



Klassiek Ballet:

In onze opleiding gebruiken we de technieken van klassiek ballet als middel om de leerlingen/dansers een correcte lichaamshouding te geven. Hieruit kan gewerkt worden aan een perfecte lichaamscontrole en zeer grote lenigheid en goed fysieke conditie. Klassiek is de basis van alle dansstijlen. Er wordt gewerkt aan de barre en "au milieu". In onze school geven we het klassiek-modern ballet waarbij (sinds 1913 met Serge Lifar van de Opera van Parijs) het klassiek ballet als basis gebruikt wordt. Hieraan worden houdingen en bewegingen met nieuw materiaal toegevoegd.

Hedendaagse dans:

Hedendaagse dans (ook eigentijdse dans of postmoderne dans) is een richting in de moderne danskunst die ontstond rond 1950 en verschillende stijlen omvat. Kenmerken zijn naargelang de stijl: abstracte vormgeving, improvisatie, bewegingsvrijheid, performance buiten theaterruimtes, repetitieve dans, ruimtelijke patronen, stuwende energie, theaterdisciplines, sterk fysieke dans, multimedia dans. Bekende choreografen in België zijn: Anne Theresa de Keersmaker, Wim VandeKeybus, Jan Fabre, Frédéric Flamand.

Hiphop:

Hiphop is meer dan dansen. Het begon in Brazilië en de USA als een cultuurverschijnsel waarbij ook de muziek "de rap", schilderkunst (graffiti) en taal deel van uitmaakten. Hiphop kent zeer veel stijlen. Pure hiphop heeft snel voetwerk, is creatief en ritmisch. Er wordt meer recht op gedanst in tegenstelling met breakdance.

Dansexpressie, dansimprovisatie en creatie:

Dansexpressie is natuurlijk en vrij in de bewegingen maar kan zéér intensief zijn. We gebruiken de principes van Rudolf von Laban in deze lessen. Lichaam, ruimte en tijd zijn de uitgangspunten voor improvisaties. Het is onderzoeken, beleven, je uitleven. De taal van de dans begrijpen en ontwikkelen. Ook contactimprovisatie wordt als techniek gebruikt. Dit is een dansvorm met gecontroleerde, vloeiende bewegingen waarbij ook met partners gewerkt wordt. Een belangrijk accent is de link met de hedendaagse danswereld.

Yoga:

In onze Yogalessen combineren we de kracht van Hatha Yoga en de bewegingskwaliteiten van dans gesteund door een natuurlijke ademhaling. Het is een weldaad voor body en mind. Een zachte vorm van training voor het lichaam, het ontspant en verjaagt stress.