apparaat eens een tandje hoger te laten draaien. Dat is goed voor lijf en leden en activeert de grijze massa. Zo krik je niet alleen je zelfbeeld op, maar blijf je tevens fit: **"Use it or lose it"**.

Verder ga ik me bezinnen op het Bossche Zomerfestival, begin juli.