

Engelse Wals

De golvende beweging van de Engelse Wals is om op weg te zweven. Meestal is dit de eerste dans die bij wedstrijden wordt gedanst. Voor alle ballroom dansen geldt dat het progressieve dansen zijn. De paren maken volledig gebruik van de dansvloer. In deze dans ligt het accent op de eerste maat.

Op wedstrijden duurt de Engelse Wals ca. 1,5 - 2 minuten en is de officiële snelheid van deze dans vastgesteld op 30 bpm. De Engelse Wals is een dans met zachte golvende bewegingen, welke door het op het juiste moment van rijzen en dalen ontstaan.

Hoe leg je uit welke uitstraling hoort bij de Engelse Wals?, tja Fred & Ginger zou een uitleg kunnen zijn. Hun romantische - weliswaar oudere - films geven goed weer welke uitstraling er bij de Engelse Wals hoort. Een melancholiek romantische sfeer met veel rozengeur en maneschijn. Dus zweef tijdens deze dans maar weg op de muziek en probeer jezelf voor te stellen in de meest romantische omgeving die je je maar kan voorstellen.

Tango

De Tango met haar Argentijnse achtergrond is de enige ballroom dans die niet uit Europa komt en heeft daarom een totaal andere uitstraling dan de overige ballroom dansen. In deze dans ligt het accent op de eerste en derde maat.

Op wedstrijden duurt de Tango ca. 1,5 - 2 minuten en is de officiële snelheid van deze dans vastgesteld op 33 bpm. De duidelijke verschillen tussen de slows en quicks, de onverwachte lijnen en het vooral NIET rijzen en dalen zijn karakteristiek voor de Tango.

De Tango vereist van de dansers enige arrogantie in hun houding en uitstraling. Deze uitstraling moet natuurlijk lijken en niet verkrampd. Dit is geen eenvoudige opgave en vereist zeer veel oefening. De figuren die je danst bepalen gedeeltelijk je uitstraling. Ook de danshouding verschilt lichtelijk van de andere ballroomdanses. Bij de Tango staat de dame nog meer rechts van de heer (voor de dames links). Verder staat de heer door zijn rechterheup en de dame door haar linkerheup heen. Dit zorgt ervoor dat het rijzen en dalen voorkomen kan worden. In de Tango is het dan ook niet mogelijk om met gesloten voeten te staan.

Quickstep

De vrolijkste dans van de ballroomdanses. In deze dans ligt het accent op de eerste en derde maat.

Op wedstrijden duurt de Quickstep ca. 1,5 - 2 minuten en is de officiële snelheid van deze dans vastgesteld op 50 bpm. Snelheid, bewegen en draaien staan centraal in de Quickstep.

De Quicksteps is de enige ballroom dans waarbij beide voeten tegelijkertijd los komen van de vloer. Letterlijk dus voetjes van de vloer. Heerlijk ontspannen samen over de vloer schieten. Blij en vrolijk, dat is de Quickstep. Natuurlijk vraagt het veel oefening om samen precies gelijk los te komen van de dansvloer, maar het is niet de bedoeling dat het publiek dit merkt. Het publiek moet denken: "kijk eens hoe heerlijk dat paar over de vloer zweeft, alsof het natuurlijk is". Probeer wel een duidelijk verschil te dansen in je slows en quicks, hierdoor krijgt men het idee dat je je nog beter over de vloer beweegt.

Slow Foxtrot

Over de Slow Foxtrot wordt ook wel gezegd dat als je deze dans goed kunt dansen, je de overige ballroom dansen ook kunt dansen. In deze dans ligt het accent op de eerste en derde maat.

Op wedstrijden duurt de Slow Foxtrot ca. 1,5 - 2 minuten en is de officiële snelheid van deze dans vastgesteld op 30 bpm.

De Slow Foxtrot is een elegante en gracieuze dans met als kenmerk dat bij de body swings het lichaam eerst komt en niet zoals normaal de voeten eerst komen.

De Slow Foxtrot is voor de meeste dansers niet hun favoriete dans. Voor de Slow Foxtrot is een goede techniek een vereiste. Dit komt omdat deze dans veel controle vraagt over je bewegingen op de langzame maat van de muziek. Het rijzen en dalen staat bij deze dans centraal en draagt in hoge mate bij aan de elegantie van deze dans. De Slow Foxtrot moet je voelen en met de juiste techniek ten uitvoer brengen.

Bij de Slow Foxtrot dans je van de ene kant naar de andere kant van je lichaam. Je strekt de zijkant van je lichaam helemaal op (niet alleen je arm op tillen). Hierdoor krijg je de glooiende beweging van deze dans. Wat vooral belangrijk is bij de Slow Foxtrot is dat je als paar één bent.

Weense Wals

De Weense Wals beschikt niet over veel figuren en is een zeer oude dans, maar hij wordt nog steeds gedanst tijdens wedstrijden. In deze dans ligt het accent op de eerste maat.

Op wedstrijden duurt de Weense Wals ca. 1 - 1,5 minuut en is de officiële snelheid van deze dans vastgesteld op 60 bpm. Bij deze dans denkt men vaak aan vergane glorie tijden aan het Engelse en Oostenrijkse hof met echte balzalen. En natuurlijk niet te vergeten, de Sissi jurken.

De Weense Wals is een zeer spannende dans waarbij er enkel links en rechtsom gedraaid wordt met als onderbreking de fleckerls (snelle draai op de plaats) met een check. Om duizeligheid te voorkomen kun je een vast punt in de zaal nemen waar je je ogen op richt.

Bij deze dans is het strekken van je kanten (zonder je armen op te tillen) erg belangrijk. Daarnaast is het zaak je passen goed op elkaar af te stemmen zodat je tijdens het dansen niet je partner uit balans haalt

Rumba

De rumba is de oudste Latijns-Amerikaanse dans.

De geschiedenis van de Rumba gaat terug tot de 16de eeuw. De naam Rumba is afkomstig van het Spaanse 'rumbear' dat feesten betekent.

De dans is ontstaan in Cuba waar Afrikaanse slaven hun muziek en dans mengden met Europese invloeden en instrumenten. Al in een vroeg stadium is de Rumba naar andere delen van Latijns-Amerika overgewaaid en heeft het aan de basis gelegen voor andere stijlen zoals; calypso, cumbia, guaracha, son, en beguine.

Tijdens de dans spelen de man en de vrouw een spel waarbij de vrouw de man overheerst met haar charme. Zij lokt de man met haar sensuele bewegingen. Komt de man dichterbij, dan wijst zij hem weer af en zo gaat het maar door. De man probeert de vrouw te verleiden, maar slaagt hier niet in. De originele rumba was snel en erotisch, met sensuele bewegingen van heupen, borst en schouders.

Langzamerhand werd de Rumba langzamer gespeeld en minder flirterig gedanst. Rond 1920 kwam de rumba tot ontwikkeling in Amerika waar hij nog verder werd afgezwakt tot wat nu bekend is als de klassieker onder de Latijns-Amerikanen dansen.

Hoewel de rumba veel variaties en vormen kent, wordt door kenners over het algemeen de Cubaanse Rumba als de standaard beschouwd.

Rumba's worden doorgaans genoteerd in 4/4 maatsoort, maar de ritmiek is meer die van een 8/8 (3+3+2)/8. Veelal wordt de melodie 'van de tel' gespeeld en voorzien van vele tegenritmes van allerlei slagwerkinstrumenten zoals claves, guiro en maracas.

Cha Cha Cha

De Cha Cha Cha komt oorspronkelijk uit Cuba en is ontstaan uit de Mambo. De Cha Cha Cha bestond al een tijdje maar pas na 1950 kwam de Cha Cha Cha naar Europa en de VS overgewaaid.

De dans werd eerst triple-mambo genoemd omdat hij een gesyncopeerd ritme heeft: in plaats van de basispas van de mambo "voor-terug-zij" heeft de Cha Cha Cha een "voor-terug-zij-en-zij" ritme waarbij de "zij-en-zij" sneller gedanst worden dan de andere passen.

Deze drie kenmerkende passen, die steeds samenvallen met de accenten in de muziek zijn de basis van de dans.

De naam Cha Cha Cha komt voort uit het roffelen van de voeten op de vloer bij het dansen van deze drie passen. Het ritme is zeer herkenbaar: "één, twee, drie, vier-en-één, twee, drie, vier-en-één," waarbij de drie passen op de maten "vier-en-één" gemaakt worden.

Jive

De Jive stamt uit Noord-Amerika, maar wordt ook wel tot de Latijns-Amerikaanse dansen gerekend. Dit komt door het swingende karakter en de vele invloeden in de muziek en dans. De Jive veroverde na de tweede wereldoorlog samen met de geallieerde troepen West-Europa onder de naam Jitterbug.

Jive werd de algemene term voor de Lindy hop, de Jitterbug en de Bebop (ontstaan uit de jazz). De muziek was swing, maar niet langer glad en gepolijst, er werd veel gevarieerd en geëxperimenteerd, later is dit de rock'n roll geworden. Eind jaren '50 bereikte de dans zijn huidige stijl. De boogie woogie is een variant op de Jive.

Samba

De Samba is een zeer opzweepende dans die afkomstig is uit Brazilië. Wij kennen de Samba met name door het uitbundige carnaval in Rio De Janeiro. De Sambamuziek en -dans roepen een zomerse sfeer op, met schaars geklede dames en heren die met name hun heupen wild bewegen op de opzweepende muziek. Zoals bij alle Zuid-Amerikaanse muziek is het flirtende karakter duidelijk aanwezig.

Veel moderne (house-)muziek heeft invloeden uit de samba in zich, aangezien het lekker in het gehoor ligt en het enorm swingt. Samba staat voor "Dansen", "Feesten", "Zon" en de kleuren "Geel & Groen" (de Braziliaanse vlag).

In Europa wordt vaak gedacht dat Samba slechts 1 soort muziek en dans inhoudt, maar eigenlijk is het een verzamelnaam voor vele variaties met een hun eigen tradities ritme, tempo en sfeer.

De geschiedenis van de samba gaat terug naar het begin van de 20ste eeuw, en is een samensmelting van muziek uit de Indiaanse, Europese en Afrikaanse cultuur. De basis, het ritme, is onmiskenbaar gebaseerd op Afrikaanse muziek die slaven uit de Portugese kolonies Mozambique en Angola hebben meegenomen. Volgens sommigen is het woord "Samba" of "Semba" zelfs van Afrikaanse origine, het zou gaan om een traditionele krijgdsans waarbij de deelnemers trommelend en zingend in een kring staan. Dit is ook nog steeds te herkennen in de Braziliaanse gevechtsdans 'Capoeira' die al sinds de 15de eeuw door Afrikaanse slaven gespeeld wordt. Om en om doen de deelnemers een solo in het midden van de kring en worden aangemoedigd door de anderen.

Paso Doble

De Paso Doble is omstreeks 1920 ontstaan in Spanje.

Wegens het opmerkelijke ritme en de stijl van dansen wordt de Paso Doble tot de Latijns-Amerikanen dansen gerekend. Zowel in Mexico en Panama als in Frankrijk is deze dans zeer geliefd. Veel populaire figuren hebben dan ook een Franse naam.

De passen komen vooral uit de Flamenco, maar in tegenstelling tot veel andere (Latin) dansen is de man de leider. Hij speelt de rol van "matador" (stierenvechter) en de dame is de rode lap die de stier moet opjagen.

Oorspronkelijk was de Paso Doble echter rustiger waarbij gewoon gestapt werd.