

NK 2018!

Nog een paar weken en dan breekt het spektakel los. Graag geven wij nog wat nadere informatie over de (WDSF) wedstrijden.

De sluitingsdatum voor de NK's is respectievelijk op woensdag 25 april en 9 mei. Jullie zouden ons bijzonder helpen als jullie zo snel mogelijk de inschrijving regelen.

Jeugdparen dienen duidelijk aan te geven in welke discipline en categorie zij aan de start willen verschijnen. Youth paren mogen ook bij de U21 starten. Maar je moet wel voor beide apart opgeven. Dans je Standaard en Latin in de jeugdklassen? Vergeet dan niet op te geven voor de 10 Dans! Dat gaat niet automatisch. De uitslag van de 10 Dans Junioren/Youth en U21 wordt berekend uit de ST en LA. Kom je er niet uit? Mail dan naar wedstrijdsecretariaat@nadb.eu



Junioren 3 Dans en 5 Dans

De Junioren 3 Dans wordt gehouden op zondag 6 mei. De Junioren 5 Dans op zaterdag 19 mei.

Je mag in beide starten mits je aan de leeftijdsvoorwaarden voldoet.

Zoals de naam al aangeeft, in de Junioren 3-dans zullen drie dansen gedanst worden terwijl in de Junioren 5-dans vijf dansen gedanst moeten worden.

Juveniles

Zaterdag 19 mei komen de Juveniles 1 en 2 aan de start. Per paar is 1 gratis begeleiderkaart beschikbaar.

Introdans/solodans

Bij de Adults Hoofdklassen ST, LA en 10 Dans wordt het JS 3.0 Judging system gehanteerd. Daarvoor gelden aparte regels. Zie hiervoor [de website](#).

Bij de Hoofdklassen NK Senioren 1 t/m 4 hebben we alleen een introdans van 30 seconden Engelse Wals of Samba.

Bij de WDSF Senioren 1 t/m 4 is geen introdans.

Bij de WDSF Open Standaard en IO Latin een introdans van 30 seconden Engelse Wals of Samba

Alle finales worden via het podium opgeroepen.

Basisdans

Tijdens het NK worden geen basisdansen



van de proefwedstrijd niet geldt voor het NK.

gedanst. Wel blijft de figuurbepanking bij de Slow Foxtrot en Samba (Debutanten 1) van kracht. Tevens die van de Weense Wals in de B klasse Adults.

Uiteraard geldt de figuurbepanking ook voor de Open Debutanten Basis Engelse Wals en Rumba wedstrijd.

Proefwedstrijd

Wij maken jullie erop attent dat de regel

Indien een paar deelneemt aan het NK dienen beide partners lid te zijn van de NADB en te beschikken over de juiste licenties. Ook dient een van beide partners te beschikken over de Nederlandse nationaliteit.

Legitimatie

Legitimatie op het NK is verplicht. Hiervoor gelden de nationaal geaccepteerde identiteitsbewijzen of de NADB pas 2018.

WDSF

Wij hebben ons als NADB sterk gemaakt voor de WDSF wedstrijden tijdens de NK weekenden. Een welkome aanvulling op het programma. Natuurlijk vertrouwen wij erop dat jullie de NADB hierin steunen en massaal aan de start verschijnen. De internationale inschrijving is al op gang gekomen! Kom je nog een Standaard wedstrijd tekort voor de kwalificatie eis NK? De WDSF wedstrijden in het eerste weekend tellen ook mee.

Controleer tijdig of je WDSF Card geldig is. Aanvragen kost tijd.

Inschrijven voor de WDSF wedstrijden gaat via www.hollandmasters.nl

Verduidelijking kledingreglement

Tijdens de wedstrijd in Cuijk heeft de chairperson bij een aantal paren dezelfde overtreding op het kledingreglement geconstateerd. In overleg met de sportsdirector is tijdens de wedstrijd besloten niet alle paren naar de chairperson te roepen tijdens deze wedstrijd.

Het gaat om de volgende overtreding:

In artikel 5.1 van het wedstrijdreglement staat met betrekking tot de wedstrijdkleding van Debutanten en Senioren debutanten klassen: "wedstrijdkleding zoals die wordt gedragen door de Adults en Senioren niet is toegestaan, met uitzondering van de Latinbroek voor de heer".

Wat alle chairpersons hebben geconstateerd is dat er steeds meer slepen aan de armen van de dames worden gehangen. Hierdoor wordt een jurk gezien als wedstrijdkleding. Het gaat hierbij niet alleen om slepen die aan de pols van de dame en aan het rugpand van de jurk zijn bevestigd, maar ook om alle slepen die aan de pols zijn bevestigd.

Vanaf 1 mei zullen we strenger gaan controleren op de aanwezigheid van slepen bij jurken van debutanten paren.

Gratis toegang NK met trainerslicentie

Bent u in het bezit van een geldige trainerslicentie 2018? Dan heeft u gratis toegang tot onze NK's! Wilt u een trainerslicentie aanschaffen? Kijk dan op <http://www.nadb.eu/nieuws/trainers-10072/>

Wij wijzen u erop dat de trainerslicentie alleen gratis toegang geeft tot de door de NADB zelf georganiseerde NK's en de Holland Masters. Niet op door organisatoren georganiseerde wedstrijden. Een organisator beslist zelf wie hij/zij gratis toegang geeft tot een wedstrijd.

Tot ziens in Almere!

Bestelling Vloerplaatsen

Via de website www.hollandmasters.nl zijn vloerplaatsen te bestellen voor €30,- per persoon per dag.

Tribunekaarten worden alleen aan de kassa in Almere verkocht.

Op vertoon van je orderbevestiging aan de kassa in Almere zul je de kaarten voor de vloerplaatsen ontvangen.



Rolstoeldansen in Cuijk

Als bestuursleden van de NADB ontvingen wij een uitnodiging van Corrie van Hugten en Hans Verhoeven om de rolstoelwedstrijden in het weekend van 31 maart en 1 april bij te wonen op het Holland Dansspektakel te Cuijk.

Bestuurslid Niek Burg besloot om de uitnodiging voor zaterdag 31 maart te accepteren terwijl ondergetekende besloot om het evenement op zondag 1

april bij te wonen.

's Zondags vertrok ik samen met mijn vrouw vanuit Maasbracht naar Cuijk alwaar we na een uur rijden arriveerden. De organisatie had reeds een plaatsje voor ons gereserveerd, vlak naast de vloer met een lekker kopje koffie in het verschiet.

Met behulp van het programma boekje werden we vrij snel wegwijs in de verschillende categorieën en klassen in het rolstoeldansen, ook hier kennen we natuurlijk disciplines als standaard en latin en categorieën zoals senioren. Daarnaast kent het rolstoeldansen ook nog klassen in verschillende "samenstellingen". Ik weet niet of ik hier het goede woord gebruik, maar de samenstellingen zijn COMBI, DUO of SOLO.

Een COMBI-paar is een paar waarvan één partner in een rolstoel danst. Indien beide partners in een rolstoel dansen is er sprake van een DUO terwijl een SOLO een samenstelling is waarbij één danser in een rolstoel solo danst. We zagen ook verschillende paren die deelnamen in zowel COMBI als DUO, waarbij de valide partner in de DUO samenstelling ook plaats nam in een rolstoel.

Voor de rest zijn er veel analogieën met het stijldansen zoals we dat bij de NADB kennen. Je ziet paren en dansers van verschillende niveaus, maar wat ons vooral opviel was het plezier dat we terug zagen bij alle dansers. Deze mensen genoten met een grote G!

Tijdens het indansen werd ons oog al snel naar een Filipijns paar getrokken. Een heer in een rolstoel en een valide dame, ze dansten Latin. Dit was duidelijk één van de betere paren en zoals later bleek was dit ook het paar dat uiteindelijk hun wedstrijd won en zelfs de Corrie van Hugten Award in ontvangst mocht nemen omdat het het paar was met de meeste eerste plaatsen. Dit is dansen op top niveau.

Deze Corrie van Hugten Award is door de Stichting Brabant Danst in het leven geroepen om Corrie te eren voor haar eindeloze inzet ter bevordering van het rolstoeldansen, niet alleen in Nederland maar juist ook wereldwijd!

Bij de SOLO waren we erg onder de indruk van een heer uit de Oekraïne terwijl ook een Oekraïens paar won bij de COMBI.

We hebben een prachtige wedstrijd gezien en we willen dan ook eenieder aanraden om te gaan kijken naar een volgende editie van deze wedstrijd, daarnaast willen we Corrie en Hans bedanken voor de uitnodiging.

Ger Cloudt



CORRIE VAN HUGTEN AWARD

Corrie van Hugten Award

Corrie van Hugten is the pioneer of wheelchair dancing in the Netherlands, and an ambassador for wheelchair dancing worldwide. She has been fully committed to this sport for more than 40 years. Her effort has not been overlooked: she was awarded with the (Dutch) Knight in the Order of Orange-Nassau. And now - during the 30-year jubilee of the Holland Dans Spektakel in 2018, to which she has contributed a lot - the Brabant Danst Foundation wants to thank her for her immense dedication and would like to honor her with a special award: the Corrie van Hugten Award.

From 2018 onwards, during both days of the World Cup wheelchair dancing in Cuijk, a beautiful work of art designed by Dennis Kruse, will be awarded to the couple with the highest number of first places. Either World class dancer or beginner, everyone has a chance of winning.

We believe that Corrie van Hugten deserves this award. Not only did she make a difference for the Holland Dans Spektakel, but she also achieved this for the worldwide recognition of wheelchair dancing. She is a campaigner of equal opportunities for people with disabilities. The World Cup in Cuijk has become the largest wheelchair dance event in the World thanks to the close cooperation between the Brabant Danst Foundation and the Dutch Foundation for Wheelchair dancing. The recognition of wheelchair dancing as part of the International Paralympic Committee (IPC), is also by cause of her dedication. Through lectures during international congresses, demonstrations for Nelson Mandela and many personal contacts, Corrie van Hugten has supported wheelchair dancing in the whole world and improved the position of disabled people within society.



Let's talk

In de rubriek 'Let's talk' vragen wij elke maand een NADB vrijwilliger om aan de hand van een aantal vragen iets over zichzelf te vertellen. Het stokje wordt iedere maand doorgegeven aan een andere vrijwilliger. In deze editie is Peter Kuijmans aan het woord.

Wie: Peter Kuijmans

Leeftijd: 46

Woont in: Voorburg

Rol bij NADB: DJ tijdens de NK's en WDSF wedstrijden

1. Wat was het eerste waar je vanochtend toen je wakker werd aan dacht? *Zingen voor mijn dochter die vandaag jarig is.*

2. Wat wilde je later worden toen je klein was? *Twee beroepen, sterrenkundige of archeoloog*

3. Wat is de raarste plek waar jij ooit gedanst hebt? *Op een openbare markt in Noord-Limburg waar de dansvloer vochtig was en in een boog liep, dus het was net of je een hindernisbaan aan het nemen was, leuke ervaring die ik niet meer zal vergeten.*

4. In welk land zou jij het liefste wonen? *Toch wel Nederland maar als ik iets anders moet kiezen dan Oostenrijk.*

5. Wat is jouw favoriete muziek? *Dat is heel lastig om te beantwoorden, zeker gezien mijn hobby als DJ. Ik heb wel bepaalde voorkeuren, ik vind muziek van Queen, Michael Jackson en klassiek erg prettig.*

6. Wat heb je gevraagd aan Sinterklaas? *Een nieuwe hoofdtelefoon, dat was wel nodig na 10 jaar intensief gebruik.*

7. Waarvan zouden je vrienden zeggen: "Dat is echt iets voor jou!" *Ooit een keer duiken met een goede vriend in Egypte, dat staat al heel lang op mijn verlanglijstje*

8. Met wie moet je echt nog een keer een dansje doen? *Ha ha, ik heb al heel lang de wens om een keer met Karen Hilton een dansje te wagen. Ooit heb ik voor mijn trouwdag les gehad van Marcus Hilton dus dan is de cirkel weer rond.*

9. Hoe relax jij na een lange dag? *Heel vaak gewoon in het bijzijn van mijn gezin. Ook vind ik het prettig om lekker met mijn pc dansmuziek uit te zoeken.*

10. Wat zijn je mooiste herinneringen aan de NADB? *Oeffff, dat zijn er wel heeeel veel. Ik zal er twee noemen; de NK Ballroom amateurs winst van Wilco van de Vijver en Diana Molenkamp, dat gunde ik hun zo, misschien verrassend maar ik sprong een gat in de lucht voor hun van blijdschap! Twee, midden jaren 90 waarin Nederland echt meedeed in de wereld, Broer en zus Zwijsen, Louis en Julie en natuurlijk broer en zus Dokman. Gouden tijden voor het Nederlandse dansen! Ik ben nog meegegaan als supporter naar het WK latin amateurs 1995 in Aarhus, Denemarken waar Louis en Julie voor de tweede keer wereldkampioen werden, zal ik nooit meer vergeten!*

De 'Let's talk' vrijwilliger van vorige maand, Jeroen Koene, wil graag het volgende van jou weten:

11. Ik zie hem terwijl hij altijd prachtige muziek draait, paren aanmoedigen vanaf het podium. Hij is echt een groot liefhebber van dansen. Wie is nou zijn all time favorite danskoppel en waarom? Welke dans en welk plaatje zou hij voor hen willen draaien? *Leuke vraag Jeroen! Tsja, mijn all time ballroom paar is en blijft toch wel Timothy Howson en Joanne Bolton, technisch ongeëvenaard en altijd clean, nooit buiten de muziek en zeer hoffelijk op de dansvloer, daarbuiten zeer innemende personen die ik een aantal keren heb mogen ontmoeten. Voor Timmy en Joanne die helaas geen paar meer zijn buiten de dansvloer wil ik wel "dancing like lovers" als engelse wals draaien. Ik heb ze zien winnen in Londen tijdens de International bij de professional ballroom. Wat mij betreft dansten zij toen op hun top, ze zweefden over de dansvloer, echt heel mooi!*

Voor de latin ontkom je er niet aan om Donny en Gaynor te noemen, wat hebben deze mensen de danswereld veranderd, echt iconen! Zij hadden ook een vrije kuur op de muziek van Michael Jackson gedaan, in die tijd echt baanbrekend. Dus iets van Michael Jackson lijkt mij gepast, bijvoorbeeld "i just can't stop loving you" als rumba.

(Peter met zijn gezin)



INCLUSIVE DANCE NL

3e Inclusive Dance NL Workshop - Dansshowdag kan niet meer stoppen

Na alle positieve berichten van de 2e dag ging het bestuur vol goede moed aan de slag om een 3e Dansdag te organiseren en zo mogelijk nog beter te maken. Punten uit de evaluatie werden meegenomen en zo boden we de 3e Inclusive Dance NL workshopdansdag aan op 10 maart 2018 wederom in Tiel in het – RSG Lingecollege.

De docenten waren allemaal bereid om hun kennis, professionaliteit en enthousiasme met de dansers te delen. Deze docenten waren Janneke Vermeulen >> Hip Hop. Karin Karamat Ali en Edtih >> Stijldans, Marc Spierings>> Fundance, Jacqueline & Alex Glijn>> La Blast, Bart Wouters en Jara van den Hout >> Rock en Roll, Annetje Riel >>Salsa en Salsa Blindenspecial, Katie de Waal >>dovenspecial en Corrie van Hugten >>rolstoelspecial.

Alles zag er met slingers, ballonen en waaiers weer superleuk en feestelijk uit. De organisatie had ervoor gezorgd dat iedereen kon zien wanneer en waar iedereen naar toe moest gaan. En voor wie niets kon zien was een eigen "buddie" geregeld voor de begeleiding op de dag.

In de school waren 4 grote ruimtes beschikbaar en de deelnemers konden allemaal aan de hand van een inschrijfformulier hun keuze per workshopronde maken.

Wederom waren er studenten van de MBO evenementenopleiding uit Utrecht om één op één de (blinde) dansers te begeleiden en dit werkte geweldig. Daarnaast stond er een grote groep vrijwilligers klaar om alles in goede banen te leiden en om iedereen hartelijk te verwelkomen met koffie/thee en koek.

Om 10.30 uur werd iedereen van harte welkom geheten door voorzitter Jan van den Hout om zo de dag te openen. Hij gaf daarna het woord aan de wethouder onder andere van cultuur en evenementen uit Tiel, de heer Marcel Melissen, die zijn bewondering en waardering uitsprak over het mooie karakter van het evenement en aanwezigheid van zoveel enthousiaste mensen. Zo kreeg de dag al direct een officieel tintje. Ook een aantal medewerkers van de Dirk Kuijt Foundation waren aanwezig en konden zien dat hun ondersteuning op de juiste plaats terecht was gekomen.

Hierna gingen alle deelnemers naar de eerste ruimte waar zij heerlijk konden genieten van de 1e workshop. Iedereen is gelijkwaardig en iedereen danst. Iedereen danst met elkaar wel of geen beperking. Wat een integratie!!

In de lunchpauze, na de 2e workshop, leerde Katie de Waal iedereen een leuk dansje op de muziek van Marlane. Helaas was Marlane door ziekte niet in staat om zelf te komen, maar ze heeft er wel voor gezorgd dat er geschikte muzikale vervanging is gekomen wat heel erg werd gewaardeerd.

Natuurlijk werd de lunchpauze ook gebruikt om van lekkere broodjes kroketten of frikandellen en meer te genieten.

Daarna gingen alle deelnemers door met de volgende 2 rondes van de workshops. Rond 15.45 bedankte Jan van den Hout, alle vrijwilligers, studenten, dames van de EHBO en docenten voor hun bijdrage aan de dag. Maar de dag was nog (lang) niet afgelopen. Ieder ging nog een keer oefenen bij de workshop van hun keuze om het geleerde nog beter onder de knie te krijgen. Als bonus konden ze dan als echte artiesten op het podium laten zien wat ze geleerd hadden. Wat een blijdschap, energie en trots.

Deze optredens werden afgewisseld met zeer aanstekelijke klanken van Arjo en Sheila. Na nog een paar optredens en een 2e ronde muziek met vrij dansen werd de Workshop - Dansshowdag echt feestelijk afgesloten.

Alle deelnemers, vrijwilligers en docenten waren het er over eens: "Dit moet een blijvertje worden. Dit geeft zoveel waardevolle inzichten, vreugde, voldoening en energie". Plannen voor de 4e Inclusive Dansdag werden tijdens de dag geboren.

Het bestuur van Inclusive Dance NL kijkt wederom blij, ontroerd en trots terug op deze 3e dag waarin weer bewezen is dat iedereen gelijk is en iedereen danst. Speciale dank gaat uit naar de vele vrijwilligers en de sponsors mede door wie deze dag zo succesvol is geworden.

Corrie van Hugten

Bondsarts - Jetlag



Een aantal van jullie doen wel eens mee aan wedstrijden in het buitenland waarbij er soms meerdere tijdzones doorkruist worden. Maar ook als je op vakantie gaat, is het handig om te weten hoe om te gaan met het reizen en de wisseling van tijdzones (al hoef je op vakantie natuurlijk meestal niet een (sport)prestatie te leveren!).

Reizen over meerdere tijdzones heeft tot gevolg dat het 24-uursritme en het slaap-waakritme wordt verstoord.

Ons lichaam heeft een prachtig mechanisme wat ervoor zorgt dat alle organen gedurende ons slaap-waakritme optimaal werken op het moment dat dat echt nodig is. Ons bioritme heeft invloed op de gezondheid en op ons welbevinden en daarmee dus ook op onze (sport)prestaties.

Door een verandering van de tijdzone loopt ons 24-uursritme en slaap-waakritme niet meer synchroon met de licht-donkercyclus in het land van aankomst. Het niet gelijk lopen hiervan kan een jetlag veroorzaken.

Een jetlag is een syndroom waarbij mensen last kunnen hebben van slaapverlies, hoofdpijn, duizeligheid, verminderde alertheid en minder helder kunnen denken (verminderd cognitief vermogen), humeurstoornissen, energieverlies en vermoeidheid. Ook het functioneren van het maag-darmstelsel kan worden beïnvloed. Niet iedereen heeft last van een jetlag, en ook de mate waarin wisselt.

Een aantal tips:

Voor je vertrekt

Zorg ervoor dat je uitgerust aan de reis begint. Fit zijn is belangrijk evenals je niet druk maken over dingen waar je toch niets aan kunt doen (denk aan vertragingen).

Je kunt in Nederland al beginnen met het aanpassen van je slaap-waakritme. Bij een reis naar het oosten is het handig om drie tot vijf dagen voor vertrek (afhankelijk van de hoeveelheid zones), elke dag één uur eerder naar bed te gaan en één uur eerder op te staan. Bij een reis naar het westen moet het ritme de andere kant op worden verschoven en moet je dus één uur later naar bed en één uur later opstaan. Moet

je bij een reis naar het oosten meer dan tien tijdzones verder? Pas het ritme dan aan zoals je naar het westen doet.

Heb je geen tijd om je aan te passen aan het nieuwe ritme? Probeer dan zoveel mogelijk in je oorspronkelijke dag-nachtritme te blijven. Neem verlichting mee voor het creëren van je eigen daglicht (zie hieronder bij helder licht) en juist verduisteringsmiddelen om ook met daglicht te kunnen slapen. Wees je dan wel bewust van het feit dat je misschien een slechtere prestatie levert.

In het vliegtuig

Stel tijdens de vlucht direct je horloge in op de lokale tijd van bestemming en probeer hier ook je slaappatroon op aan te passen.

Bij aankomst

Direct oppakken van het lokale levensritme is van belang als je van te voren al bezig bent geweest met je slaap-waakritme aanpassen. Probeer niet toe te geven aan moeheid. Mocht je toch te moe zijn, slaap dan niet langer dan 30-45 minuten zodat je niet je diepe slaap in gaat. Probeer een lichte training tijdens de eerste dagen na je vlucht maar let op complexe trainingen; door een vermindering van je coördinatieve vaardigheden is het risico op blessures groter.

Aantal opties om te helpen het proces te versnellen

Helder licht

Dit heeft een direct effect op het 24 uren regelcentrum in de hersenen. Drie uur helder licht (niet korter, dat heeft minder effect) lokt fasevertraging (verschuiving van het ritme door verlenging, voor westwaarts reizen) uit als het wordt gegeven voordat de lichaamstemperatuur het laagst is (gemiddeld rond 5 uur in de ochtend). Helder licht lokt fasevervroeging (voor oostwaarts reizen) uit als er blootstelling nadat de lichaamstemperatuur het laagst is plaatsvindt.

Dus, vlieg je naar het Oosten: licht in de ochtend op de plaats van bestemming (na 5 uur 's ochtends). Vlieg je naar het Westen: licht in de avond op plaats van bestemming (voor 5 uur 's ochtends).

Er bestaan speciale lampen die je op reis kunt meenemen als je veel last hebt van een jetlag.

Melatonine

Melatonine is een lichaamseigen hormoon. Dit wordt eigenlijk vooral gebruikt voor fasevervroeging (dus bij oostwaarts reizen) omdat het slaperigheid veroorzaakt. Dit kan door een lage dosis te nemen tussen de namiddag en bedtijd. Hiermee kun je een dag voor vertrek beginnen en voortzetten tot 4 dagen na aankomst. Natuurlijk is het ook mogelijk om eventueel kortwerkende slaapmedicatie te gebruiken als je problemen hebt met slapen in het vliegtuig. Ben altijd voorzichtig met het gebruik van supplementen en medicatie. Raadpleeg een arts als je dit wilt gaan doen, en let altijd op welke medicatie en supplementen je gebruikt (dopingrichtlijnen!).

Lichamelijke inspanning

Door lichamelijk in te spannen word je meer wakker. Eén tot drie uur lichamelijke inspanning in de vroege avond leidt tot fasevervroeging. Het kan je ook helpen om door beweging het naar bed gaan nog wat uit te stellen. Probeer uit wat werkt voor jou.

Voeding rondom de reis

Probeer om in de periode voor je reis al de tijden waarop je eet wat aan te passen. Lastig natuurlijk met je gewone werkdag tussendoor, maar wel belangrijk. Zorg voor een eiwitrijke maaltijd als je moet presteren.

In het vliegtuig zelf is de luchtvochtigheid erg laag en is het dus nodig om voldoende te drinken. Kies hiervoor vooral water en/of thee (liever geen alcohol of koffie, omdat deze zorgen voor extra uitdroging).

Bron: www.sportzorg.nl en www.allesoversport.nl

Vergeet niet zo snel mogelijk de inschrijving te regelen door het sturen van een email naar hannie.van.der.geest@nadb.eu Vol is vol!

Kijk voor alle informatie op <http://www.nadb.eu/nieuws/sportcongres-met-sven-traut-11678/>

Selectieparen worden uitgenodigd op basis van de rankingstand en uitslag NK. De eerste uitnodigingen zijn al verstuurd.



Rijzen & Dalen: Ongewenste intimiteit - Column Ton Kops

54, 55, 56, 57, en dan volgen 3 piepjes die de laatste wegtikkende seconden vergezellen en de teller van 16 op 17 minuten laat springen. Nog 43 minuten te gaan. Ik zet met de afstandsbediening de radio nog een standje hoger en probeer mijn gedachten op de stampende muziek te richten. Mijn trapritme volgt de cadans van de muziek. Kom op, een verzet zwaarder, waarom ook niet. Het is te hopen dat het volgende nummer dezelfde stimulerende krachten in zich heeft. Want als ik me eenmaal een bepaald ritme heb voorgenomen, stap ik daar moeilijk van af. Ik verzijn in gedachten altijd wel excuses of uitvluchten om minder hard of lang te trainen maar zet dit gelukkig bijna nooit in de praktijk om. Ik weet immers hoe voldaan ik me na afloop voel, wanneer ik hier niet aan toegegeven heb.

Ik ben aan het crosstraineren en wel op onze zolderverdieping. En ik zweet peentjes. Voor me staat een tv en dvd-speler maar ik heb vorige week net de laatste aflevering van een actieserie gezien en ben dus aangewezen op de radio als afleidingsinstrument. Zo'n serie is best wel handig: meestal duurt een aflevering een klein uur en bewegend beeld leidt mij meer van de minutenteller af dan alleen geluid. Daarbij komt dat een paar filmdoden best adrenalineverhogend kunnen werken.

De minuten lijken deze keer langer te duren en ik denk terug aan de reden waarom ik intensiever ben gaan trainen. In gedachten denk ik weer even aan de afgelopen Paasdagen en aan een van de gerechten waarvan we hebben genoten: varkenshaasjes (heel flinke), gebakken in roomboter en vervolgens gedrapeerd in een bedje (zeg maar liever een kingsize bed) van, ook weer in roomboter en toegevoegde slagroom gebakken champignons. Dit was nog maar het onderdeel vlees van ons afgelopen maal tijdens Pasen. Wat erbij kwam aan extra calorieën en al of niet verborgen vetten tijdens deze dagen zal ik gevoelig maar achterwege laten.

Die extra calorieën waren voor mij nog niet eens de belangrijkste reden om de pedalen van de crosstrainer meer te teisteren. Nee, die belangrijkste reden kwam pas na de privéles die we zijn gaan volgen bij Clara na die dagen. De les ging weer over de basale en daarom belangrijkste zaken als houding van lichaam, hoofd, romp; over het aangesloten dansen; over het rechtstandig rijzen en 'loweren'; over de richtingen die we wel en die we niet moesten inslaan; over het niet mekkeren tegen elkaar etc. etc. etc. Allemaal heel belangrijk en het was dan ook weer een heel nuttige les.

Maar er viel me toch een ding op tijdens deze eerste les na Pasen: ik vond Clara erg handtastelijk. Handtastelijk? Ja handtastelijk oftewel de handen ongewenst op een ander plaatsend. Het was stoutmoedig, vrijpostig, astrant, boud, brutaal, frank, impertinent, onbeschaamd, onbescheiden, ongegeneerd, stout, vrank, vrijmoedig. Ja, ik moet het even van me afschrijven!

Nu had ik dat gedrag in eerste instantie niet direct door want met Clara onderdelen van ons programma doornemen, is altijd een leerzame en zeer nuttige ervaring. En ik laat dat dan ook graag gebeuren. Echter ik vond dat ze af en toe mijn lichaam meerdere malen subtiel vasthield op een wijze die ik niet gewend was. Dan hield ze haar hand weer eens langer dan gebruikelijk op de voorkant van mijn biceps en later ook aan de achterkant hiervan, zijnde de triceps. En iets later ervoer ik een lichte druk van haar hand en vingers in mijn subscapulaire plooi oftewel het gebied onder mijn schouderblad. En eenmaal legde ze me met hand en gebaar uit hoe ik met het gebied vlak boven mijn bovenbeen, de supra-iliacale plooi, goed aangesloten moest staan. Dit alles wekte in eerste instantie nog geeneens mijn argwaan op want haar handelingen werden omkleed met vele voor mij steekhoudende argumenten die ik gretig in me opnam.

Toen ik het me echter wel bewust werd, durfde ik niks te zeggen en ik moest onbedoeld denken aan het rapport van de Commissie Deetman van jaren geleden: hadden die hun werkzaamheden niet wat breder kunnen oppakken en hun onderzoek ook op dansscholen moeten richten. Was dit nu ook een zgn. ongewenste intimiteit? Zou ik er alsnog een melding van moeten maken; zou ik het na afloop aan mijn partner zeggen en hoe zou die reageren; betekende dit dat we zouden moeten stoppen met dansen bij Clara? De wildste gedachten en fantasieën gierden door mijn hoofd totdat

ja, totdat we na afloop van deze les even bij elkaar zaten en over onze dansplannen spraken. Daarbij noemde ik ook even op dat mijn gewicht de afgelopen periode iets (niet veel hoor!) was toegenomen en dat ik daar ook mee aan de gang moest. Waarop Clara zei: "ja dat heb ik gemerkt". En met deze simpele opmerking viel alles voor mij gelukkig op zijn plaats en ik voelde de spanning bij me wegvloeien.

Ik zag opeens de sportarts van vroeger voor me die met zijn, toen in gebruik zijnde, huidplooi tang op de vier bovengenoemde gebieden mijn vetmassa in millimeters aan het meten was. En dat paste weer precies op de handelingen die Clara had verricht. Van de ene kant een enorme opluchting dat ik mijn eerdere gedachten opzij kon zetten en niet verder getraumatiseerd door het dansleven hoefde, maar van de andere kant benauwde het me ook weer. Kan er dan niets verborgen voor haar blijven!?! Zelfs geen vet.

Ik vond altijd al dat ze tien paar ogen en oren had, maar dat ze met haar handen en vingers ook nog eens onze lichamelijke conditie volgt, was toch wel een verrassende ervaring. Dit alles wetende heeft het me echter wel een extra stimulans gegeven om de crosstrainer langer en vaker dan gebruikelijk te teisteren. Piep, piep, piep en weer een minuut voorbij. De teller staat inmiddels op 945 kilocalorieën. De volgende keer mag ze me best weer ongewenst "intimieren".

Uitzendingen

12-05-2018 – WDSF EK Latin Adults – Debrecen, Hongarije

Tim Puts en Peia Prawiro-Atmodjo
Andras Koops en Laura van den Galiën

13-05-2018 – WDSF European Cup Standaard – Salapils, Letland

Jody Schoonus en Kim de Haan



Promoties 16 maart 2018 - 10 april 2018

De volgende paren zijn gepromoveerd! Van harte gefeliciteerd en veel succes in jullie nieuwe klasse!

- Dave Poulter - Karin Poulter
- Bas Broere - Lieke-Rosa Koetsier
- Dave Vogel - Jarka van Dijk
- Tim Lathouwers - Lisa Spit
- Jelle Goubet - Noah-Maria Katzenbauer
- Damian Hofstra - Annike Yska
- Bobby onder de Linden - Suze Mom
- Thom Oudhuis - Ryanne Berghammer
- Mitchell Vandendijk - Britt Weijtmans
- Farid Elcure Alvarez - Anneke Zondag

- Mitchel Pappot - Lotte van Beurden
- Floris Bandell - Milou Serbéé
- Karsten van Beurden - Helen Rollbühler

De volgende 5 wedstrijden zijn...

21 & 22 april: The Wooden Shoe - Noordhoek

5 & 6 mei: NK Latin Van Gogh Cup - Almere

19 & 20 mei: NK Standaard Vermeer Cup - Almere

22 & 23 september: Grote Prijs van Twente - Oldenzaal

6 & 7 oktober: Holland Tulip Dance Classic - Steenwijk

Bekijk de [wedstrijdkalender](#) voor meer informatie!



WIST JE DAT...

- Wij altijd graag verslagen ontvangen van wedstrijden en andere NADB evenementen! Mail je verslag naar communicatie@nadb.eu
- Wij regelmatig op zoek zijn naar **vrijwilligers**? Kijk [hier](#) voor een overzicht van alle **vacatures**.
- Alle dansers, organisatoren, vrijwilligers, juryleden enz. stukken mogen aanleveren voor deze nieuwsbrief? Mail communicatie@nadb.eu voor meer informatie!
- En als je ideeën of suggesties hebt voor de nieuwsbrief we dat ook graag horen?

Deadline aanleveren teksten volgende nieuwsbrief: 16 mei 2018

