

## HOUDINGEN IN DE KRING

Naarmate wij ouder worden, merken wij dat wij in de danskring steeds meer last krijgen van bv. onze schouders. Door bewust te zijn van je eigen houding en de plek waar je staat, kan je wellicht voorkomen dat het dansen voor je armen en schouders te vermoeiend wordt.

Een paar algemene richtlijnen:

1. *Probeer zoveel mogelijk bij mensen van gelijke lengte te staan.*
2. *Let op of je ontspannen staat (trek je schouders op en laat ze met een zucht weer vallen).*
3. *Armen hangen losjes naar beneden.*

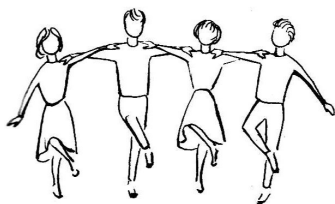


### V-houding:

Sta schuin naar rechts (of links). Armen hangen langs het lichaam, handpalmen tegen de dij. Steek nu je rechterhand (of linkerhand) naar voren en je linkerhand (of rechterhand) naar achteren. Draai terug in de kring. Op deze manier sta je het meest ontspannen in V-houding.

### W-houding

Bij de W-houding houdt men de handen vast op schouderhoogte. Rechterhand met de palm naar boven en de linkerhand in de hand van de buur leggen. Je schouders zijn ontspannen. Je draagt je eigen handen en zorgt dat je armen/handen voor je schouders staan.



### T-houding

Handen op bovenarmen of schouders van de buren. Let op dat je niet gaat "hangen", daarom belangrijk dat je op lengte staat.

### X-houding of handen gekruist

Niet de buren, maar de daaropvolgende danser(s) aan beide zijden een hand geven, daarbij kruisen de armen met die van de buren. Dit kan dan vóór of achter het lichaam langs. Per dans is ook verschillend welke arm onderdoor gaat. NB: Ook hierbij is het belangrijk dat je lekker staat, dat kan afhangen van het verschillen in lichaamslengte.

