

LES 8 BEGINNERS

1 herhalingen

herhaal oefening	1	les 1 (taps, 64 maten)
herhaal oefening	2	les 1 (step heeldrop heel tap toe tap)
herhaal oefening	3	les 1 (brushes shuffles)
herhaal oefening	2	les 7 (shuffles)
herhaal oefening	2	les 2 (shuffle step)
herhaal oefening	4	les 2 (shuffle step heeldrop)
herhaal oefening	5	les 2 (shuffle hop step)
herhaal oefening	6	les 2 (shuffle hop step step step)

2 shuffle hop step ball-change ball-change

maat	tel	pas	richting	opmerkingen
1-4		herhaal de eerste vier maten van oefening 4 les 7 (op de plaats) en ga door met wat hieronder staat		
5	en 1	shuffle	R1	
	en 2	hop step	L0, R1	verplaats naar voren
	en 3	ball-change	L5, R1	
	en 4	ball-change	L5, R1	
6	en 5	shuffle	L1	
	en 6	hop step	R0, L1	
	en 7	ball-change	R5, L1	
	en 8	ball-change	R5, L1	
7-8		herhaal maat 5-6		
9	en 1	shuffle	R5	
	en 2	hop step	L0, R5	naar achteren
	en 3	ball-change	L1, R5	
	en 4	ball-change	L1, R5	
10	en 5	shuffle	L1	
	en 6	hop step	R0, L5	
	en 7	ball-change	R1, L5	
	en 8	ball-change	R1, L5	
11-12		herhaal maat 9-10		
13	en 1	shuffle	R1	
	en 2	hop step	L0, R6	rechts gekruist achter links
	en 3	ball-change	L7, R8	
	en 4	ball-change	L7, R6	
14	en 5	shuffle	L1	
	en 6	hop	R0, L4	links gekruist achter rechts
	en 7	ball-change	R3, L2	
	en 8	ball-change	R3, L4	
15-24		herhaal maat 13-14 vijfmaal		

3 herhalingen

herhaal oefening	9	les 1 (slap-flap)
herhaal oefening	2	les 4 (flap step shuffle hop step)
herhaal oefening	10	les 1 (shuffle ball-change)
herhaal oefening	2	les 5 (step shuffle ball-change 3x)
herhaal oefening	2	les 3 (brush hop step step)
herhaal oefening	11	les 1 (step shuffle ball-change step step)
herhaal oefening	2	les 6 (flap heeldrop shuffle ball-change)
herhaal oefening	6	les 7 (leap shuffle leap toe: maxie ford)

LES 9 BEGINNERS

1 herhalingen

herhaal dezelfde oefeningen als bij het begin van de vorige les

herhaal oefening 2 les 8 (shuffle hop step ball-change ball-change)

herhaal oefening 9 les 1 (slap flap)

cramprolls

Een *cramproll* begint met een sprongetje in de lucht. Bij de landing komen de voeten na elkaar neer als volgt: ball, ball, heel, heel. *Cramprolls* zijn goed voor de opbouw van de *heel sounds*. Op beginnersniveau is aan te raden de simpele *cramproll* te gebruiken. Dit is een *cramproll* zonder *change-over* van de hielen.

De simpele *4 beat cramproll* wordt als volgt uitgevoerd:



shuffle



jump



ball R, ball L, heel R, heel L

ball rechts,
ball links,
heeldrop rechts,
heeldrop links.

Begin met 1, 2, 3, 4; dan en 1, en 2; dan tenete 1 enz.

De eerste beweging (op ball rechts) kan licht gesprongen zijn (*leapR1*). Als je deze beweging vooraf laat gaan door een *brush* krijg je een *5 beat cramproll*. Een goede oefening om snelheid te ontwikkelen is de *shuffle cramproll* met op volle snelheid zes tikken per tel: een *6 beat cramproll*. Bij deze oefening is het belangrijk het bekken stabiel te houden, de verplaatsing klein te houden en niet te hoog te springen. Laat het bekken vooral niet onderuit zakken.

beginners

2 cramrolls met 4 en 5 beats

maat	tel	pas	richting	opmerkingen
1	1	cramroll	RLRL	4 beat cramroll: leap R1, step L onder naast rechts, heeldrop R0, heeldrop L0
	nete 2			
	en 3	flap	R5	
	en 4	flap	L5	
2	5	cramroll	RLRL	
	nete 6			
	en 7	flap	R5	
	en 8	flap	L5	
3-4		herhaal maat 1-2		
5	en 1	brush cramroll	R1	5 beat cramroll: brush R1, leap R1, ball L, heel R, heel L
	nete 2		RLRL	
	en 3	flap	R5	
	en 4	flap	L5	
6	en 5	brush cramroll	R1	5 beat cramroll
	nete 6		RLRL	
	en 7	flap	R5	
	en 8	flap	L5	
7-8		herhaal maat 5-6		
9	1	cramroll	RLRL 3	de eerste leap is richting 3, ball R ball L, heel R, heel L
	nete 2			
	3 4	hand clap 2x		4 beat ramrolls
10	5	cramroll	RLRL 3	
	nete 6			
	7 8	hand clap 2x		
11-12		herhaal maat 9-10		
13	en 1	brush cramroll	R1, RLRL 3	5 beat cramroll
	nete 2			
	3 4	handclap 2x		
14	en 5	brush cramroll	R1, RLRL 3	5 beat cramroll
	nete 6			
	7 8	handclap 2x		
15-16		herhaal maat 13-14 rechts opzij		
17-32		herhaal maat 1-16, met links (de eerste 8 maten blijven op de plaats, de volgende 8 maten gaan links opzij)		

3 herhalingen

herhaal oefening	2	les 4 (flap step shuffle hop step)
herhaal oefening	10	les 1 (shuffle ball-change)
herhaal oefening	2	les 5 (step shuffle ball-change 3x)
herhaal oefening	2	les 3 (brush hop step step)
herhaal oefening	11	les 1 (step shuffle ball-change step step)
herhaal oefening	2	les 6 (flap heeldrop shuffle ball-change)
herhaal oefening	6	les 7 (leap shuffle leap toe tap: Maxie Ford)