

Joepie, er wordt een reel gespeeld – Deel 1

Tijd	Thema	Doelstelling	Muziek	Activiteiten
0-20 (20)	Opwarming	<p>Fysische (loswerken spieren) en mentale (kennismaking met basisstappen en muziek) voorbereiding</p> <ul style="list-style-type: none"> open positie aanleren 	<p>Leahy: 8. Czardas: traag</p> <p style="text-align: center;">snel</p> <p style="text-align: center;">traag</p> <p style="text-align: center;">snel</p>	<ul style="list-style-type: none"> loswerken schouders, enkels, back knee stretch, open positie in open positie eerst laterale point stretch (“wiebelen”) gevolgd door gestrekt springen in afwisselend linker en rechter gekruiste open positie stretch beenspieren voor-, achter- en zijwaarts terug springen in open positie
		<ul style="list-style-type: none"> verstevigen enkelspieren gevoel ontwikkelen voor de 1-2-3-<i>pas</i> en de <i>sevens</i> leren identificeren van de 8-beat patronen gevoel ontwikkelen voor de Ierse ritmes hornpipe en reel 	<p>Leahy: 4. The French</p> <p style="text-align: center;">slow air</p> <p style="text-align: center;">strathspey</p> <p style="text-align: center;">reel</p>	<ul style="list-style-type: none"> 8 maten wachten teenstand: 4*4b; 4*8b; 2*16b; 1*32b, telkens down op laatste beat van elke groep loswerken van de enkelspieren door huppelen op hornpipe basispas aanzetten van de <i>sevens</i> ter plaatse, dan per 8b L R verplaatsen, overvloeien naar 1-2-3 afwisselen 1-2-3s en <i>sevens</i> per 8b
		<ul style="list-style-type: none"> speelse kennismaking met <i>points</i>, <i>cuts</i>, en <i>kick your but</i> loswerken heupen uithoudingsvermogen verbeteren 	<p>a) géén</p> <p>b) Leahy: 5. The call to dance</p> <ul style="list-style-type: none"> intro start piano start viool einde 	<ul style="list-style-type: none"> eerst kort oefening overlopen inzake <i>point</i>, <i>cut</i> en <i>kick</i> wachten tot eerste bas-beat point-oefening: 4*8; 4*4; 8*2 point-cut oefening: 4*2 beats; 4*1 beat kick – slide – point – point/cut sequence until the end ontspannen en stretch
20-50 (30)	Basispassen	1-2-3-vormen en <i>sevens</i> uitdiepen	<p>a) géén</p> <p>b) Celtic Dance: 2. Dowd’s favourite trage reel</p> <p>c) Celtic Dance: 6. Three reels snellere reel</p>	<ul style="list-style-type: none"> uitleggen van de <i>hop-2-3</i>, <i>skip-2-3</i> and <i>jump-2-3</i> alsook de <i>sevens</i> (side-step) leerlingen laten inoefenen en individueel corrigeren, wijzend op voornaamste stijl-elementen: knieën gesloten, voeten in open positie, <i>kick your but</i>, gewichtsverplaatsing toepassen van de steps op muziek, eerst op een relatief trage versie, dan een snellere. herhalen tot het er redelijk goed inzit. afwisselen van hops and jumps om het verschil goed te laten aanvoelen
50-90 (40)	Walls of Limerick	Aanleren van deze Ceili dans voor praktische toepassing van de basispassen	<p>a) afwisselend géén voor uitleg en doorstappen; en Sharon Shannon: 1. Mouth of the</p>	<ul style="list-style-type: none"> uitleggen inoefenen van de posities en figuren: advance & retire, ladies cross, gents cross, move out with opposite partner, move in with opposite partner, lead partner around

			Tobique voor uitproberen van de figuren op relatief trage snelheid b) Leahy: 1. B-Minor	<ul style="list-style-type: none"> • volledig doordansen van alle figuren, “full speed”
90-105 (15)	PAUZE			
105-115 (10)	Hornpipe steps	Aanleren van de hornpipe step in verschillende stijlen	a) géén b) Paolo Ganz: 4. Galway hornpipe	<ul style="list-style-type: none"> • uitleggen en inoefenen van <ul style="list-style-type: none"> ○ hornpipe ritme al wandelend ○ ...huppelend ○ ...tappend (voor de moedigen)
115-125 (10)	The Johnny	Toepassen van <i>ground-cut</i> en <i>arches</i> in de hornpipe	a) géén b) M Sexton CB: 4/2. Plains of Boyle	<ul style="list-style-type: none"> • Uitleggen basisfiguren, steps en posities per triple in de sequentie: 1/2/1/2/3/3/4 <ol style="list-style-type: none"> 1. ground-cut (GC), GC, advance 1-2-3 2. GC, GC, retire 1-2-3 3. arches in hop-1 hop-2 hop-3 hop-4r 4. clap clap and gents move to next triple • volledige dans
125-140 (15)	Stack of Barley	Toepassen van de hornpipe step in een Ceili	a) géén b) M Sexton CB: 1/6. D. O’Connell	<ul style="list-style-type: none"> • Uitleggen van de basisfiguren, steps en houdingen per koppel in sequentie: 1/2/1/2/3/3/3/3/4, waarbij: <ol style="list-style-type: none"> 5. advance hop-1 hop-2 hop-1-2-3 in open shoulder 6. retire hop-1 hop-2 hop-1-2-3 in open shoulder 7. hop-1 hop-2 hop-1-2-3 half turn in waltz hold 8. hop-1 hop-2 hop-3 hop-4 • volledige dans
140-170 (30)	Clare Lancers (basis)	Introductie tot Ierse set dans <ul style="list-style-type: none"> • introductie sean nos stappen • kennismaken met principes van set dance 	a) géén b) Davey Ceili Band: Clare Lancers	<ul style="list-style-type: none"> • uitleggen van de structuur van set dances en relevante begrippen: <i>top couples</i>, <i>side couples</i>, <i>home</i>, <i>house around</i>, <i>half house</i>, <i>square</i>, <i>ladies chain</i>, <i>lead around</i>, <i>swing at home</i>, <i>dance at home</i>, ... • inoefenen van de figuren met aandacht van correcte positie binnen de set en correcte volgorde der figuren: lead around, all polka, all house around, tops house around, tops square, top ladies chain, tops swing at home; all polka, all house around, sides house around, ...
170-180 (10)	Herhaling	Inprenten van het aangeleerde		<ul style="list-style-type: none"> • Walls of Limerick • Stack of Barley