

Bossche Ijsdans Club

Donderdagavond ijsdanstraining 20.45 – 23.00

Do. 9 sept t/m 30 sept 2021

Training verzorgd door Eerde van Leeuwen

20.45 – 21.10	Inrijden en oefeningen	<i>in lengterichting over de baan</i>
21.10 – 21.50	les dans 1 (eenvoudig) les dans 2 (moeilijker)	<i>Men kiest voor een van de dansen. Les is tegelijkertijd in 2 groepen. Als groep 1 aanwijzingen krijgt oefent groep 2 zelfstandig</i>
21.50 – 22.10	Koffiepauze en dweilpauze	
22.10 – 22.25	Techniek oefeningen op cirkel	<i>Overstappen , run, vw, aw op tempo, drieen, mohawks etc</i>
22.25 – 22.55	Danspauze	
22.55 – 23.00	gezamenlijk uitrijden	

<u>datum</u>	<u>Groep 1</u>	<u>Groep 2</u>
Wo. 1 september	Widnauer Waltz	Widnauer Waltz
9 sept t/m 21 sept	Widnauer Waltz	Quickstep
30 sept	Dutch Waltz	Quickstep
