

# ‘Lesgeven aan een company vereist flexibiliteit’

**‘To teach is to touch a life’, zegt Rosaline Subel, die bij het Scapino Ballet Rotterdam de eerste lessen na de de vakantie gaf. Lang voordat het theaterseizoen weer begint, starten de dansers en choreografen al met repeteren. DANS bezoekt de dagelijkse klassieke trainingsles die aan de repetities voorafgaat.**

Het is al vijf voor tien als de laatste dansers de voordeur binnendruppelen, op het nippertje. Iedere werkdag begint voor een Scapinodanser met een klassieke les van anderhalf uur. En ieder seizoen begint met de van oorsprong Zuid-Afrikaanse docent Rosaline Subel. Alleen in de eerste weken van het seizoen heeft zij tijd om naar Nederland te komen. De rest van het jaar geeft ze les in Israël, waar ze woont en werkt. Met haar carrière als balletdanser stopte ze op 32-jarige leeftijd, waarna ze zich omschoolde tot docent. Vele dansers leidde ze op, ondermeer aan de Bat-Dor School in Tel Aviv waar ze jaren directeur was. Subel baseert haar lessen op de methodes van Cecchetti en de Royal Academy of Dance maar laat zich daarnaast ook inspireren door Vaganova en Balanchine. De les moet het doel dienen, dus gebruikt ze niet slechts één techniek, aldus Subel.

## Niet wakker

In de studio staan 24 dansers. Subel - iedereen noemt haar liefkozend Rose - legt de eerste oefening uit en telt 5, 6, 7, èn. De pianist zet energiek in en de dag begint met het opwarmen van de voeten, nu nog verpakt in dikke sokken. Ze worden zorgvuldig geflexed en gestrekt en draaien cirkels om de enkels op te warmen. De *plié*-oefening die volgt doet Subel nauwelijks voor. Alleen met woorden legt ze uit wat de bedoeling is, waarna ze checkt: ‘do you remember?’. Het is niet de eerste dag dat ze deze oefening doen. Niet alle dansers zijn al wakker. Er wordt gegaapt en slaperige blikken zijn geen uitzondering. Subel loopt al vingerknippend door de studio en praat de groep door de oefening heen. Hier en daar corrigeert ze liefdevol een lichaam. Een enkeling maakt er zijn eigen oefening van en voegt naar smaak een extra *tendu* of *plié* toe. Subel vindt lesgeven een grote verantwoordelijkheid. Dat blijkt ook uit haar lijfspreuk: to teach is to touch a

life. Voor dansers is de klassieke les een warming-up voor de rest van de dag, dus bereidt ze hen fysiek voor op het moderne repertoire waarvoor ze ’s middags gaan repeteren. Ze bouwt haar les zorgvuldig op en maakt het niet te moeilijk. Het gaat er niet om de hersenen harder te laten werken dan de benen. ‘I have to get them centered and on their legs’, vat ze haar taak samen. Lesgeven aan een company vereist flexibiliteit. ‘Ik houd rekening met wat de dansers nodig hebben. Soms bereid ik een les voor, maar zie bij binnenkomst al: deze les kan ik vandaag niet geven, ze zijn er te moe voor.’

## Zonder haperen

De *tendu*-oefening maakt wakker. Als de pianist met passie een tango inzet, kijkt iedereen ineens veel alerter en vrolijker. Daarna legt Subel een *frappé*-oefening uit. De dansers markeren met hun handen wat ze moeten doen. Eén van hen doet dat bijna gedachteloos, alsof hij met zijn hoofd heel ergens anders is. Zou de uitleg tot hem doordringen? Toch wel, zo blijkt, want de oefening doet hij even later zonder haperen. De *grands battements* en *ronds de jambe en l’air* kondigen het einde van de barre aan. Dan is er een kleine pauze. Sommigen stretchen hun benen. Een koppel heeft elkaar aan de barre zo te zien al gemist.

## 6-pack

Na de pauze begint het gedeelte in het midden. Maar omdat dit de eerste lessen na de vakantie zijn, volgt eerst onverbiddelijk een serie buikspieroefeningen. Niet het meest favoriete onderdeel van de dansers, zo te zien. Bij het adagio gaan trainingsbroeken en truien uit en komen balletpakken in alle kleuren tevoorschijn. ‘Nice and long, wide backs’ wil Subel zien. Na de oefening corrigeert ze een danser. ‘Control your pirouette, it’s an adagio, not a jazzturn!’ Hij doet de

pirouette nog een keer, nu heel beheerst. In een hoek van de studio trekken twee dansers hun shirt omhoog. Ze vergelijken elkaars 6-pack. 'Is er nog iets van over na de vakantie?', lijken ze te willen checken.

### Nieuwe trend

Sing, sing, sing, sing, everybody start to sing, speelt de pianist. De dansers doen een inspring oefening. Eerste positie, tweede positie en een *échappé*.

Tijdens het allegro komt er ineens een voetballer elegant voorbij springen. Althans, zo ziet danser Mischa van Leeuwen eruit met zijn voetbalsokken tot aan de

knieën, voetbalshort en shirt, zorgvuldig bijelkaar gezocht in kobalt blauw en wit. Op zijn rug staat nog net geen nummer, maar wel in grote letters het merk van zijn outfit. Zou het een nieuwe trend worden en kunnen we straks meer uitgesproken sportkleding in de studio's verwachten? De opgestroopte broekspijp - heel belangrijk: van slechts één been- is hier zo te zien in ieder geval alweer *uit*.

Subel sluit de les af met een *port de bras*. De dansers zijn bezweet en de lichamen warm. Klaar voor de middagrepitatie van *Limbo- dichter bij dans*.

In de avondvullende voorstelling *Limbo- dichter bij dans* zijn de dicht- en woordkunst het uitgangspunt voor choreografen Ed Wubbe en de Duitse Marco Goecke. Ze werken onder andere met klankgedichten

en met VJ's die een aantal gedichten visueel vormgeven. Première op donderdag 6 oktober in de Rotterdamse Schouwburg, daarna nog te zien tot en met 12 januari 2006 in theaters door het hele land

### De dansers

Vijf weken vakantie hebben de dansers erop zitten. Gedurende de eerste drie dagen van het nieuwe seizoen staat er alleen een klassieke les op de agenda. Op de vierde dag beginnen de repetities weer. Jan Kooijman bracht vier weken door in New York. Daar trainde hij af en toe in de sportschool en volgde klassieke lessen. 'Gelukkig ben ik daardoor nu redelijk *in shape*. Soms kun je je na de vakantie zó belabberd voelen door de spierpijn'. Om zijn conditie snel op peil te krijgen is hij dit jaar begonnen met hardlopen, en dat bevalt goed. 'Goed voor je conditie en het houdt alles in vorm. Het is mijn voornemen om het volgend jaar weer te gaan doen'. Tijdens het seizoen traint hij - naast de dagelijkse klassieke les - nog in de fitnessruimte van het gezelschap. Hij volgt geen andere danslessen. 'Voor ons repertoire is klassiek het best', verklaart hij. Wel is hij af en toe voor zijn lol op de tennisbaan te vinden.

Wat vindt hij van Subels lessen? 'Ze geeft een zware barre en dat is fijn want dan ben je goed opgewarmd voor het midden. En ze doet veel verschillende dingen.' In een klassieke les houdt hij het meest van sprongcombinaties en het adagio. 'Niet draaien!', lacht hij. Pirouetten zijn niet zijn favoriete onderdeel, net als de barre, 'dat is een noodzakelijk kwaad'.

Bonnie Doets zit ook niet stil tijdens de vakantie. Meestal gaat ze zwemmen, fietsen en volgt ze pilateslessen. 'Soms ook danslessen vlak voordat we weer beginnen, maar alleen als ik er zin in heb'. Haar methode om weer snel in vorm te komen is 'vooral goed naar mijn lichaam luisteren, want het lichaam voelt iedere keer anders na de vakantie'. Dus rustig aan beginnen en niet te enthousiast. 'Als je te enthousiast begint krijg je veel spierpijn waardoor je in andere delen van je lichaam gaat compenseren', verklaart ze. Gedurende het seizoen komt ze nauwelijks toe aan andere lessen dan de klassieke ochtendles. 'Ik doe één keer per week een pilatesles, maar geen andere danslessen.' Niet dat ze dat niet zou willen. 'Ik vind het wel leuk om te doen. Maar lessen midden in het seizoen? Vergeet het maar, dat red je fysiek niet met al die repetities.'

Wat zijn haar favoriete onderdelen van de les? 'Draaien en springen! Maar de barre vind ik ook leuk. Ja, de barre vind ik te gek, ik hou ervan omdat je daarmee rustig kunt opbouwen.' Minder enthousiast is ze over lange adagio's. 'Ik vind dat gewoon moeilijker. En als het zwaar wordt, of als ik er met mijn hoofd niet bij ben, dan is het echt zwoegen en raak ik gefrustreerd. Maar het is ook wel weer een uitdaging. Ik haat het niet'.