

DANSEN

is
stoer,
MAN!

Sanne de Bakker



z w i j s e n

Sluit aan bij school

ZOEKLICHT
dyslexie

DANSEN is stoer, MAN!

Sanne de Bakker
met tekeningen van Katrien Holland



Breng leren tot leven

Inhoud



Voor iedereen!

Dansen is voor iedereen!

Het gebeurt overal: op feesten, op straat,
bij een dansschool.

In alle landen.

Soms wordt een dans zo bekend,
dat mensen overal ter wereld die gaan doen.

Denk maar aan hiphop.

Deze stijl komt uit Amerika.

Hiphop is begonnen toen jongeren op straat
kunstjes deden.

Ze maakten er stoere pasjes bij.

Het is een stijl voor jongens en meisjes.

Al snel werd hiphop bekend over de hele wereld.

En er zijn nog veel meer dansen uit het buitenland
die we allemaal kennen.

Als je heel goed bent,
kun je zelfs meedoen aan wedstrijden.
Je kunt ook naar een school gaan
om nog beter te leren dansen.
Dan word je misschien wel beroemd.



Waar komt dans VANDAAN?

Heel vroeger werd er al gedanst.
Hoe weten we dat?
Door schilderingen in grotten.
Daarop staan dansende jagers
die dieren nadoen.



In grotten in India vonden ze schilderingen.
Sommige zijn wel 30.000 jaar oud.
Hierop zie je ook mensen dansen.
Zo staat op een schildering een man
die danst met een wapen in zijn hand.
Is dit de alleroudste dans?

Rond het jaar nul dansten mensen voor een goede oogst.

Dat had te maken met hun geloof.

Ze dansten in een kring rond een boom, of om een heilig voorwerp heen.

Ze hoopten dat ze zo konden zorgen dat er geen slechte dingen gebeurden.

Ook was het vroeger gewoon om te dansen op een kerkhof.

Of bij een begrafenis.

Tot de kerk dat niet meer goed vond.

In Griekenland dachten ze vroeger dat de goden het dansen hadden ontdekt. Daar dansten ze dus juist bij de tempel. Dat was nog voordat het niet meer mocht.




REDENEN om te dansen

A muscular man is performing a handstand against a textured, light-colored wall. He is wearing white pants and is shirtless, showcasing his physique. His right hand is on the ground, and his left hand is raised with fingers spread. The background is a rough, weathered wall with some shadows.

Dansen kost net zoveel energie als wanneer je zwemt of fietst.

Dansen is goed voor je gezondheid. Je spieren worden sterk en je bloeddruk gaat omlaag. Ook heb je minder onrust in je lijf.

Door te dansen kun je nieuwe culturen leren kennen. Uit welk land een bepaalde dans komt, en welke muziek erbij hoort.



Mensen die dansen zijn gelukkiger
dan mensen die nooit dansen.
Ook als ze niet heel vaak dansen.

Dansen kan ervoor zorgen
dat je snel vrienden maakt.
Als je ergens bent waar ze dansen,
en je laat je gaan ...
Dan spreken mensen je sneller aan.
Of iemand danst met je mee.

En ... dansen is goed voor je hersens.
Je gaat er beter van leren en je
onthoudt alles ook beter.
Dat is onderzocht: mensen die
dansen, vergeten minder.



De zwaarddans

Een andere dans die al lang bestaat,
is de zwaarddans.

Deze dans werd gedaan rond een meiboom.
Dat was een paal of boom die versierd was
met bloemen en takken.

De dansers maakten woeste bewegingen,
en ze sprongen hoog in de lucht.

Er zijn gebieden waar de mensen nog steeds
rond de meiboom dansen.

Ze versieren hem in de lente
of aan het begin van de zomer.

Ze wensen zo dat alles goed gaat.

Met het vee, de akkers en de mensen.

Meestal halen ze de boom na een maand weg.

Op sommige plekken, zoals in Zuid-Duitsland,
blijft de meiboom het hele jaar staan.





Wist je dat dansen goed is voor je hersens?
Je gaat er beter van leren en je onthoudt meer.
Dansen hoort echt bij ons.
Denk maar aan hiphop of popping.
Lees er alles over in dit boek.
Wedden dat je niet stil kunt blijven zitten ...

Zoeklicht Dyslexie Informatief

Een boek in heldere taal, vol leuke weetjes, met tekeningen van Katrien Holland en superveel mooie foto's. Voor als je lezen niet zo makkelijk vindt, maar wel alles wilt weten over dans.



capoeira

dans

makkelijk lezen

zwijzen.nl

NUR 286/210

ISBN 978-90-487-3339-2



9 789048 733392



Zwijzen, dé leesspecialist sinds 1846