

Bossche Ijsdans Club

Donderdagavond ijsdanstraining 20.45 – 23.00

7 oktober 2021

t/m

31 maart 2022

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 dwelipauze	
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>
07 okt (1x)	Canasta Tango	Europese Wals
14 okt- 4 nov (4x)	Riverside Rumba	Rocker Foxtrot
11 nov-16 dec (6x)	Ten Fox	Austrian Wals
23 dec-20 jan (5x)	Hickory Hoedown	Cha Cha Congelado
27 jan- 24 feb (5x)	Willow Wals	Westminster Wals
3 mrt- 24 mrt (4x)	Denver Shuffle	Rumba
31 mrt	Laatste dansavond van het winterseizoen: herhaling Highlights van de diverse dansen	
