

Hoofdstuk 3

Dansopbouw

Inleiding

Het opbouwen van een dansidee tot een complete choreografie is een groeiproces. Al werkende, solistisch of met andere dansers, ontstaat het dansmateriaal en komt er samenhang binnen een thema. De choreograaf combineert verschillende principes en elementen, zodat uiteindelijk alles samenkomt tot datgene wat hij wil overbrengen. Notitie van het dansmateriaal zorgt ervoor dat de dans reproduceerbaar is.

Aan de hand van de volgende principes bouw je een dansidee op tot een volwaardige choreografie:

- Danselementen
- Lichaam
- Samenwerkingsvormen
- Dansopstellingen en vloerpatronen
- Structuur
- Theatrale middelen

In de volgende paragrafen worden deze principes verder toegelicht.

3.1 DANSELEMENTEN

Je kunt bij iedere dansbeweging drie **danselementen** onderscheiden: *ruimte*, *tijd* en *kracht*. Deze elementen komen voort uit de theorie over beweging van Rudolf Laban.

Danselement ruimte

Het gebruik van de ruimte tijdens het dansen.

- richtingen hoog, laag, voor, achter, links, rechts, diagonaal
- vlakken verticaal, horizontaal
- lagen* hoog, midden, diep (of laag)
- (vloer)patronen bijvoorbeeld cirkel, zigzag, lijnen, slinger
- plaatsing bijvoorbeeld plaatsing danser ten opzichte van de ruimte en/of andere dansers

* Bewegingen en vormen die bijvoorbeeld opgestrekt en op de tenen worden uitgevoerd kun je rekenen tot hoog. Alles wat zich onder kniehoogte bevindt ofwel zich vlak bij de grond afspeelt, kun je rekenen tot de lage laag, ook wel diepe laag genoemd. Alles wat zich hiertussen bevindt wordt gerekend tot de middenlaag.

Danselement tijd

Het gebruik van tijd tijdens het dansen.

- tempo snel, langzaam
- duur kort, lang
- maat/ritme bijvoorbeeld regelmatig, onregelmatig
- frasering danszinnen, begin, verloop, einde
- versnellen, vertragen en stops

Danselement kracht

Het inzetten van het lichaamsgewicht en de spanningsregulatie tijdens het dansen.

- actief gewicht: krachtig (gewicht inzetten) of licht (gewicht ontkennen)
- passief gewicht: zwaar, licht
- spanning, ontspanning, tegenspanning
- gecontroleerd, vrijuit

De combinatie van de danselementen noem je de **danskwaliteit**, het karakter van de beweging. De danskwaliteit zegt iets over het gevoel en de dynamiek van de beweging, die bijvoorbeeld stotend, vloeiend, wervelend of explosief kan zijn. Zo kun je iets overbrengen op het publiek. De danskwaliteit wordt daarom ook wel de **zeggingskracht** van de dans genoemd.

Bij elke danssoort, techniek of dansstijl is een ander gebruik van ruimte, tijd en kracht te onderscheiden. Het specifieke gebruik van de elementen zorgt voor een unieke, herkenbare stijl. Het gebruik van het danselement tijd is binnen jazzdans anders dan bij bijvoorbeeld klassieke of moderne dans. Hetzelfde geldt voor het element ruimte, bijvoorbeeld naar de **lagen**, ook wel **hoogtelagen** genoemd. Bepaalde danssoorten hebben een voorkeur voor één laag. In klassiek ballet zie je veel hoge lagen, terwijl urban dans meer werkt met de midden- en diepe lagen. Bij alle dansvormen is het juist inzetten van het lichaamsgewicht van essentieel belang bij bijvoorbeeld partnering en lifttechniek.



AFB. 3.1 Yow Dance, Empty trio

3.2 LICHAAM

Wat een muziekinstrument is voor een muzikant en verf voor een kunstschilder, is het lichaam voor de danser. Hij uit zich met zijn lichaam op een manier die niet alleen kracht en flexibiliteit vereist, maar ook gevoel voor vorm, ritme, timing en expressie. Soms zien de bewegingen van een danser er mooi uit omdat ze ingewikkeld of acrobatisch zijn. Soms is het juist het kleine, het eenvoudige, wat de dans zo bijzonder maakt.

Als je naar een dansend lichaam kijkt, kun je verschillende aspecten onderscheiden:

Totaal - isolatie

Het gehele lichaam beweegt (totaal) of er is slechts een geïsoleerde beweging van een lichaamsdeel (isolatie).

Vorm van het lichaam

Het lichaam kan houdingen aannemen die bijvoorbeeld rond, hoekig, open, gesloten, uitgestrekt of gebogen zijn.

Aanzet van beweging

De beweging wordt vanuit een bepaald lichaamsdeel aangezet. Bijvoorbeeld een armbeweging die aangezet wordt vanuit de schouder.

Symmetrie - asymmetrie

Symmetrie houdt in dat de houding van de ene helft van het lichaam gelijk is aan die van de andere helft, als een spiegelbeeld. Bij asymmetrie is de houding van de ene helft anders dan die van de andere.

Dansactie

Bewegingen zoals buigen, strekken, draaien, roteren, rennen, lopen, zwaaien, rollen, vallen enz.

3.3 SAMENWERKINGSVORMEN

Als danser kun je solo dansen, maar natuurlijk ook samenwerken met een of meer dansers. Het aantal dansers bepaalt hoe we zo'n samenwerking noemen. Zijn er twee dansers dan noemen we dat een **duet**, bij drie dansers spreken we van een trio. We hebben het over een kwartet bij vier dansers, een kwintet bij vijf enz. Net als bij een muziekensemble kun je de groepsgrootte noemen naar het aantal dansers, maar bij dans noemen we groepen van meer dan drie personen meestal gewoon een groep.

Er zijn verschillende **samenwerkingsvormen** mogelijk:

- leiden - volgen
- spiegelen
- actie - reactie
- leunen - steunen
- tillen
- synchroon dansen (**unisono**)

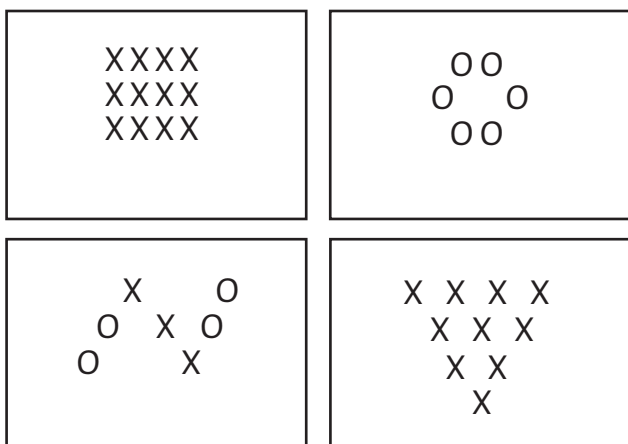
Een choreograaf kan vooraf bepalen hoe de dansers samen dansen, maar soms is er vooraf niet vastgelegd of en hoe de dansers interactie en lichaamscontact hebben. We spreken dan over **contactimprovisaties**. De dansers gaan samen op zoek naar nieuwe bewegingen en creatieve **dansfrases**. Hierbij proberen ze zo min mogelijk gebruik te maken van hun handen. Met andere lichaamsdelen zoeken de dansers steun- en leunpunten bij elkaar. In een doorgaande bewegingsstroom verplaatst het gewicht zich van de een naar de ander. Dit kan afwisselend passief en actief zijn; je kunt de ander laten steunen of zelf leunen. Leider en volger zijn in contactimprovisatie afwisselende rollen die de danspartners aannemen. Zonder af te spreken wie wat doet op welk moment moeten ze elkaar dus goed aanvoelen. Contactimprovisatie is voor het eerst geïntroduceerd door Steve Paxton, een postmoderne choreograaf. Deze vorm wordt nog steeds veel gebruikt binnen de moderne dans.



AFB. 3.2 Verschillende vormen van het lichaam en diverse hoogtelagen

3.4 DANSOPSTELLINGEN EN VLOERPATRONEN

De **dansopstelling** is de plaatsing van de dansers ten opzichte van elkaar in de ruimte. Net als bij een schilderij bepaalt de opstelling de compositie. Er zijn verschillende vormen: kring, rij, paren, piramide of driehoek, blokformatie, V-vorm, halve kring of U-vorm enz. Een vrije opstelling in de ruimte is ook een vorm. Er is geen strenge regel over hoe je zo'n opstelling uittekent. Je mag zelf bepalen wat jij handig vindt. Meestal wordt dit door choreografen en dansdocenten als volgt gedaan:



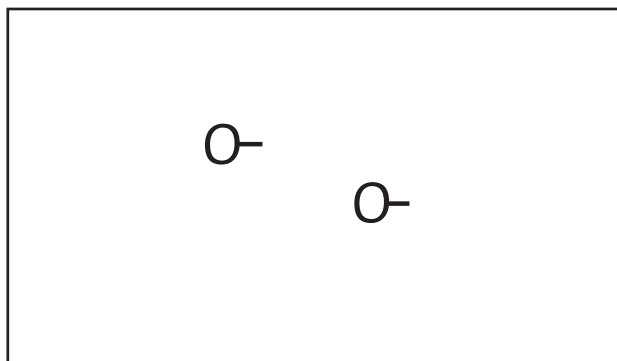
AFB. 3.3 (linksboven) Blokformatie, dansers aangegeven met X

AFB. 3.4 (rechtsboven) Kring, dansers aangegeven met O

AFB. 3.5 (linksonder) Zigzagformatie, dansers aangegeven naar man/vrouw: O/X

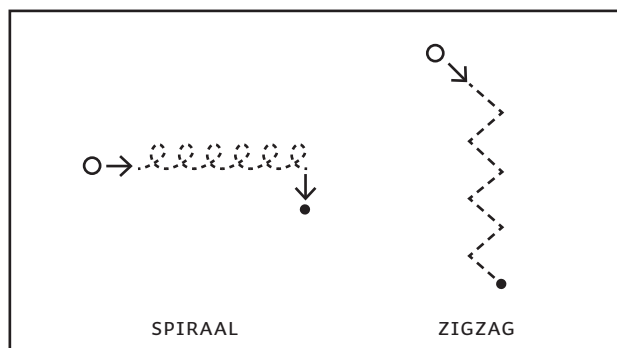
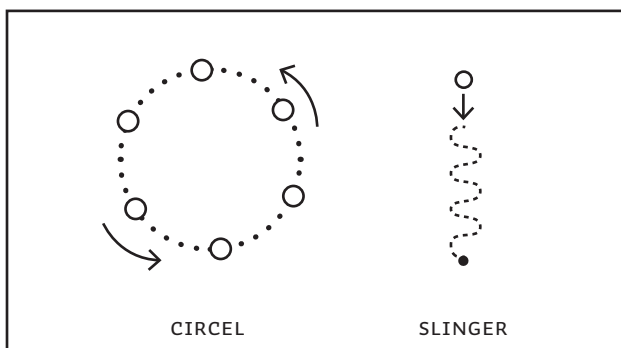
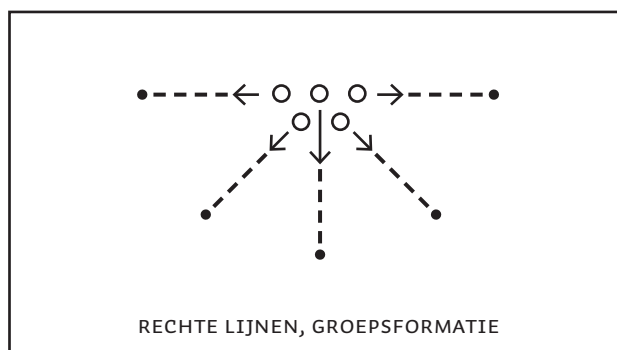
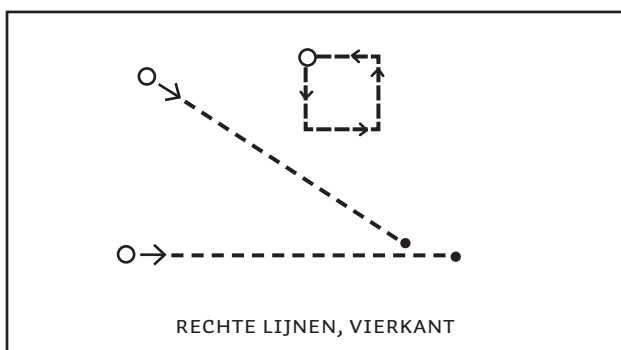
AFB. 3.6 (rechtsonder) Piramideformatie, dansers aangegeven met X

Soms kan het ook handig zijn om aan te geven welke kant de danser op staat. Bijvoorbeeld met zijn gezicht naar voren, of *en profil*, met zijn zijkant (flank) naar het publiek. In zo'n geval kun je een rondje tekenen met een klein uitstekend 'neusje', zoals in het onderstaande voorbeeld:



AFB. 3.7 Formatie met aanduiding richting dansers

Vloerpatronen, ook wel danspatronen of ruimtelijke patronen genoemd, zijn de patronen die de dansers maken terwijl ze zich voortbewegen. Als je van bovenaf zou kijken, dan zou je een spoor of patroon op de vloer zien. Soms zijn deze patronen heel duidelijk te herkennen, soms zijn ze ingewikkelder. Voorbeelden van vloerpatronen zijn: rechte lijnen, diagonalen, cirkel, slinger, spiraal.



AFB. 3.8 Vloerpatroon

3.5 STRUCTUUR

Een choreografie is meer dan een paar aan elkaar geplakte danspassen. **Structuur** zorgt ervoor dat de dans interessant blijft om naar te kijken. Structuur zorgt voor variatie maar ook voor opbouw. Een choreografie heeft, net als een muziekstuk of een boek, een begin, een midden en een eind. Net zoals een lied coupletten en een refrein heeft, kun je ook een dansstructuur in stukken verdelen. Deze stukken noemen we **dansfrases**. Binnen een structuur kunnen allerlei creatieve mogelijkheden aan bod komen. De structuren die je kunt herkennen zijn:

Herhaling

Het herhalen van dezelfde dansfrase of beweging. Je kunt een of meer keer herhalen. Daarnaast kun je een dansfrase op een later moment van de choreografie nog eens terug laten komen, zoals een refrein in een lied zich herhaalt. Dit laatste noem je een rondovorm.

Omkering

De dansfrase wordt gestart bij het eind en werkt terug naar het begin. Stel dat je dansfrase bestaat uit: kruip, rol over de grond, schud met je schouders. Dan wordt het bij omkering: schud met je schouders, rol over de grond, kruip.

Opeenstapeling

Er komt steeds iets bij. Bijvoorbeeld:
marcheer
marcheer, spring
marcheer, spring, draai
marcheer, spring, draai, val
marcheer, spring, draai, val... enz.

Om het beeld van een opeenstapeling te versterken, kan er binnen het aantal dansers ook een opeenstapeling plaatsvinden. Bijvoorbeeld: een danser begint en na elke 8 tellen komt er een nieuwe danser bij.

Canon

In de muziek komt de canon ook vaak voor. Het bekendste voorbeeld hiervan is het liedje Vader Jacob. Iemand, of een deel van de groep, begint met zingen en de anderen vallen later in. Met dans gaat dit precies hetzelfde: een danscombinatie die dansers tegelijk uitvoeren, wordt ingezet op verschillende momenten in de frase of combinatie. Vaak zit er ook een herhaling in een canon. De frase herhaalt zich totdat alle dansers ingevallen zijn. Zo kan het zijn dat de eerste dansers de combinatie vaker uitvoeren dan degenen die als laatste zijn ingevallen.

Opeenvolging

Een (enkele) beweging wordt door de dansers na elkaar, oftewel opeenvolgend, uitgevoerd. Het bekendste voorbeeld is wellicht de wave bij een voetbalstadion, waarbij een enkele beweging opeenvolgend - door steeds een ander deel van het publiek - wordt uitgevoerd. Het lijkt dan alsof er een golf door het stadion gaat. Opeenvolging en canon lijken veel op elkaar. Het verschil zit in de lengte en de (optionele) herhaling. Opeenvolging is ofwel een enkele beweging die opeenvolgend wordt uitgevoerd ofwel een hele korte frase zonder herhaling, zoals een canon dat wel kan hebben.

3.6 THEATRALE MIDDELEN

Om de voorstelling verder vorm te geven kun je gebruikmaken van verschillende **theatrale middelen**. Hieronder verstaan we decor, geluid, belichting, rekvisieten, kostuums en grime.

Belichting

Kleurgebruik, richting waar het licht vandaan komt (voor, zij, achter, boven, onder), sterkte van het licht en het soort licht, zoals spots, vloerlicht enz.

Decor

Alles wat zich op het podium bevindt. Bijvoorbeeld het achterdoek, coulissen, decorstukken, ballonnen, confetti, bellenblaas of een rookmachine. Ook audiovisuele middelen zoals video- en computerprojecties behoren tot het decor.

Geluid

Muziek en andere geluiden zoals de stem of door de danser gemaakte geluiden als klappen of stampen. Deze geluiden kunnen zowel live als opgenomen zijn. Ook het ontbreken van geluid, stilte, is een theatraal middel.

Grime

Make-up, bodypaint, speciale kapsels, pruiken, maskers enz.

Kostuum

Kleding en accessoires, schoenen en dergelijke.

Rekvisieten

Attributen die de dansers gebruiken in hun dans, zoals stoelen, tafels, waaiers, hoeden.

Elk theatraal middel kan de boodschap of sfeer van de voorstelling versterken. Decor en licht zijn belangrijke sfeermakers. Rood licht geeft bijvoorbeeld een heel andere sfeer dan blauw licht. Een abstract decor laat meer te raden over dan een klassiek decor waarop een dorp natuurgetrouw wordt afgebeeld. Kostuums hebben grote invloed op de dansbewegingen. Daarom wordt er vaak een kostuumrepetitie gehouden; blijft alles wel goed zitten en kunnen de dansers hun bewegingen in hun kostuum goed uitvoeren?

De choreograaf denkt vooraf goed na over de theatrale middelen die hij wil gebruiken. Hij wil tenslotte een boodschap overbrengen. Er zijn verschillende specialisten die hem daarbij helpen, zoals een lichttechnicus en een lichtontwerper, een decorbouwer en een kostuumontwerper. Samenwerking tussen al die specialisten is erg belangrijk. Zij moeten samen tot het geheel komen dat de choreograaf voor ogen heeft.



AFB. 3.9 Gideon Obarzanek, *Glow* (2014)



AFB. 3.10 Introdans Ensemble voor de Jeugd, *Bonte Bende*

Bijlagen

EVENTEMENTENCHECKLIST

Tip: maak een lijst met afkortingen van namen.

Wanneer	Wat	Wie	Status
dd-mm-jjjj	Product		
	Doel bepaald en doelstellingen in kaart gebracht?		
	Plaats		
	Datum bepaald? <i>Houd hierbij rekening met vakanties en eventuele concurrerende evenementen.</i>		
	Locatie bepaald? <i>Denk aan grootte locatie, omgeving en voorzieningen van de locatie, max. aantal bezoekers (publiek).</i>		
	Doorloop voorstelling gepland?		
	Budget		
	Budget bepaald per onderdeel?		
	Toegang gratis of ticketverkoop? <i>Gastelijst? Verkoop online of fysiek? Vooraf fysieke kaartverkoop, betalen op het evenement zelf of online betalen met bank, iDEAL?</i>		
	Personeel		
	Rollen personeel voor het evenement bepaald? <i>Denk aan: wie schrijft het plan, het draaiboek, briefings aan sprekers en personeel, wie regelt het budget, wie regelt decor, kostuums enz.</i>		
	Rollen personeel tijdens het evenement bepaald? <i>Denk aan evenementmanager, gastheer/-vrouw, tickets en registratie, garderobe, techniek beeld en geluid, bewaking, EHBO.</i>		
	Draaiboek gemaakt (zie voorbeeld draaiboek, p. 48)?		
	Promotie		
	Naam evenement bepaald?		
	Offline promotie vooraf bepaald? <i>Denk aan uitnodigingen, reminders, flyers, brochures, billboards, abri's, programmaboekje, sponsors, PR, inschrijfmogelijkheden.</i>		
	Online promotie vooraf bepaald? <i>Denk aan social-media-account aanmaken en marketing op social media, uitnodigingen en reminders per e-mail, website.</i>		
	Techniek		
	Apparatuur bepaald? <i>Denk aan een beamer, scherm, licht- geluidssysteem</i>		
	Lijst gemaakt van alle benodigdheden voorstelling? <i>Bijvoorbeeld laptop.</i>		

CHECKLIST voordat het evenement plaatsvindt

Wanneer	Wat	Wie	Status
dd-mm-jjjj	Product		
	Catering t.b.v. dansers en medewerkers geregeld en gebriefd?		
	Plaats		
	Locatie(s) bezocht en goedgekeurd?		
	Locatie geregeld?		
	Datum geboekt bij locatie?		
	Vervoer spullen en personeel naar evenement geregeld?		
	Personeel		
	Draaiboek gemaakt en gecommuniceerd/gemailed?		
	Promotie		
	Proefposter/-flyer gemaakt en goedgekeurd?		
	Posters/flyers verspreid?		
	Facebook-pagina gemaakt en up-to-date?		
	Uitnodigingen via de mail gemaakt en verzonden?		
	Programmaboekje gemaakt en goedgekeurd?		
	(Voldoende) programmaboekjes afgedrukt?		
	Uitnodigingen uitgestuurd?		
	Reminders uitgestuurd?		
	Voorstelling		
	Apparatuur geregeld?		
	Lijst afgevinkt van alle benodigdheden voorstelling?		

DE DAG VAN HET EVENEMENT

Wanneer	Wat	Wie	Status
dd-mm-jjjj	Plaats		
	Vervoer spullen naar evenement?		
	Laatste doorloop gedaan?		
	Ruimtes garderobe gereed?		
	Prijs		
	Gastenlijst/kaartverkoop aan deur?		
	Personeel		
	Dansers en team gebriefd?		
	Faciliteiten kort uitgelegd? Denk aan toilet, kleedkamer.		
	Promotie		
	Programmaboekje uitgedeeld/beschikbaar voor publiek om te pakken?		
	Voorstelling		
	Decoraties, decorstukken, kostuums enz. binnen en door het personeel geplaatst?		
	Apparatuur binnen en door het personeel geplaatst?		
	Lijst afgevinkt van alle benodigdheden presentatie?		
	Alle materialen (kostuums enz.) einde dag verzameld?		

NA HET EVENEMENT

Wanneer	Wat	Wie	Status
dd-mm-jjjj	Product & voorstelling		
	Inhoud voorstelling (eindproduct) geëvalueerd? Wat vond je van de kwaliteit?		
	De belangrijkste deadlines geëvalueerd?		
	Algemeen: Hoe is het maakproces verlopen? Was de taakverdeling goed en eerlijk verdeeld? Zijn er dingen die in het vervolg anders kunnen/moeten?		
	Plaats		
	Locatie, datum en voorzieningen geëvalueerd?		
	Budget		
	Budget geëvalueerd in financieel eindverslag?		
	Personeel		
	Rollen personeel voorafgaand aan het evenement geëvalueerd?		
	Rollen personeel tijdens het evenement geëvalueerd?		
	Draaiboek geëvalueerd?		
	Promotie		
	Naam evenement geëvalueerd?		
	Offline promotie geëvalueerd?		
	Online promotie geëvalueerd?		
	Website bijgewerkt met informatie evenement en verspreid via social media?		
	Bedankbrief/presentje gestuurd naar vrijwilligers, sponsors e.d.?		

DRAAIBOEK VOOR EEN DANSVOORSTELLING

EVENEMENT-INFORMATIE / ALGEMENE INFORMATIE DANSVOORSTELLING

Naam	
Locatie	
Datum	
Omschrijving	

TELEFOONLIJST

Naam	Tel.nr.	E-mail	Functie

Draiboek OPBOUW

Datum	Tijdstip (begin-einde)	Wat?	Waar?	Wie?	Comments/vragen

Draiboek VOORSTELLING

Datum	Tijdstip (begin-einde)	Wat?	Waar?	Wie?	Comments/vragen

Draiboek AFBOUW

Datum	Tijdstip (begin-einde)	Wat?	Waar?	Wie?	Comments/vragen

CHOREOGRAFIE

Verslag door:

.....

Algemeen

Titel:

.....

Thema:

.....

Muziek:

.....

Choreograaf:

.....

Cochoreograaf:

.....

Dansers:

.....

Proces

Titel

- *Is de titel van tevoren al bepaald, tijdens het proces of toen de choreografie af was?*

Waar heb je inspiratie vandaan gehaald voor je choreografie?

- *Denk bijvoorbeeld aan muziek, gebeurtenissen, bestaande verhalen of fantasie.*

Wat wil je overbrengen met deze dans?

- *Bijvoorbeeld een emotie, verhaallijn, onderwerp of alleen sfeer?*

Op welke wijze is het thema in dans vormgegeven?

- *Denk bijvoorbeeld aan gebruik van danselementen, specifieke bewegingen of formaties.*

Met welke theatrale middelen is het thema vormgegeven?

- *Bijvoorbeeld met muziek, decor, kostuum, licht en/of rekwisieten.*

Hoe ziet je planning eruit voor het maken van je choreografie?

- *Denk aan de tijd die je nodig hebt om te cleanen en om de juiste uitstraling te bereiken.*

Reflectie

- *Reflecteer alle bovenstaande punten, je eigen werkhouding, de werkhouding van je dansers, ben je tevreden of ontevreden en waarom, wat zou je anders doen en waar ben je trots op?*

Toevoegen

- Moodboard kostuums en grime
- Lichtplan
- Posities, formaties en vloerpatronen

Begrippenlijst

A

Abstracte dans

Dans of ballet zonder verhaal of boodschap. In abstracte dans gaat het om de bewegingsconstructie, het ontwerp en de vorm van de dans zelf. De maker heeft niet de bedoeling om betekenis over te dragen.

Voorbeelden van choreografen hiervan zijn Merce Cunningham, George Balanchine.

Academische dans/klassiek ballet/klassieke dans

Theaterdans op basis van de academische techniek. In plaats van 'academisch ballet' wordt meestal de term 'klassiek ballet' gebruikt. De dansvorm werd ontwikkeld vanuit het hofballet in de periode van de barok. De basisprincipes van deze techniek werden voor het eerst vastgelegd door de Académie Royale de Danse in Parijs, die door koning Lodewijk XIV in 1661 werd opgericht. Eind achttiende, begin negentiende eeuw vierde het romantische klassieke ballet zijn hoogtijdagen. Denk aan sprookjesachtige balletten als *Giselle*, *The Sleeping Beauty* en *Het Zwanenmeer*. Zie voor kenmerken hoofdstuk 2.4.

Afrikaanse dans

Dansen van de culturen ten zuiden van de Sahara. Zie hoofdstuk 2.10.

Arabesk

Een houding uit de klassieke dans waarbij de danser op één been staat en het andere been achterwaarts geheven is met een gestrekte knie.

Attitude

Letterlijk: houding. In de dans spreken we van een houding waarbij men op één been staat en het andere been met gebogen knie voor- of achterwaarts opgeheven is.

Attribuut

Zie Rekwisiet.

Audiovisueel element

Onderdeel van een (dans)productie dat geluid (audio) en beeld (visueel) draagt. Bijvoorbeeld video.

Auditie

Een voordracht, proef om bijvoorbeeld aangenomen te worden bij een dans- of theatergezelschap of om uitgekozen te worden door een choreograaf. Audities worden ook gehouden als toelatingstest voor een dansacademie.

B

Ballerina/prima ballerina

De termen komen uit het Italiaans, en betekenen letterlijk 'danseres' en 'eerste danseres'. Ze worden gebruikt voor een danseres die zowel technisch als artistiek op voortreffelijke (ballerina) of zelfs uitzonderlijke wijze (prima ballerina) de zuiver academische dansstijl beheerst.

Bijvoorbeeld Margot Fonteyn (prima ballerina) en Alexandra Radius (ballerina).

Ballet blanc

Een scène of acte die door het corps de ballet geheel in witte tutu's wordt uitgevoerd om zo een droomwereld te verbeelden.

Ballroomdans

Categorie gezelschapsdansen die zijn ontstaan vanuit volksdans, veelal uitgevoerd in paren. Er bestaan veel verschillende ballroomdansen. Voorbeelden zijn: Engelse wals, quickstep, foxtrot, tango, paso doble en rumba. Ballroomdans ontwikkelde zich in de twintigste eeuw als een populaire competitiedans.

Barre

Frans woord voor balk of staaft. In de dans wordt hiermee een (houten) leuning bedoeld die de dansers helpt hun evenwicht te bewaren bij bepaalde oefeningen. De leuning zit meestal aan de wand van de dansstudio.

Breakdance

Een virtuoze, acrobatische dansstijl die eind jaren zeventig van de vorige eeuw in New York op straat ontstond, in de Bronx en Harlem. Onderdeel van de hiphopcultuur en de urban dans.

Zie hoofdstuk 2.9.

C

Cambré

Letterlijk: gekromd. Term uit de klassiekeballettechniek die een houding aanduidt waarbij de rug naar achter is gebogen. Variaties zijn *cambré de côté* (opzij) en *cambré devant* (voor).

Caractère/caractèredans

Van volksdans afgeleid dansmateriaal. Vooral te zien in het romantische klassieke ballet, als tegenhanger van de sprookjesachtige wereld.

Centrum

Lichaamsgebied dat meerdere dieper gelegen spieren omvat, vanaf het middenrif tot aan het heupgewricht. Deze spieren bij elkaar geven onder andere stabiliteit aan