

# Iedereen kan dansen

NIEUW!



**Raoul de Jong (25)** onderzoekt de wereld van de dans. Elke week nieuwe poses en muziektips. Voetjes van de vloer!

## De Ja ja ja ja ja

Ook wel eens het gevoel gehad: alles wat ik wil doen is dansen? Maar je zit zo hoog in je ademhaling en je moet nog een btw-nummer aanvragen...? Nou, en dat is dus precies waarom we nooit beginnen te dansen zonder warming-up. Niet alleen voor het lichaam, ook voor het hoofd. Klaar? Adem in, adem uit, daar gaan we.

1

Ga liggen in een gemakkelijke houding en reach je tenen up up up to the sky. Zo hoog gaan als goed voelt, we zijn hier niet om dingen te forceren!



2



Tik je tenen aan met je vingertoppen.

3



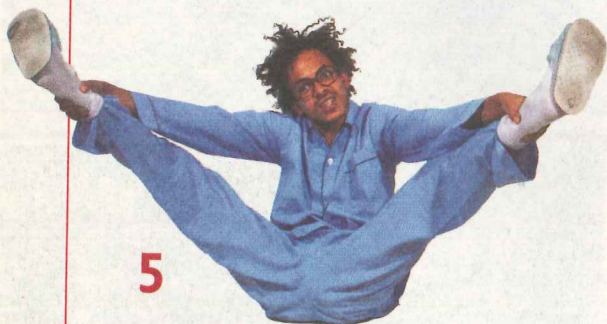
Draai om op je buik, grijp je enkels vast en trek jezelf naar voren...

4



...rol over de kop...

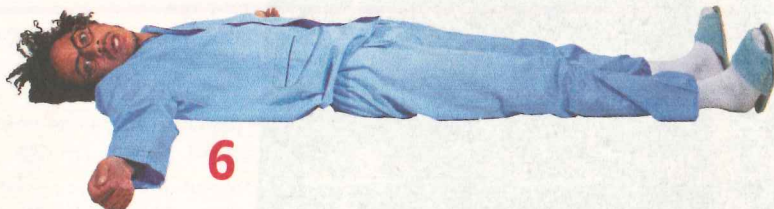
5



...en kom overeind in een halve spagaat en blijf drie minuten zo zitten. Kan even pittig zijn voor beginners, maar relax relax, er is niks aan het handje...

Ja ja ja ja ja ja ja!

6



... en laat los. Vul je hoofd met positieve gedachten: de glimlach van een kind bijvoorbeeld, met lang blond haar, rennend over het strand van Hoek van Holland. Ze vraagt je: 'So you think you can dance?' Zeg maar even hardop: 'Ja, ja ja ja ja ja ja!'