

## Moderne Dans – reeks van vijf lessen

**Wanneer: Zondag 12, 19 en 26 april – 3 en 10 mei 2026**

**Tijd: 10.15 – 11.30h**

**Locatie: E motion, Katwijkerbroek 87, Katwijk**

**Kosten: €90,00**

Tijdens deze reeks van vijf lessen maken we kennis met de basisprincipes van de moderne dans. We werken met het lichaam als instrument: hoe beweegt het, welke vormen kan het aannemen en hoe verhouden we ons tot ruimte en zwaartekracht?

We onderzoeken verschillende bewegingskwaliteiten. Wanneer beweeg je krachtig en wanneer zacht? Hoe gebruik je spanning en ontspanning in je spieren? Wat doet je adem met een beweging? Hoe gebruik je richting en hoogtelagen?

Ook de wervelkolom speelt een belangrijke rol. Vanuit daar ontstaan veel bewegingen: draaien, rollen, spiralen, vallen en weer opbouwen. We werken zowel staand als dicht bij de vloer. Verwacht dus krachtig vloerwerk, afgewisseld met sprongen, momenten van zachtheid en flow.

Naast techniek is er ruimte voor expressie en improvisatie. Wat vertelt een beweging? Wat doet muziek met je lichaam? En hoe ontstaat vanuit beweging een eigen verhaal?

We starten met technische oefeningen en bouwen van daaruit naar bewegingsfrases en een korte choreografie. Daarbij staat niet de perfecte pas centraal, maar gevoel, eigenheid en plezier in bewegen.

De workshop is toegankelijk voor beginners. Heb je al ervaring met dans, dan ben je natuurlijk net zo welkom om verder te verdiepen en te spelen met beweging.

