

## **1 Ontspannen** (bron: dansdocent Erica Rooda)

De rug afrollen doe je zo.

Ontspan het hoofd naar voren, laat dan de hals los, daarna de rug, rol de rug wervel voor wervel af, laat lendenwervels los, staartbeen naar het plafond en overstrekk de knieën niet. Streef naar de handen plat op de grond.

Ontspan het hoofd.

Schud dan voorzichtig het hoofd los. Adem uit en maak heel even kort geluid.

Buig de knieën een klein beetje. Rol de rug rustig op. Eerst lendenwervels, rug, hals en hoofd als laatste.

### **1.1 Isolaties.**

Hoofdisolaties.

Rol hoofd naar voren, midden, achter, midden.

Hoofd rechteroor naar rechterschouder, midden, linkeror naar linkerschouder, midden.

Draai hoofd kwart naar rechts en kijk, draai hoofd terug naar voren en kijk in het midden, draai hoofd naar links en kijk en draai hoofd terug naar voren en kijk in het midden.

Rol het hoofd naar voor, rechts, mond open en kaak los als je het hoofd naar achter doet, rol hoofd door naar links.

En andersom hoofd voor, links, achter en rechts.

Schouderisolaties.

Rol de schouders naar boven, voor, laag en naar achter in een cirkel.

Zwaai de schoudergordel los door de rechterarm in een cirkel los te gooien en daarna de linkerarm.

Beweeg de handen en het gezicht om spieren actief te maken.

Heupisolaties.

Buig knieën een beetje en beweeg de heup van het bekken naar rechts, midden, links midden, rechts midden, links midden. En naar voor, midden, achter, midden, voor, midden, achter, midden.