

Hoe dans je de Shim Sham?

Hoe dans je de Shim Sham op de Breda Boogie?

De Breda Boogie is een blues met een opmaat en dan 12 maten x 4 tellen per maat.

Opmaat

1	Zijstappen	(12 maten)
2	De charleston	(12 maten)
3	Heupen draaien	(8 maten)
	Handen op	(4 maten)
4	Doe de muzikanten na	(12 maten)
5	Kruislinkse schopjes	(12 maten)
6	De uitkijk	(10 maten)
	De specht	(2 maten)
7	Klappen	(12 maten)
8	Zijstappen	(12 maten)
9	De charleston	(12 maten)
10	Heupen draaien	(8 maten)
	Handen op	(4 maten)
11	Doe de muzikanten na	(12 maten)
12	Kruislinkse schopjes	(12 maten)
13	De uitkijk	(10 maten)
14	De specht	(2 maten)
15	Klappen	(12 maten)
	Afsluiting	(2 maten)

Opmaat

In de opmaat doe je niets, maar probeer je te horen wanneer je moet beginnen. De telling voor de dans gaat altijd in achten (= 2 maten van 4 tellen per maat).

Zijstappen

- Begin met het gewicht op je rechterbeen.
 - Stap Links (1), Sluit aan met Rechts (2), Stap Links (3), Sluit aan met Rechts maar ga er niet op staan (4).
 - Stap Rechts (5), Sluit aan met Links (6), Stap Rechts (7), Sluit aan met Links maar ga er niet op staan (8).
- Dit doe je 6 keer. Tip: neem kleine stapjes.

De charleston

- Begin met het gewicht op je rechterbeen.
- Stap Links achter (1) en zet je af zodat het gewicht weer op je rechterbeen staat (2).
- Schop Links voor (3) en ga op je linkerbeen staan (4).
- Zwaai je rechervoet naar voren (5) en tik de grond aan zonder op je voet te gaan staan (6).
- Zwaai je rechterbeen naar achter (7) en ga erop staan.

Dit doe je 6 keer. Tip: neem kleine stapjes.

Heupen draaien

- Gewicht op beide benen, lichte spreidstand.
- Zet je handen in je heupen en draai je heupen op de

tel, linksom. Zorg dat je knieën los zijn zodat je een beetje mee kunt bewegen.

Dit doe je 4 keer 8 tellen.

- Daarna beide armen in de lucht en weer naar beneden op 1, 3, 5, 7.

Dit doe je 2 keer 8 tellen.

Doe de muzikanten na

- Imiteer op de maat van de muziek de muzikanten. Hoe gekker hoe beter! Doe de saxofonist, bassist, pianist of de drummer na, of speel trompet of gitaar. Wissel het eventueel af.

Dit doe je 6 keer 8 tellen.

Kruislinkse schopjes

- Begin met het gewicht op je rechterbeen.
- Maak een klein schopje met Links voor je rechterbeen langs (1) en ga weer op je linkerbeen staan (2).
- Maak een klein schopje met Rechts voor je linkerbeen langs (3) en ga weer op je rechterbeen staan (4).

Dit doe je 6 keer 8 tellen.

Tip: beweeg je armen mee zoals je loopt en kantel je bekken iets naar achter als je op 1 been staat voor een beter evenwicht. Probeer dit (als het kan) met veel energie te doen, zoals een looppas of touwtjespringen (met een lichte hup).

De Kijkuit en De Specht

De Kijkuit

- Hou je linkerhand boven je ogen om ze te beschermen tegen de zon en beweeg 8 tellen naar links, dan je rechterhand en 8 tellen naar rechts.

De Specht

- Beweeg alleen je hoofd naar voren, zoals een specht (of een kip) op de 1, 3, 5 en 7. Je kan je handen in de zij zetten en je armen meebewegen.

Doe dit 2 keer.

Klappen

Dit is een tussenstukje in de muziek en kan je meeklappen.

- Klap op de even tellen, 2, 4, 6 en 8.

Dit doe je 12 keer 8 tellen.

Hierna wordt het geheel nogmaals herhaald (zonder het klappen) en tot slot afgesloten door de afsluiting:

Afsluiting

- Linkerhand omhoog en hou daar (1, 2, 3, 4).
- Rechterhand ook omhoog en hou daar (5, 6, 7, 8).
- Zwaai snel met je handen 8 tellen en schreeuw de longen uit je lijf om de muzikanten te bedanken.