



# Parendans

## 2012

### 1. Muziek

Shakira ft. Pitbull - Rabiosa

### 2. Gebruikte Afkortingen

R: Rechts, rechter

L: Links, linker

### 3. Afspraken & beginhouding

Tijdens het dansen wordt een vrije hand in de heup geplaatst.

Bij het geven van de handen ligt de hand van het meisje steeds bovenaan.

In de dansrichting dansen gebeurt in wijzerzin, tegen de dansrichting in tegenwijzerzin.

Alle paren vormen een kring. Jongen staat links van het meisje. Beiden staan tegen de dansrichting in met voeten tegen elkaar.

Het meisje houdt haar L-hand ter hoogte van haar R-schouder en haar R-hand ter hoogte van haar L-heup. De jongen neemt de R-hand van het meisje vast met zijn L-hand en de L-hand van het meisje vast met zijn R-hand.

Structuur

Intro – A deel – Refrein – B deel – Tussenstuk 1 – A deel – Refrein – Refrein\* – B deel – Tussenstuk 1 – Tussenstuk 2 - Refrein – Refrein\* – Outro

### 4. Reeksbeschrijving

#### 4.1. Intro (2x8 tellen)

	Meisjes	Jongens
<b>1x8</b>	<b>Rust</b>	
1-8	Rust	Rust
<b>2x8</b>	<b>Uitdraaien</b>	
1-2	Tik R-voet schuin L voor	Tik R-voet schuin L voor
3-4	R-voet bijzetten	R-voet bijzetten
5	Stap met R-voet zijwaarts R-hand loslaten	Rust L-hand loslaten
6	Halve draai voorwaarts over R-schouder en stap L zijwaarts R-hand geleidelijk naar heuphoogte brengen	Rust L-hand geleidelijk naar heuphoogte brengen
7	Halve draai achterwaarts over L-schouder en stap R zijwaarts	Rust
8	L-voet bij R-voet plaatsen R-hand in heup	Rust

#### 4.2. A-deel (4x8 tellen)

Opgelet: starten tegen de dansrichting in (jongens staan aan de binnenkant, meisjes staan aan de buitenkant)

	Meisjes	Jongens
<b>1x8</b>	<b>Tikken + prinsenpas</b>	
1-2	Tik R-voet schuin L voor en terug	Tik R-voet schuin L voor en terug
3-4	Tik L-voet schuin R voor en terug	Tik L-voet schuin R voor en terug
5-6	Wisselpas L (lichaam en gezicht weg van jongen)	Wisselpas R (lichaam en gezicht weg van meisje)
7-8	Wisselpas R (lichaam en gezicht naar jongen)	Wisselpas L (lichaam en gezicht naar meisje)
<b>2x8</b>	<b>Prinsenpas + uitval</b>	
1-2	Wisselpas L (lichaam en gezicht weg van jongen)	Wisselpas R (lichaam en gezicht weg van meisje)
3-4	Wisselpas R (lichaam en gezicht naar jongen)	Wisselpas L (lichaam en gezicht naar meisje)
5	Stap L-voet	Stap R-voet
6	R-voet bijzetten	L-voet bijzetten
7	Uitval R-voet R-arm strekken op schouderhoogte	Uitval L-voet L-arm strekken op schouderhoogte
8	R-voet bijzetten met halve draai voorwaarts over L-schouder L-hand van jongen met R-hand nemen	L-voet bijzetten met halve draai voorwaarts over R-schouder L-hand geven aan meisje
<b>3x8</b>	<b>Tikken + prinsenpas</b>	
1-2	Tik R-voet schuin L voor en terug	Tik R-voet schuin L voor en terug
3-4	Tik L-voet schuin R voor en terug	Tik L-voet schuin R voor en terug
5-6	Wisselpas L (lichaam en gezicht weg van jongen)	Wisselpas R (lichaam en gezicht weg van meisje)
7-8	Wisselpas R (lichaam en gezicht naar jongen)	Wisselpas L (lichaam en gezicht naar meisje)
<b>4x8</b>	<b>Prinsenpas + uitval</b>	
1-2	Wisselpas L (lichaam en gezicht weg van jongen)	Wisselpas R (lichaam en gezicht weg van meisje)
3-4	Wisselpas R (lichaam en gezicht naar jongen)	Wisselpas L (lichaam en gezicht naar meisje)
5	Stap R-voet	Stap L-voet
6	L-voet bijzetten	R-voet bijzetten
7	Uitval L-voet L-arm strekken op schouderhoogte	Uitval R-voet R-arm strekken op schouderhoogte
8	L-voet bijzetten met kwartdraai voorwaarts over R-schouder (naar jongen kijken) R-hand van jongen met L-hand nemen	R-voet bijzetten met kwartdraai voorwaarts over L-schouder (naar meisje kijken) R-hand geven aan meisje

#### 4.3. Refrein (4x8 tellen)

	Meisjes	Jongens
<b>1x8</b>	<b>Plaatswissel</b>	
1-2	Kwartdraai op tenen over L-schouder L-arm achter eigen hoofd en R-arm achter hoofd van jongen in 1 vloeiende beweging	Kwartdraai op tenen over L-schouder L-arm achter eigen hoofd en R-arm achter hoofd van meisje in 1 vloeiende beweging
3-4	Rust	Rust
5-8	Half rondje stappen R-L-R-L Beide handen loslaten, L-hand naar heup, R-hand over arm van jongen laten glijden tot strekstand en zijn R-hand nemen	Half rondje stappen R-L-R-L Beide handen loslaten, L-hand naar heup, R-hand over arm van meisje laten glijden tot strekstand en R-hand geven

<b>2x8</b>	<b>Doorschuiven (1 partner) met draai</b>	
1-4	Rechtdoor stappen R-L-R-L tot schouder van jongen R-hand loslaten	Rechtdoor stappen R-L-R-L tot schouder van meisje R-hand loslaten
5	Stap R voorwaarts onder R-arm van jongen R-hand van jongen met L-hand nemen	Stap R R-hand geven en R-arm optillen
6	L bijzetten met halve draai voorwaarts over L-schouder onder R-arm van jongen	Stap L
7	Stap R met kwartdraai over L-schouder	Stap R met kwartdraai over R-schouder
8	L-voet bijzetten L-hand van jongen met R-hand nemen	L-voet bijzetten L-hand geven
<b>3x8</b>	<b>Plaatswissel</b>	
1-2	Kwartdraai op tenen over L-schouder L-arm achter eigen hoofd en R-arm achter hoofd van jongen in 1 vloeiende beweging	Kwartdraai op tenen over L-schouder L-arm achter eigen hoofd en R-arm achter hoofd van meisje in 1 vloeiende beweging
3-4	Rust	Rust
5-8	Half rondje stappen R-L-R-L Beide handen loslaten, L-hand naar heup, R-hand over arm van jongen laten glijden tot strekstand en zijn R-hand nemen	Half rondje stappen R-L-R-L Beide handen loslaten, L-hand naar heup, R-hand over arm van meisje laten glijden tot strekstand en R-hand geven
<b>4x8</b>	<b>Doorschuiven (1 partner) met high five</b>	
1-4	Stappen voorwaarts R-L-R-L tot schouder van jongen R-hand loslaten	Stappen naar meisje R-L-R-L tot schouder van meisje R-hand loslaten
5	R-voet schuin R vooruit R-handpalm afduwen tegen R-handpalm van jongen (high five)	R-voet schuin R vooruit R-handpalm afduwen tegen R-handpalm van meisje (high five)
6	Halve draai over L-schouder op beide voeten	Halve draai over L-schouder op beide voeten
7	Stap R-voet met kwartdraai over rechterschouder (rug aan rug met jongen)	Stap R-voet met kwartdraai over rechterschouder (rug aan rug met meisje)
8	L-voet bijzetten	L-voet bijzetten

#### 4.4. B-deel (4x8 tellen)

	Meisjes	Jongens
<b>1x8</b>	<b>2 partners doorschuiven</b>	
1	Stap R zijwaarts	Stap R zijwaarts
2	L bijzetten	L bijzetten
3	Stap R zijwaarts	Stap R zijwaarts
4	L bijzetten met halve draai over R-schouder Met beide handpalmen tegen handpalmen van jongen tikken (vingers dicht)	L bijzetten met halve draai over R-schouder Met beide handpalmen tegen handpalmen van meisje tikken (vingers dicht)
5	Stap L zijwaarts	Stap L zijwaarts
6	Stap R bij	R bijzetten
7	Stap L zijwaarts	Stap L zijwaarts
8	R bijzetten met halve draai over L-schouder Knip ter hoogte van de oren	R bijzetten met halve draai over L-schouder Knip ter hoogte van de oren
<b>2x8</b>	<b>Closer</b>	
1-2	R-voet over L-voet kruisen	R-voet over L-voet kruisen
3-4	Halve draai over L schouder op beide voeten Spiraalbeweging met handen van boven naar heupen	Halve draai over L schouder op beide voeten Spiraalbeweging met handen van boven naar heupen
5-6	R-voet over L-voet kruisen	R-voet over L-voet kruisen
7-8	Halve draai over L schouder op beide voeten	Halve draai over L schouder op beide voeten

<b>3x8</b>	<b>2 partners doorschuiven</b>	
1	Stap R zijwaarts	Stap R zijwaarts
2	L bijzetten	L bijzetten
3	Stap R zijwaarts	Stap R zijwaarts
4	L bijzetten met halve draai over R-schouder Met beide handpalmen tegen handpalmen van jongen tikken (vingers dicht)	L bijzetten met halve draai over R-schouder Met beide handpalmen tegen handpalmen van meisje tikken (vingers dicht)
5	Stap L zijwaarts	Stap L zijwaarts
6	Stap R bij	R bijzetten
7	Stap L zijwaarts	Stap L zijwaarts
8	R bijzetten met halve draai over L-schouder Knip ter hoogte van de oren	R bijzetten met halve draai over L-schouder Knip ter hoogte van de oren
<b>4x8</b>	<b>Closer'</b>	
1-2	R-voet over L-voet kruisen	R-voet over L-voet kruisen
3-4	Halve draai over L schouder op beide voeten Spiraalbeweging met handen van boven naar heupen	Halve draai over L schouder op beide voeten Spiraalbeweging met handen van boven naar heupen
5-6	Stap R schuin L vooruit Handen van jongen nemen op schouderhoogte	Stap R schuin L vooruit Handen geven aan meisje op schouderhoogte
7-8	L-voet bijzetten	L-voet bijzetten

#### 4.5. Tussenstuk 1 (2x8 tellen)

	Meisjes	Jongens
<b>1x8</b>	<b>Naar beginhouding</b>	
1-2	Tik R-voet schuin L voor	Tik R-voet schuin L voor
3-4	R-voet bijzetten	R-voet bijzetten
5-8	Stappen R-L-R-L Driekwartdraai over R-schouder onder R-arm van jongen (in de dansrichting)	Stappen R-L-R-L (tot naast meisje) R-arm optillen en op R-schouder van meisje leggen (in de dansrichting)
<b>2x8</b>	<b>Uitdraaien</b>	
1-2	Tik R-voet schuin L voor	Tik R-voet schuin L voor
3-4	R-voet bijzetten	R-voet bijzetten
5	Stap met R-voet zijwaarts R-hand loslaten	Rust L-hand loslaten
6	Halve draai voorwaarts over R-schouder en stap L zijwaarts	Rust
7	Halve draai achterwaarts over L-schouder en stap R zijwaarts	Rust
8	L-voet bij R-voet plaatsen R-hand in heup	Rust L-hand in heup

#### 4.6. A-deel (4x8 tellen)

Opgelet: starten in de dansrichting (jongens staan aan de buitenkant, meisjes staan aan de binnenkant)

#### 4.7. Refrein (4x8 tellen)

#### 4.8. Refrein\* (4x8 tellen)

<b>1x8</b>	<b>Borststoten</b>	
1-2	Voeten dicht Trage cirkel van onder naar voor met vuisten tegen elkaar voor de borst (handrug naar boven)	Voeten dicht Trage cirkel van onder naar voor met vuisten tegen elkaar voor de borst (handrug naar boven)

3-4	Voeten dicht 2 snelle cirkels van onder naar voor met vuisten tegen elkaar voor de borst (handrug naar boven)	Voeten dicht 2 snelle cirkels van onder naar voor met vuisten tegen elkaar voor de borst (handrug naar boven)
5	Stap L zijwaarts Vuisten voor borst	Stap L zijwaarts Vuisten voor borst
6	R-voet achter tikken R-vuist schuin L naar beneden Voorover buigen L-hand in heup	R-voet achter tikken R-vuist schuin L naar beneden Voorover buigen L-hand in heup
7	Stap R zijwaarts	Stap R zijwaarts
8	L-voet bijzetten	L-voet bijzetten
<b>2x8</b>	<b>Stoer doorschuiven (1 persoon)</b>	
1-2	Bijtrekpas R, L bijzetten R-hand naar R-oor, L-hand naar buik (vuisten) in vloeiende beweging	Bijtrekpas R, L bijzetten R-hand naar R-oor, L-hand naar buik (vuisten) in vloeiende beweging
3-4	Bijtrekpas L, R bijzetten Vuisten naar elkaar, daarna R-hand naar buik, L-hand naar L-oor (vuisten) in vloeiende beweging	Bijtrekpas L, R bijzetten Vuisten naar elkaar, daarna R-hand naar buik, L-hand naar L-oor (vuisten) in vloeiende beweging
5-6	Bijtrekpas R, L bijzetten Vuisten naar elkaar, daarna R-hand naar R-oor, L-hand naar buik (vuisten) in vloeiende beweging	Bijtrekpas R, L bijzetten Vuisten naar elkaar, daarna R-hand naar R-oor, L-hand naar buik (vuisten) in vloeiende beweging
7-8	Slide naar L Armen horizontaal strekken en sluiten met platte hand	Slide naar L Armen horizontaal strekken en sluiten met platte hand
<b>3x8</b>	<b>Borststoten</b>	
	Idem 1x8	Idem 1x8
<b>4x8</b>	<b>Stoer doorschuiven (1 persoon)</b>	
	Idem 2x8	Idem 2x8

#### 4.9. B-deel (4x8 tellen)

#### 4.10. Tussenstuk 1 (2x8 tellen)

#### 4.11. Tussenstuk 2 (2,5x8 tellen)

<b>1x8</b>	<b>Kruispas + tik</b>	
1-2	Kruis R-voet over L-voet	Kruis R-voet over L-voet
3-4	Tik L met L-voet	Tik L met L-voet
5-6	Kruis L-voet over R-voet	Kruis L-voet over R-voet
7-8	Tik R met R-voet	Tik R met R-voet
<b>2x8</b>	<b>Indraaien</b>	
1-2	Tik R-voet schuin L voor	Tik R-voet schuin L voor
3-4	R-voet bijzetten	R-voet bijzetten
5	Stap met L-voet zijwaarts	Rust

6	Halve draai voorwaarts over L-schouder en stap R zijwaarts	Rust
7	Halve draai achterwaarts over R-schouder en stap L zijwaarts	Rust
8	R-voet bij L-voet plaatsen L-arm naar R-schouder brengen  Neem L-hand van jongen vast met R-hand op heuphoogte (= beginhouding)	Rust R-arm omhoog tillen en laten rusten op R-schouder van het meisje Neem R-hand van het meisje vast met L-hand op heuphoogte (= beginhouding)

<b>3x4</b>	<b>Uit elkaar</b>	
1-2	Uitval L-voet met halve draai over R-schouder L-arm strekken op schouderhoogte	Uitval R-voet met halve draai over L-schouder R-arm strekken op schouderhoogte
3-4	L-voet bijzetten met kwartraai over R-schouder Handen van jongen nemen	R-voet bijzetten met kwartdraai over L-schouder Handen geven

#### 4.12. Refrein (4x8 tellen)

#### 4.13. Refrein\* (4x8 tellen)

#### 4.14. Outro (2x8 tellen)

	Meisjes	Jongens
<b>1x8</b>	<b>Kruispas + tik</b>	
1-2	Kruis R-voet over L-voet	Kruis R-voet over L-voet
3-4	Tik L met L-voet	Tik L met L-voet
5-6	Kruis L-voet over R-voet	Kruis L-voet over R-voet
7-8	Tik R met R-voet Kwartdraai over L-schouder (tegen de dansrichting)	Tik R met R-voet Kwartdraai over R-schouder (tegen de dansrichting)
<b>2x8</b>	<b>Naar eindhouding</b>	
1-2	Tik R-voet schuin L voor R-hand van jongen met L-hand nemen	Tik R-voet schuin L voor R-hand geven
3-4	R-voet bijzetten	R-voet bijzetten
5	Stap met L-voet zijwaarts	Rust
6	Halve draai voorwaarts over L-schouder en stap R zijwaarts	Rust
7	Halve draai achterwaarts over R-schouder en stap L zijwaarts	Rust
8	R-voet bij L-voet plaatsen L-arm naar R-schouder brengen  Neem L-hand van jongen vast met R-hand op heuphoogte (= beginhouding) Accenten met kin op 'aha aha' Naar jongen kijken	Rust R-arm omhoog tillen en laten rusten op R-schouder van het meisje Neem L-hand van het meisje vast met L-hand op heuphoogte (= beginhouding)  Naar meisje kijken