

Dansen of aerobicsen?

Dansdocenten opgelet! De sportschool om de hoek wacht met smart op jullie creativiteit. In het buitenland weten ze het al lang: dans en sport gaan prima samen. Want als je je dan toch in het zweet moet werken voor een betere conditie, dan graag swingend. Dans interviewde een dans-minded sportschoolhouder en een aerobicsdocente (danseres) over hun visie, aanpak en ervaringen.

De trendgevoelige sportschoolwereld omarmt nieuwe vormen van aerobics gretig. Geen wonder, aerobics kan voor dansers en menig ander na verloop van tijd behoorlijk saai zijn omdat het bewegingsidoom beperkt is. Over de landsgrenzen vind je daarom mengvormen zoals hip hop aerobics, reggae-, funk-, disco-, salsa- en african aerobics. Je kunt het zo gek niet bedenken. In Nederland zijn de meeste sportscholen vooral trendvolger. Ze importeren gedeponeerde concepten zoals body-jam, keurig aangeleverd op video en met bijpassende les-cd.

grapevine

Sportschool K'dans in Den Haag doet het anders. Dans en sport gaan er als vanzelfsprekend samen. Eigenaresse Jolanda Hoefnagel studeerde af aan de sportacademie met specialisatie bewegen en muziek en volgde zelf jarenlang jazz-, moderne dans - en salsalessen. Ook de meeste andere docenten bij K'dans dansen graag. Hoefnagel: 'Wij zijn een school die verder wil gaan dan de grapevine. Lekker bewegen staat voorop, het gaat bij ons niet om de buitenkant. Natuurlijk ontwikkel je spieren en val je er van af, maar dat is niet het belangrijkste'.

stretch en dans

De sportzaal voldoet aan alle eisen van een dansstudio. Spiegels, barre, dansvloer. K'dans deelt de ruimte gebroederlijk met een balletschool. Samen hebben ze afgesproken dat ze discipline overschrijdende lessen mogen aanbieden. Zo staat er op het rooster van de balletschool een dansconditieles, en biedt K'dans dansverwante sportlessen aan. Het aanbod bestaat naast aerobic, steps en BBBB lessen, ook uit Stretch en Dans, Aerobic+ en Ed special. En in het weekend organiseert K'dans regelmatig workshops zoals Capoeira, Afrikaanse dans, Hip hop en Streetdance, maar ook poweryoga en Pilates.

sporters verleiden

Stretch en Dans is eigenlijk een Simonsen-based les, een vorm van modern jazz. De warming-up van deze les bestaat altijd uit een serie stretches. Bij K'dans bestond de behoefte aan een les waarin meer tijd is voor stretches dan in een gebruikelijke sportles. Zo kwam een dansles in het sportrooster

terecht. En door de les Stretch en dans te noemen, laten sporters zich ook verleiden mee te doen. Inmiddels is er een tweede les bijgekomen voor meer ervaren dansers. 'Het publiek dat hier komt is heel gemêleerd, het zijn niet alleen dansers. Het is leuk als het door elkaar loopt, als sporters gaan dansen en dansers gaan sporten.' zegt Hoefnagel enthousiast. Heel succesvol was ook de Ed special, een aerobicsles waarin docent Edwin hip hopachtige bewegingen mengde. De les eindigde steeds in een korte swingende combinatie, geleidelijk opgebouwd met bewegingen uit de warming-up. In Aerobic + mogen de deelnemers zich uitleven in een uitdagende 'choreografie'. De nadruk in deze les ligt op uithoudingsvermogen en coördinatie. Hoefnagel: 'Door deze combi van sport en dans blijven de deelnemers alert en is zo'n les elke week een feestje!

absoluut andere techniek

Aerobics is geen beschermd vak. Iedereen kan er les in geven. 'Er zijn wel mensen die prima lesgeven zonder opleiding, al zijn dat uitzonderingen. Ik vind dat je je eerst in een vak moet bekwamen om er les in te kunnen geven. Voor je eigen veiligheid en die van de groep. Het komt ook de kwaliteit van je les ten goede. Maar als je als dansdocent altijd veel ge-aerobict hebt, dan zou je best les kunnen geven.' Je kunt ook een aerobicsopleiding volgen. Daarvan zijn er verschillende in Nederland. 'Je leert dan onder andere hoe de structuur van een aerobicsles er uit ziet, waarom je bepaalde oefeningen doet, en hoe je een groep cue's geeft zodat ze steeds in beweging blijft. En je leert er ook techniek, want die is absoluut anders.'

Om verantwoord les te geven moet je ook een flinke dosis anatomische kennis bezitten, zodat je kunt inspelen op de fysieke mogelijkheden van mensen in de groep. 'Dan kun je ook oefeningen aanpassen voor mensen met blessures of andere fysieke klachten.'

minder variatie

Conditie bestaat uit vijf aspecten: coördinatie, flexibiliteit, kracht, snelheid en uithoudingsvermogen. Bij aerobics gaat het voornamelijk om het trainen van uithoudingsvermogen en kracht. Door bewegingen vaak achter elkaar te herhalen bereik je de benodigde trainingsintensiviteit om je

uithoudingsvermogen te verbeteren. Je hebt daar-om minder mogelijkheden om te variëren met bewegingen dan in een dansles. In lessen met ingewikkelder passencombinaties en meer variaties in de bewegingen, ligt het accent weer meer bij coördinatie. Het aspect kracht train je in een aerobicsles door gebruik te maken van de weerstand van je eigen lichaam en die van attributen.

beats per minute

Tessa Cooke danste tien jaar bij het Nederlands Danstheater. Vier jaar geleden liet ze zich omscholen tot muzikant in de lichte en jazzmuziek. 'Om in shape te blijven ging ik aerobics doen, want ik wilde wel eens wat anders dan ballet.' Kort daarna besloot ze zelf aerobicsles te gaan geven. 'Toen ben ik op verschillende scholen gaan kijken, ook naar verschillende soorten lessen, om te zien hoe de lesopbouw is en waaruit het bewegings-repertoire bestaat.' Door met sportdocenten te praten leerde ze hoe ze een les moest opbouwen en wat het aantal beats per minute van de muziek moet zijn bij een bepaalde oefening of fase van de les. Er is een keur aan aerobic cd's te koop, maar Cooke gebruikt die liever niet. 'Ik heb eerst een dj gezocht die mijn muziek aan elkaar kon editen. Ik werd namelijk knettergek en verveeld van de aerobicsmuziek die in sportscholen wordt gebruikt.'

anders lesgeven

Een Aerobicsles is een ander type les dan een dansles, met andere doelen. 'Je moet het wel echt leuk vinden om zo'n les te geven. De kick moet zijn: lekker bewegen en moe worden. Niet: moeilijke en interessante combinaties maken. Je hebt als aerobicsdocent de verantwoordelijkheid om een losstaande les leuk op zich te laten zijn. Mensen komen niet jarenlang investeren om iets te bereiken, zoals bij ballet. Bij ballet weet je dat saaie lessen leiden tot iets voor later. Een aerobicsles moet meteen leuk zijn, niet pas na twintig keer. Dat is een andere manier van lesgeven' legt Cooke uit. Cooke geeft dankzij haar dans-achtergrond een eigen draai aan de lessen. 'Ik leg iets meer nadruk op de armen, die gebruik ik vloeiender en bewuster, maar ik houd het simpel. En in de combinaties probeer ik meer bewegingsrepertoire te gebruiken.' Toch wijkt ze niet veel af van het gebruikelijke aerobics-materiaal omdat een aerobicsles, net als een balletles, nu eenmaal een bepaald bewegingsidoom heeft om het gewenste doel te bereiken.

lichaamsbewustzijn

Tijd om te corrigeren is er in een aerobics les veel minder. De groep moet zo min mogelijk stilstaan. De meeste sporters zijn dan ook minder lichaamsbewust dan dansers. Cooke: 'Bij het spierversterkende gedeelte van de les kun je wel persoonlijke correcties geven. Je bent dus minder met lichaamsbewustzijn

bezig dan in een dansles, maar dat is ook niet het hoofddoel bij aerobics.'

Hoewel aerobic niet beschermd is, vragen veel sportscholen wel een diploma. Dat heeft ook Cooke ervaren. 'Scholen zijn huiverig je aan te nemen als je geen papieren hebt. Je moet je eerst bewijzen. Dat kun je doen door bijvoorbeeld een keer een les in te vallen.' Een tijdje op dezelfde sportschool sporten wil ook helpen. 'Dan kennen ze je op een gegeven moment'.

www.kdans.nl