ZITDANS EN ZITGYM

BEWEGEN ZIT ER VOOR IEDEREEN IN !

Regelmatig bewegen is het beste middel om gezond ouder te worden. Het houd je fit en zorgt ervoor dat je zolang mogelijk de dagelijkse dingen zelf kan blijven doen. Het gezegde "Rust Roest" bevat veel waarheid. Wie regelmatig sport, voelt zich beter in zijn vel.

Dans en gym zijn zeker geen bewegingsactiviteiten die voorbehouden zijn voor alleen gezonde en mobiele ouderen. Zitdans en zitgym zijn er immers zodanig op gericht dat het geschikt is voor iedereen die wat minder mogelijkheden of ruimte heeft om te sporten.
Deze sport kan je doen in je eigen K.B.G.- afdeling, thuis in je woonkamer, alleen of met vrienden. Met de juiste muziek op de achtergrond wordt het algauw een plezierig ontspanningsuurtje waarbij je al je zorgen vergeet.

Ook voor rusthuisbewoners zijn deze bewegingsactiviteiten uitstekend geschikt.
In rusthuizen stellen we een schrijnend isolement vast. De meesten leven een eenzaam leventje en missen de band met de gemeenschap.
Er is duidelijk behoefte aan een aantal technieken om de mensen dichter tot elkaar te brengen. Een conferencier, een zanger, een voordrachtkunstenaar kunnen deze mensen boeien, doch brengen hen gewoonlijk niet uit hun isolement. Naast het samen zingen (meestal liedjes van weleer!), Het samen spelen (een aantal gezelschapsspelen zijn daartoe erg geschikt), samen iets presteren door middel van handvaardigheid, is zitdans en zitgym aangewezen om bij deze mensen het **isolement te doorbreken.** Eigelijk is zitdans en zitgym een **sociale therapie.**

Zowel hoogbejaarden als fysiek gehandicapten hebben gebrek aan beweging waardoor vaak een apathische toestand optreedt. De zitdans en zitgym brengen deze personen terug in de gemeenschap en ze gaan mee met de anderen bewegen. De zitdans en zitgym is derhalve een element in de **fysieke therapie.**

Hoewel de bewegingen, die met de zitdans en zitgym uitgevoerd worden, nog niet wetenschappelijk geanalyseerd werden, zijn bepaalde dansvormen duidelijk een therapie naar herstellenden toe en een bewegingsvorm, die **snel aftakelen** kan **verhinderen** (oefeningen die spieren zoals van nek, romp, pols terug actief maken).

Bovendien wordt het **concentratievermogen, gestimuleerd** alsmede het **reactievermogen.** Zitdansers leren de dansen uit het hoofd, leren luisteren naar de animator, die de bewegingen aangeeft en meteen meedoet.

De zitdans en zitgym geven de mogelijkheid aan personen met beperkte bewegingsmogelijkheden te **genieten van muziek en beweging.** Daarbij ontstaat een plezierige sfeer, die meteen de groep bindt en waarbij persoonlijke kwalen- soms ingebeelde – tijdelijk vergeten worden.

Kortom: de zitdans en zitgym geeft mensen met bepekte mogelijkheden maar ook valiede gepensioneerden een **sociaal, fysiek en geestelijk bad "vitaminen".**

DOELSTELLINGEN "GYM VOOR SENIOREN"

Wat wordt beoogd met de lessen *"onderhoudsgymnastiek" voor senioren"* ? Hiervoor beschreven we reeds enkele behoeften, eigen aan senioren. Wij gaven reeds aan dat in groepsverband sporten, hieraan tegemoet komt.

Naast deze doelstellingen, die zich vooral op psycho-sociaal vlak situeren, is ook de volgende faktor van groot belang. In vergelijking met de hedendaagse jeugd hebben gepensioneerden immers in hun jeugdjaren weinig mogelijkheden gekregen hun lichaam naar hartelust te laten bewegen. Wij bieden hen dan ook de kans de schade in te halen, wat voor hen ook een zinvolle tijdsbesteding betekent.

Om deze redenen proberen wij in elke les volgende doelstellingen na te streven :

1. Het *vreugde-element*: plezier krijgen in het bewegen;
2. Het *behoud en uitbreiding* van de beschikbare *fysische mogelijkheden*;
3. *Vertrouwen* krijgen in eigen behendigheid;
4. *Versterken en versoepelen* van spieren en gewrichten;
5. Het *behoud of bevorderen* van
   * evenwicht
   * orientatie
   * zintuiglijke waarneming
   * oog-handkoordinatie
   * oog-voetkoordinatie
   * balbehendigheid
   * reaktiesnelheid
   * algemene koordinatie

ENKELE DIDAKTISCHE EN METHODISCHE WENKEN

Rekening houdend met de doelstellingen zijn er enkele belangrijke aandachtspunten voor een les "gym voor senioren" :

- een les gymnastiek voor mensen op leeftijd moet zeer gevarieerd opgebouwd worden. Men moet steeds *zoveel mogelijk spiergroepen* trachten in te zetten;

- *veiligheid eerst*, zowel wat de inhoud van de lessen betreft, als wat de aanbreng betreft. Kontroleer ook alle toestellen die u gebruikt;

- vermijd oefeningen met *"kompetitieve"* inslag;

- laat iedereen werken *op eigen niveau*, want elke deelnemer heeft zijn eigen grenzen, waarmee de lesgever moet rekening houden (dit betekent niet dat de leerkracht niet stimulerend mag werken; dit moet wel, maar binnen de mogelijkheden van elk individu);

- *observeer* regelmatig en pas zo nodig de oefeningen aan;

- letten op de *juistheid van de uitvoering*, maar niet in overdreven mate (uitschakelen van negatieve effekten);

- de lesgever dient zich zo op te stellen dat *iedereen hem ziet en hoort*;

- de aandacht moet verdeeld worden over *alle deelnemers*;

- elke oefening dient zeer eenvoudig en duidelijk *uitgelegd en gedemonstreerd* te worden - ook aandacht schenken aan de uitgangshouding - stemgebruik is belangrijk, dit kan motiveren;

- belangrijk bij partneroefeningen is er oog voor te hebben dat beide *partners* min of meer *gelijk* zijn qua leeftijd, gestalte, gewicht;

- de *lesorganisatie* moet *vlot* verlopen. Er moet een vlotte overschakeling zijn van de ene oefening naar de andere, in acht genomen de rustpauzes en lachmomenten;

- aktieve en eerder passieve oefeningen *afwisselen*;

- het *ideaal aantal deelnemers* in een groep bedraagt liefst niet meer dan *25 tot 30* personen. Zo mogelijk de groep opsplitsen;

- *vermijd kinderachtige aanpak*. Gepensioneerden willen niet betutteld worden;

- het *vreugde-element* is een belangrijke doelstelling. Maak rustig even tijd voor een praatje of een grap en vergeet daarbij niet dat het ten slotte om een tijdsbesteding en een ontmoetingskans gaat.

- *zelf meedoen* stimuleert de deelnemers

- *ritme aangeven* door mee te tellen stimuleert, het geeft een bepaald tempo aan, soms is het echter wenselijk ieder op zijn eigen tempo te laten werken;

- uitleggen *waarom* bepaalde oefeningen goed zijn, is nuttig en motiverend;

- na de les *een evaluatie* maken naar *intensiteit, kwaliteit en sfeer !* Aan de hand van deze evaluatie kunnen de volgende lessen opgebouwd worden .

PRAKTISCHE OPBOUW VAN EEN LES

Om een les verantwoord op te bouwen, gebruikt men best deze volgorde:

1. OPWARMING

De opwarming of "cardio-respiratorische prikkeling" heeft tot doel het hart- en bloedvatenstelsel en bijgevolg ook de longfunktie te aktiveren. Door de stimulatie van de algemene doorbloeding worden ook de spieren beter doorbloed en de gewrichten "losser" gemaakt. Dit alles is nodig voor de spieraktivatie in de specifieke oefeningen die in de les zullen uitgevoerd worden.

Het gebruik van muziek tijdens de opwarming geeft een extra stimulans.

Indien men een les met kleine materialen wenst te geven, kan men best deze materialen reeds gebruiken tijdens de opwarming, zo kan men het materiaal verkennen.

Opwarming heeft niet alleen invloed op het lichaam, ook op de geest: de gedachten moeten ook gericht worden op de les beweging. Tijdens deze opwarming gaan we aktiveren, we moeten dan ook langzaam opbouwen (eerst stappen dan pas lopen of huppelen) vooral hart en longen aktiveren, en de belangrijkste spiergroepen opwarmen, nog niet specifiek werken.

2. KERN

- elke spiergroep en elk gewricht afzonderlijk behandelen met specifieke oefeningen
- afwisseling in oefeningen voor bovenste en onderste ledematen
- afwisselend intensieve en minder intensieve oefeningen
- ook aandacht schenken aan funktionele oefeningen (evenwicht, coordinatie, reactiesnelheid)

3. SLOT

Ontspanning met als ideale vorm een spel. Het spel zo inkleden dat het niet kinderachtig overkomt. "Spelen" op gelijk welke leeftijd is geen verloren tijd, maar een middel om de "eeuwige jeugd" te behouden.

COMBINATIEDANS

INLEIDING

Het contact in rusthuizen, op bijeenkomsten met fysiek gehandicapten en in instituten voor zwaar mentaal gehandicapten kan gestimuleerd worden door voetdansers tijdens de dans met zitdansers bewegingen te laten uitvoeren. Dit is het doel van de combinatiedans.
Dit kan bereikt worden binnen het home of de groep zelf door de groep te verdelen in voet- en zitdansers. Er moeten dan wel voldoende personen zijn, die zich nog vrij vlot op de vloer kunnen bewegen.
Veel doeltreffender en gemakkelijker is het indien een seniorendansgroep een bezoek aan een home brengt. De seniorendansers vormen de groep voetdansers, de homebewoners zijn de zitdansers.
Dankzij de combinatiedans voelen de zitdansers zich opgenomen in de dansende gemeenschap : we doen aan praktische integratie !

Uit : 'Een reeks zitdansen' uitgegeven door Danskant vzw

COMBINATIEDANS : REGIS WALTZ

Muziek : ¾ walsritme
Opstelling : Zitdanser : buitenkring op stoel of rolstoel, front naar het midden –
Voetdanser : binnenkring : staande, front naar zitdanser
Intro : 4 maten
Uitvoering : A – B – C (6x)
Choreografie : Christa Cauwenberghs (KBG – Danswerking)

A Dansparen geven rechterhand aan elkaar
1 voetdanser 1 walspas (stap-tik) rugwaarts (uit elkaar) en strek de rechterhandverbinding
2 voetdanser 1 walspas (stap-tik) voorwaarts (naar elkaar) en vorm een venster met de rechterhandverbinding
3-4 Herhaal A 1-4

5-8 Herhaal A 1-4 doch met linkerhanden

B Beide handen vast in vlinderhouding
1-2 zij tip rechts – zij tip links
3-4 herhaal B 1-2

C Handen los, voetdanser wisselt 2x van partner
1-2 2 bijtrekpassen naar rechts (met begroeting) tot voor volgende partner
3-4 2 bijtrepassen naar rechts (met begroeting) tot voor volgende partner
Herbegin de dans met deze partner

COMBINATIEDANS : TINEKE VAN HEULE

Muziek : Zitdansen cassette 3 (AC 54) van Danskant
Opstelling : Zitdanser : buitenkring op stoel of rolstoel, front naar het midden
Voetdanser : binnenkring : staande met front naar zitdanser
Intro : 1-4 – rust – groet uw partner
Uitvoering : A – B – C (3x)
Choreografie : Christa Cauwenberghs (KBG – Danswerking)

A Beide armen lichtjes opengespreid houden
1-2 wisselpas naar rechts – wisselpas naar links
3-4 met beide armen samen een boog maken (traag)
5-6 wisselpas naar links – wisselpas naar rechts
7-8 met beide armen samen een boog maken (traag)

B Handen los
1-2 voetdanser : 2 wisselpassen rugwaarts (uit elkaar)
zitdanser : strekt afwisselend rechter- en linkerarm voorwaarts
3-4 voetdanser : 4 trage gaanpassen voorwaarts (naar elkaar)
zitdanser : buigt afwisselend rechter- en linkerarm terug tot hand aan de schouders
5-8 herhaal B 1-4

C 1 rechterhand 3x tegen elkaar klappen
2 rechtervoet 3x stampen
3 linkerhand 3x tegen elkaar klappen
4 linkervoet 3x stampen
5-6 wisselpas naar rechts, wisselpas naar links (beide handen vast)
7-8 klap 4x in eigen handen
9-16 herhaal C 1-8

Slot Herhaal C 7-8 en groet uw partner

Variatie : B 7-8 : voetdanser gaat schuin rechts naar volgende partner.

COMBINATIEDANS : ZEVENPAS

Muziek : Zitdansen cassette 4 (AC 55) van Danskant
Opstelling : Zitdansers zitten op stoel of rolstoel in een kring, dicht bij elkaar
Voetdansers stellen zich op tegenover een zitdanser
Choreografie : Jan Wouters (Danskant)

Handschudden, gekruiste handen hoog en laag

1-2 rechterhand geven en 4x schudden
3-4 linkerhand boven de handverbinding van de rechterhanden en 4x schudden
5 gekruiste handen heffen en terug zakken
6 idem 5

Naar rechts, naar links, gekruiste handen hoog en laag

7 voetdanser : 1 wisselpas zijwaarts naar rechts
zitdanser : 3x ter plaatse stappen (rechts – links – rechts)
8 voetdanser : 1 wisselpas zijwaarts naar links
zitdanser : 3x ter plaatse stappen (links – rechts – links)
9-10 als 5-6 hiervoor

Bijtrekpas naar rechts en partner wisselen

11-12 handen los, voetdanser : 2 langzame bijtrekpassen naar rechts tot voor volgende partner

De dans kan op de muziek precies 8x uitgevoerd worden.

COMBINATIEDANS : DON'T CRY LITTLE CHILD

Muziek : Don't cry little child van Helmut Lotti
Opstelling : dubbele frontkring
Choreografie : Ingrid Peeters (KBG – Seniorensport)

Refrein

8t.	1-4	rechterhand van de zitdanser aan linkerhand van de voetdanser : zwaai de arm zijwaarts en terug – 2x
	5-8	linkerhand van de zitdanser aan rechterhand van de voetdanser : zwaai de arm zijwaarts en terug – 2x
8t.	1-4	beide handen vast : beide armen zijwaarts zwaaien en terug – 2x
	5-8	beide handen vast : draai beide armen langzaam van buiten naar binnen

Strofe

8t.	1-8	beide handen vast : afwisselend armen buigen en strekken (zagen)
8t.	1-2	beide handen vast : kruis de armen over elkaar
	3-4	spreid de armen terug
	5-8	herhaal 1-4
8t.	1-2	voetdanser stapt naar de zitdanser, zitdanser buigt de armen
	3-4	voetdanser stapt terug achterwaarts, zitdanser strekt de armen
	5-8	herhaal 1-4
8t.	1-2	voetdanser stapt zijwaarts naar links, zitdanser zwaait beide armen mee naar links
	3-4	voetdanser stapt terug naar rechts, zitdanser zwaait beide armen mee naar rechts
	5-8	herhaal 1-4

Alles 3x + slot : herhaal refrein nog 1x, uit en groet

COMBINATIEDANS : HEYAH MAMA

Muziek : Heyah Mama van K3
Opstelling : Dubbele frontkring
Choreografie : Ingrid Peeters (KBG- Seniorensport)

Refrein

8t.	1-2	voetdanser klapt met linkerhand tegen rechterhand van de zitdanser
	3-8	herhaal 1-2 nog 3x
8t.	1-2	voetdanser klapt met rechterhand tegen linkerhand van de zitdanser
	3-8	herhaal 1-2 nog 3x
8t.	1-2	met beide handen tegen elkaar klappen
	3-8	herhaal 1-2 nog 3x
8t.	1-2	klap op de eigen benen
	3-4	klap in de eigen handen
	5-8	herhaal 1-4

Strofe 1

2x8t.	1-2	voetdanser stapt zijwaarts naar links – zitdanser klapt op eigen benen
	3-4	voetdanser sluit de voeten aan en beiden klappen in eigen handen
	5-8	herhaal 1-4
	1-8	herhaal 1-8 hierboven maar nu terug naar rechts tot bij de eigen partner
2x8t.		beide handen vast : afwisselend armen buigen en strekken (zagen) (langzaam)

Voor-refrein

2x8t.	1-4	beide handen vast : armen langzaam zijwaarts open spreiden
	5-8	armen langzaam terug
	2x	
4t.	1-2	armen lichtjes opwaarts
	3-4	handen los

Refrein
Zie hierboven
Strofe 2
Zie strofe 1
Voor-refrein
Zie hierboven
Refrein
Zie hierboven
Tussenspel
2x8t. voetdansers stappen vrij door elkaar, met de armen zwaaiend in de lucht – zitdansers zwaaien ook de armen in de lucht – op de laatste 4 teltijden gaan nemen de voetdansers terug plaats tegenover een willekeurige zitdanser.
Voor Refrein
Zie hierboven
Refrein
Zie hierboven
Herhaling Refrein
Zie strofe 1
Voor-refrein
Zie hierboven

ZITDANS

ZITDANS

Suza-mixer

Opstelling : kringopstelling – zit op een stoel
Choreografie : Ingrid Peeters

Figuren :

1-8	1-4	linkervoet beginnen, 3x stappen – plaats rechterhiel voorwaarts
	5-8	rechtervoet beginnen, 3x stappen – plaats linkerhiel voorwaarts
1-8	1-4	klap met beide handen 2x op de benen en 2x in de handen
	5-8	herhaal
1-8	1-4	klap met beide handen 2x op de benen van de linkerbuur – klap met beide handen 2x op de eigen benen
	5-8	klap met beide handen 2x op de benen van de rechterbuur – klap met beide handen 2x op de eigen benen
1-8	1-2	strek linkerarm voorwaarts – strek rechterarm voorwaarts
	3-4	leg linkerhand op rechterschouder – leg rechterhand op linkerschouder
	5-8	herhaal 1-4

ZITDANS

Tritsch Tratsch Polka

Opstelling : kringopstelling – zit op een stoel
Choreografie : Ingrid Peeters

Figuren :

A	1	Tip rechtervoet over linkervoet – tip rechtervoet zijwaarts rechts
	2	3x ter plaatse stappen (rechts – links – rechts)
	3	tip linkervoet over rechtervoet – tip linkervoet zijwaarts links
	4	3x ter plaatse stappen (links – rechts – links)
	5	herhaal 1
	6	herhaal 2 + klap gelijktijdig 3x in de handen
	7	herhaal 3
	8	herhaal 4 + klap gelijktijdig 3x in de handen
B	1	afwisselend rechterarm en linkerarm uitstrekken 2x(4t.)
	2	klap op eigen benen en in eigen handen 2x (4t)
		Herhaal 1 en 2 3x
Slot		handen vast : armen opwaarts 4t. – armen neerwaarts 4t. – armen opwaarts

ZITDANS

Begroetingswals
Opstelling : zit in kring
Choregrafie : Ingrid Peeters

Figuren :

1. Armen

1 rechterarm voorwaarts zwaaien en terug – 2x

2 linkerarm voorwaarts zwaaien en terug – 2x

3 beide armen voorwaarts zwaaien en terug – 2x

4 armen inhaken : wiegen rechts – wiegen links – 4x

2. Benen

1 rechterbeen voorwaarts zwaaien en terug – 2x

2 linkerbeen voorwaarts zwaaien en terug – 2x

3 beide benen voorwaarts zwaaien en terug – 2x

4 armen inhaken : wiegen rechts – wiegen links – 8x

3. Armen
Zie 1

4. Benen
Zie 2

5. Armen
Zie 1

6. Benen
Zie 2 maar 4x wiegen

7. Armen
Zie 1 – wiegen tot einde muziek.

ZITDANS
Two Times

Opstelling : zit in een kring
Choreografie : Ingrid Peeters (KBG – Seniorensport)

Figuren

1 stap rechts – links – rechts – shot links + klap
stap links – rechts – links – shot rechts + klap
2x

2 strek rechterarm schuin voorwaarts 2t.
strek linkerarm schuin voorwaarts 2t.
rechterhand op rechter dij – 2t.
linkerhand op linker dij – 2t.
2x

3 hef rechterbeen 2t.
zet rechterbeen neer 2t.
hef linkerbeen 2t.
zet linkerbeen neer 2t.
2x

4 breng rechterarm (90° gebogen) voor 2t. (1-2)
breng linkerarm (90° gebogen) voor 2t. (3-4)
armen spreiden en sluiten 2x 4t. (5-6-7-8)

FAR WEST-HUTSER

Dansvorm: Jan Wouters
Muziek: maatwijzer 4/4, voorspel van twee maten
Opstelling: op stoel of rolstoel in kring

Beide armen opwaarts

1 ♩ beide armen lichtjes gespreid opwaarts strekken.
♩ éénmaal in eigen handen klappen op schouderhoogte.

2 ♩ beide armen lichtjes gespreid opwaarts strekken.
♩ éénmaal in eigen handen klappen op schouderhoogte.

Een schoudertikje geven

3 ♩ een tikje geven met rechterhand op linkerschouder van rechterbuur.
♩ éénmaal in eigen handen klappen.

4 ♩ een tikje geven met linkerhand op rechterschouder van linkerbuur.
♩ éénmaal in eigen handen klappen.

Stappen op de plaats

5-6 achtmaal ter plaatse stappen afwisselend met rechter- en linkervoet.

Een schoudertikje geven

7-8 als 3-4.

De dans kan op de muziek precies achtmaal uitgevoerd worden.

Volgende woorden kunnen een auditieve steun geven :

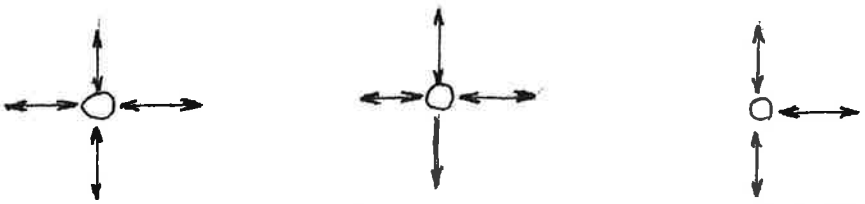
hoog	klap	hoog	klap
schouder	klap	schouder	klap
stappen	stappen	op de	plaats
schouder	klap	schouder	klap

Irène De Bolle

S L O C H

Muziekstructuur : Ieder goed ritmisch nummer
Oorsprong : Krekenland
Maat : 4/4
Intro : 3 maten van 4 of 12 teltijden
Opstelling : Lijn-sterfiguur
4 x A 1-16, 4 x A 1-16, A 2x 1-16, 3 x 1-8
Geen beweging 17-18, g.b. 17-18

A	1-4	4 gaanpassen voorwaarts, armen balanceren mee R.v., L.v., R.v., L.v. aansluiten bij R.v.
	5-8	4 gaanpassen rugwaarts R.v., L.v., R.v., L.v. aansluiten bij R.v.
	9	Ter plaatse, klap-hoog in de handen
	10	Handen zijwaarts omlaag, handen tegen de benen
	11	Tik met linkerhand tegen de rechterelleboog - hand opwaarts handpalm naar u (spiegeltje kijken)
	12	Tik met rechterhand tegen de linkerelleboog - hand opwaarts handpalm naar U (spiegeltje kijken)
	13-16	Maak ter plaatse kwartdraai rechts
		Herneem van vooraan A 4 maal
	17-18	Bij aanvang 2 maal 2 teltijden (geen beweging)
	17-18	Bij aanvang 3 maal 2 teltijden (geen beweging)



4 maal 1-16 g.bew. 17-18 | 4 maal 1-16 g.bew.17-18 | 2 maal 1-16 1 maal 1-8

Sterfiguur met ter plaatse kwartdraai rechts

1	A 4x 1-16	17-18 geen beweging
2	A 4x 1-16	17-18 geen beweging
3	A 2x 1-16	1x 1-8

M.D. Br. 3.

Irène De Bolle

K'VAR ACHREI CHATSOT (Israël zitdans)

Geheugensteun : Assepoester

Muziek : Dansen voor ouderen 8

Maatsoort : 4/4

Intro : 8 maten T.16

Opstelling : Kring

Bewerking : Lucie van Waveren de Leeuw

Volgorde : AAAA BBBB AA C AAAA BBBB AA SLOT

Maat :

A 1 Een wisselpas op de plaats R.v. L.v. R.v.
2 Strek beide handen langzaam omhoog met de handpalmen naar boven gedraaid (alsof je iets optilt) Draai boven de handpalmen naar beneden
3-4 Duw de rechterhand iets naar beneden terwijl de linkerhand iets omhoog gaat. Dan, gaat de linker iets naar beneden en rechter even omhoog. Ga zo langzaam naar beneden.

Herhaal A vier maal

B 1 1-2 Stap met R.v. iets opzij (balans)
3-4 Stap met L.v. iets opzij
2 1-2 Tik met R.hak over L.v. de grond aan
3-4 Kruis beide handen vóór op borsthoogte, palmen naar je toe, polsen liggen gekruist tegen elkaar. Maak indien mogelijk een vingerknip en hoofd lichtjes naar links.

Herhaal B vier maal

C 1 1-2 Zeg: Het is middernacht. Iedereen telt mee, men strekt elke vinger
2 1-2 Begin op de vingers tot 12 te tellen, één bij de linkerduim
3-4 Twee linker wijsvinger
3 1-2 Drie linker middenvinger
3-4 Vier linker ringvinger
4-7 Tel zo door tot en met 12 (tel ook op de Rechterhand)

Slot : Strek de handpalmen naar elkaar naar boven.
Langzaam zijwaarts naar beneden.
Breng ze samen vóór op borsthoogte, handpalmen zijwaarts, polsen gekruist.

P.S. A - Maat 2 kan met losse polsen, handen hangen los naar beneden

Irène De Bolle

TONKINOISE - Zitdans

Maat : 2/4

Intro : 4 maten van 2 of 8 teltijden

Muziek : Kan op elke Scottisch

A Wijsvinger op duim (rondje maken) beide handen

1-4 Strek elke vinger (wijsvinger-middenvinger-rinkvinger-pink)
5-8 4 x vuist maken en wegwerpen (vingers strekken)

Herhaal A

B
1 Rechterhand zijwaarts rechts en terug eigen dij
2 Linkerhand zijwaarts links en terug eigen dij
3 Rechterhand zijwaarts rechts en terug eigen dij
4 Linkerhand zijwaarts links en terug eigen dij
5 Rechterhand hoog rechts en wuiven
6 Linkerhand hoog links en wuiven
7 Rechterhand hoog rechts en wuiven
8 Linkerhand hoog rechts en wuiven

Herhaal B

C
1 1 x rechterschouder omhoog trekken en neer
2 1 x linkerschouder omhoog trekken en neer (afwisselend ritme 1/2)
3 1 x rechterschouder omhoog trekken en neer
4 1 x linkerschouder omhoog trekken en neer
5 Beide schouders omhoog trekken en neer
6 Beide schouders omhoog trekken en neer
7 Beide schouders omhoog trekken en neer
8 Beide schouders omhoog trekken en neer

Herhaal C

D
1 Beide handen rechts zijwaarts en terug op eigen dij
2 Beide handen links zijwaarts en terug op eigen dij
3 Beide handen rechts zijwaarts en terug op eigen dij
4 Beide handen links zijwaarts en terug op eigen dij
5 Beide handen danken, handpalmen naar boven (midden)
6 Beide handen danken, handpalmen naar boven (borsthoogte)
7 Beide handen danken, handpalmen naar boven (schouderhoogte)
8 Beide handen danken, handpalmen naar boven (hoofdhoogte)

Herhaal D

Irène De Bolle

D O M I N O

Muziek : Domino

Intro : 8 maten van 3

Maat : 3/4

Volgorde : AA BB C DD

A	1	Met rechterhand op de linkerpols tikken
	2	Met rechterhand op de linkerelleboog tikken, voorarm omhoog
	3	Met rechterhand op de linkerschouder tikken, voorarm strekken
	4	Met rechterhand op de linkerelleboog tikken, voorarm omhoog
	5-8	Idem 1-4 met linkerhand op rechterarm
		Herhaal A
B	1-2	2 maal knijpen met de vingers van de rechterhand
	3-4	2 maal knijpen met de vingers van de linkerhand
		Herhaal B
C	1	Klap met de rechterhand op rechterdij Maak een cirkelbeweging met de rechterhand van binnen
	2-4	Naar buiten
	5-8	Idem - 1-4 met linkerhand
D	1-2	Klap in de handen laag voor de romp
	3-4	Klap in de handen in het midden van de romp
	5-6	Klap in de handen in de lucht
	7-8	Klap in de handen in het midden van de romp
		Herhaal D

2597.

ZITDANS- // TANGO - ROTER MOHN"-RED POPPIES

INTRO 4 MATEN VAN 4/4

KAN GEDAAN WORDEN MET EEN BORDJE- OF BAL/AFSTAND TUSSEN DE HANDEN

A/ 1-2/BEIDE HANDEN- ZIJWAARTS NAAR RECHTS OP LENDEHOOGTE

3-4/ BEIDE HANDEN-TERUG NAAR HET MIDDEN

5-6/ BEIDE HANDEN-ZIJWAARTS NAAR LINKS OP LENDEHOOGTE

7-8/ BEIDE HANDEN-TERUG NAAR HET MIDDEN

KLINK HET BORDJE OF " ingebeelde bal " NAAR VOOR EN NAAR ACHTER-POLSWERKING

B/ 1-2/ NAAR VOOR

3-4/ NAAR ACHTER

5-6/ NAAR VOOR

7-8/ NAAR ACHTER **HERHAAL A+ B**

BOVEN HET HOOFD- ARM STRETCHING

C/ 1-2/ BOVEN HET HOOFD

3-4/ STREK BEIDE ARMEN NAAR OMHOOG- KLINK BORDJE OF bal

5-6/ TERUG BOVEN HET HOOFD

7-8/ OMLAAG VOOR DE LENDE **HERHAAL C**

MET BAL OF BORDJE- OMLAAG- RECHTS EN LINKS- ROMPBEWEGING

D/ 1-2/ RECHTS—RECHTERHAND OMLAAG—MET SIERLIJKE BEWEGING

3-4/ RECHTS---RECHTERHAND TERUG NAAR HET MIDDEN

5-6/ LINKS-----LINKERHAND OMLAAG ----MET SIERLIJKE BEWEGING

7-8/ LINKS---LINKERHAND TERUG NAAR HET MIDDEN

SLOT 1-2/ ARMEN ZIJWAARTS TOT SCHOUDERHOOGTE

3-4/ " " " " NAAR OMLAAG

Dezel. nr. C.P. 117. Bz. 6.

ZITDANS--// MUZIEK ENGINE N°9
MAAT 4/4
INTRO 2 MATEN VAN 4/4 OF 8 TELT.

VINGERWERKING

1-2/BEIDE HANDEN- VINGERS DICHT EN OPEN—" VUIST MAKEN ZONDER DRUK"

3-4/" " " " " " " " " " "

5-6/" " " " " " " " " " "

7-8/" " " " " " " " " " "

HANDEN MAKEN EEN KELKVORM

1-2/BRENG HANDEN SAMEN

3-4/HANDEN NAAR BOVEN-OPEN ^

5-6/TRAAG NAAR BENEDEN

7-8/TOT LENDE HOOGTE

HANDPALMEN NAAR OMLAAG- VOOR LENDEHOOGTE -><-VINGERTOPPEN N.ELKAAR

1-2/RECHTER ELLEBOOG NAAR VOOR EN NAAR ACHTER-" ZACHTJES "

3-4/" " " " " " " " "

5-6/LINKER ELLEBOOG " IDEM " " " " "

7-8/" " " " " " " " "

HANDPALMEN NAAR OMLAAG HOUDEN - " VOOR LENDE " VINGERTOPPEN NAAR ELKAAR

1-2/BEIDE ARMEN TRAAG NAAR OMHOOG BRENGEN

3-4/TOT OP SCHOUDERHOOGTE-" TRAAG "

5-6/BEIDE ARMEN TRAAG NAAR OMLAAG

7-8/TOT OP LENDEHOOGTE

SLOT HANDPALMEN NAAR OMLAAG-VINGERTOPPEN NAAR ELKAAR

1-2/.RECHTER ELLEBOOG - NAAR VOOR EN NAAR ACHTER

3-4/ .LINKER ELLEBOOG" " " " "

5-6/ BRENG BEIDE ARMEN OMHOOG -EN GOED INADEMEN- TOT SCHOUDERH.

7-8/LAAT DE ARMEN ZAKKEN EN - UITBLAZEN.

ROLSTOELDANS -SUMMERTIME- GROTE RONDE

INTRO 6 MATEN VAN 4/4

LIEFST 4 ROLSTOELEN VOOR STERFIGUUR

OP DE KRINGLIJN – R. V.-/ / 6 X –TUSS- 5 X EINDIGEN NAAR H. MIDDEN

8 CHARLESTON-PASSEN

4 DRAAI RECHTS- AANGEZICHT NAAR HET MIDDEN

4 NAAR HET MIDDEN EN SLUIT

4 RUGWAARTS NAAR BUITEN

4 DRAAI LINKS – TOT IN DE DANSRICHTING

6 X-TUSS.-5 X EINDIGEN NAAR HET MIDDEN

TUSSENSP- 6 TELT./ DUWER /IN 6 GAANPASSEN ROND DE ROLST

HERHAAL.

Irène De Bolle

YSWALS - ROLSTOEL

Afgeleid van de dans : De Yswals

Maat : 3/4

Volgorde : I. A.A' BB' CD - AA' BB' CD - AA' BB'
Duwer staat achter de rolstoel. Rolstoel altijd met voetsteuntjes (te gevaarlijk zonder de voetsteuntjes) Twee rolstoelen naast elkaar.

I.	1-2	Rust	
	3	Duwers groeten elkaar	
	4	en naar voor	
		Duwen naar voor	
A	1	Gelopen walspas naar voor	R.v., L.v., R.v.
	2	Gelopen walspas naar voor	L.v., R.v., L.v.,
	3	Gelopen walspas naar voor	R.v., L.v., R.v.,
	4	Ter plaatse	L.v., R.v., L.v.
		Trekken rugwaarts	
A'	1	Gelopen walspas rugwaarts	R.v., L.v., R.v.,
	2	Gelopen walspas rugwaarts	L.v., R.v., L.v.,
	3	Gelopen walspas rugwaarts	R.v., L.v., R.v.,
	4	Ter plaatse	L.v., R.v., L.v.,
B	1-4	Rechter duwer draait - rechtse halve draai in walspassen	
		R.v. L.v. R.v., L.v. R.v. L.v., R.v. L.v. R.v., L.v. R.v. L.v.	
		Linker duwer ter plaatse - beweegt de voeten	
		R.v. L.v. R.v., L.v. R.v. L.v., R.v. L.v. R.v., L.v. R.v. L.v.	
B'	1-4	Linker duwer draait, linkse halve draai in 4 walspassen	
		R.v. L.v. R.v., L.v. R.v. L.v., R.v. L.v. R.v., L.v. R.v. L.v.	
		Rechter duwer ter plaatse - beweegt de voeten	
		R.v. L.v. R.v., L.v. R.v. L.v., R.v. L.v. R.v., L.v. R.v. L.v.	
C		T.D.R. Duwer naar voor	
	1	Gelopen walspas naar voor	R.v. L.v. R.v.
	2	Gelopen walspas naar voor	L.v. R.v. L.v.
	3	Gelopen walspas naar voor	R.v. L.v. R.v.
	4	Ter plaatse	L.v. R.v. L.v.
		Trekken rugwaarts	
	1	Gelopen walspas	R.v. L.v. R.v.
	2	Gelopen walspas	L.v. R.v. L.v.
	3-4	Duwers rug naar het midden - rolstoel naar buiten,	L.duwer 1/4 draai L.
		R.v. L.v. R.v. L.v. R.v. L.v.	R.duwer 1/4 draai R.
D		Duwers staan rug naar elkaar - duwen rolstoel naar buiten	
	1	Gelopen walspas naar buiten	R.v. L.v. R.v.
	2	Gelopen walspas naar buiten	L.v. R.v. L.v.
	3	Gelopen walspas naar buiten	R.v. L.v. R.v.
	4	Ter plaatse	L.v. R.v. L.v.
		Trekken rugwaarts naar het midden	
	1	Gelopen walspas rugwaarts	R.v. L.v. R.v.
	2	Gelopen walspas rugwaarts	L.v. R.v. L.v.
	3-4	Kwartdraai naar vóór	R.v. L.v. R.v.
		Linker duwer kwartdraai rechts	
		Rechter duwer kwartdraai links	
		Slot - naar elkaar en groet	

COMBIDANS -VIENNESE WALTZ WUNDER BAR

disq, 7 // C .D .80 TR. 15

MAAT 3/4

INTRO 4 MATEN VAN ¾

VOETDANSER FRONT VOOR ZITDANSER Handen vast

T.D.R. STAP ZWAAI R.v, zij - L.v,- zwaai

T.D.R. STAP ZWAAI L.v, zij - R.v,zwaai

naar rechts –zij bij zij tik naast //R.v,-L.v,-R.v,--L.v,-
tot bij -1. ste partner -handen vast -

T..D.R. STAP ZWAAI L.v, zij – R.v,- zwaai

T.D.R. STAP ZWAAI R.v, zij - L.v,- zwaai

T.D.R. -terug naar startpartner – zij bij zij tik naast / L.v,-R.v,-L.v,--R.v,-
-geen hand geven aan zitpartner

-voetpartner handen laag

T.D.R.- 4 WALSPASSEN RECHTS ROND //TOT BIJ 3 DE ZITPARTNER.-rechter hand vast
voetdanser linker hand

UIT ELKAAR-stap tik // NAAR ELKAAR-stap tik //
UIT ELKAAR- stap tik // NAAR ELKAAR- stap tik //

HERHAAL GANS DE FIGUUR -(met de laatste zitpartner) dus de 3 de partner

TOT EINDE MUZIEK

COMBI-DANS // SAMBA -disq, 7 C.D. 80 TR. 19

MAAT ¾

INTRO 4 MATEN VAN ¾

ZITDANSERS IN EEN KRING
VOETDANSERS STAANDE VOOR ZITDANSER- FRONT NAAR ELKAAR

VOETDANSERS EEN KWARTDRAAI RECHTS -T.D.R-AFTELLEN / EIGEN P.-I ST.P.-2 DE. P

A

4 SAMBAPASSEN r.v,-l.v,-r.v,-l.v EN HALVE DRAAI LINKS
4 SAMBAPASSEN r.v,-l.v,-r.v,-l.v,- TERUG BIJ EIGEN PARTNER
BEIDE HANDEN VAST
WIEGEN MET TIK T.D.R. –I.D.R.
WIEGEN MET TIK T.D.R. –I.D.R.

B

UIT ELKAAR -VOETDANSER RUGWAARTS IN 2 WISSELPASSEN-R.v,L.v,R.v,/-L.v,R.v,L.v,
NAAR RECHTS - BIJ VOLGENDE ZITDANSER .
4 GAANPASSEN -R.v,- L;v,-R.v,-L.v,-

C

RECHTERHANDEN VAST
VOETDANSER R.Z.H. NAAR ZITDANSER /L.Z.H. NAAR HET MIDDEN -/ L.H LAAG
WIEGEN (klein)RECHTS EN TIK NAAST- ARMEN LICHTJES NAAR OMHOOG
WIEGEN (klein)LINKS EN TIK NAAST - ARMEN LICHTJES NAAR OMLAAG
WIEGEN (klein)RECHTS EN TIK NAAST- ARMEN LICHTJES NAAR OMHOOG
WIEGEN (klein)LINKS EN TIK NAAST - ARMEN LICHTJES NAAR OMLAAG

VOETDANSER LAAT RECHTERHAND LOS –EN DRAAIT TOT FRONT- EN-TER PLAATSEN -
R.v,-L.v,R.v,- KWARTDRAAI RECHTS -L.v TIK NAAST

LINKERHANDEN VAST
VOETDANSER L.Z.H. NAAR ZITDANSER / R.Z.H. NAAR HET MIDDEN-/ R.H. LAAG
WIEGEN (klein)LINKS EN TIK NAAST - ARMEN LICHTJES NAAR OMHOOG
WIEGEN (klein)RECHTS EN TIK NAAST - ARMEN LICHTJES NAAR OMLAAG
WIEGEN (klein)LINKS EN TIK NAAST - ARMEN LICHTJES NAAR OMHOOG
WIEGEN (klein)RECHTS EN TIK NAAST - ARMEN LICHTJES NAAR OMLAAG

VOETDANSER LAAT LINKERHAND LOS- EN DRAAIT TOT FRONT-EN TER PLAATSEN
-L.v,-R.v,-L.v, - R.v, TIK NAAST

HERHAAL A-B-C- NOG 2 X

SLOT–// FIGUUR - A