

DEEL 1: BASIS

28 oefeningen

eerste tapoefening

Voor informatie over schoenen, tapijzers en tapvloeren, zie het vervolg van dit hoofdstuk.



Een *tap*, ook wel *touch* genoemd, is een tik met de bal van de voet op de grond. De tap wordt gemaakt met een onbelaste voet. Dus als je op de linker voet staat wordt de tap gemaakt met je rechtervoet, waarbij de knie van het rechterbeen licht gebogen is en je met de bal van de rechtervoet recht onder je op de vloer tikt. Dit moet zonder enige inspanning en met een ontspannen enkel gebeuren.

Maak rustig zeven taps met je rechtervoet, waarbij je er vooral op moet letten dat er een lichte, heldere klank ontstaat.

1 zeven taps en een step

maat	tel	pas	richting	opmerkingen
1	1	tap		sta op je linkervoet, tik met de rechtervoet
	2	tap		enkel, knie en heupen
	3	tap		flexibel en ontspannen houden
	4	tap		
2	5	tap		
	6	tap		
	7	tap		
	8	step		gewichtsovername

Doe hetzelfde met de linkervoet en herhaal de oefening tot de klank redelijk is.

Een *step* is een gewichtsovername van de ene voet op de andere. Voordat de bal van de voet de vloer raakt is de knie van het onbelaste been licht gebogen. In dit geval gebruiken we de step (eerst op de bal en meteen daarna op de volle voet) om een serie van zeven taps af te sluiten.

2 zes taps en een step

maat	tel	pas	richting	opmerkingen
1	1	tap		hou de enkel ontspannen
	2	tap		
	3	tap		
	4	tap		
2	5	tap		gewichtsovername
	6	tap		
	7	step		
	8	rust		

Probeer van deze 6 *taps* en de afsluitende *step*, een doorlopende zin te maken, die met de *step* tot rust komt. Herhaal daarna hetzelfde met de andere voet. Herhaal ook deze oefening tot er een redelijke klank en een redelijke muzikale zin ontstaat.

3 zes taps en een step met twee taps per tel

maat	tel	pas	richting	opmerkingen
1	1 en	tap-tap		dit is in feite alleen een andere manier van tellen
	2 en	tap-tap		
	3 en	tap-tap		het hoeft niet echt snel te zijn
	4 en	step-rust		gewichtsovername

4 een variatie hierop

maat	tel	pas	richting	opmerkingen
1	1	tap		met de rechervoet
	2	tap		
	3	step		
	4	rust		
2	5	tap		met de linkervoet
	6	tap		
	7	step		
	8	rust		
3	1	tap		met de rechervoet
	2	tap		
	3	tap		
	4	tap		
	5	tap		
	6	tap		
	7	step		
	8	rust		

herhaal deze oefening beginnend met links

4a deze oefening met twee bewegingen per tel

maat	tel	pas	richting	opmerkingen
1	1 en	tap-tap	met rechts	onbelast, ontspan heup, knie en enkel
	2 en	step-rust		
	3 en	tap-tap	met links	
	4 en	step-rust		
2	1 en	tap-tap	met rechts	
	2 en	tap-tap		
	3 en	tap-tap		
	4 en	step-rust		

herhaal beginnend met links



brush: kleine beweging naar voor of naar achter

Een *brush* is een *tap* waarbij je je voet een heel klein beetje van achteren naar voren of van voren naar achteren beweegt. Voor een *brush naar voren* begin je met het onbelaste onderbeen gebogen waarna je met de bal van de voet tegen de vloer tikt en daarna het onderbeen iets verder naar voren laat zwaaien. Het is een beweging van enkel en heup, waarbij een scherp en helder geluid moet ontstaan en de knie en het heupgewricht ontspannen moeten blijven. Deze kleine beweging kan zowel vóór, naast, achter of opzij van de standvoet worden gemaakt.

Ook al zou de naam *brush* (borstel) doen vermoeden dat de bal van de voet over de vloer moet schuiven, is dat niet zo. De voet gaat naar voren of achteren en onderweg tikt de bal van de voet vanuit de enkel kort tegen de grond.



heel brush



back brush

Een *brush naar achteren* (of *back brush*) is een beweging als de vorige maar nu van voren naar achteren. Begin met een licht gebogen been en zwaai het onderbeen iets naar achteren waarbij de bal van de voet tegen de vloer tikt. Ook dit is een beweging van enkel en heup waarbij een scherp en helder geluid moet ontstaan en de knie en het heupgewricht ontspannen moeten blijven. Het is niet de bedoeling over de vloer te schrapen.