



Foto: The Next Stage Project | Rebecca Marcella Oviatt / @BeccaVision | Danser: Kisara Nonaka

HOE OVERLEEF IK... DE DANSWERELD

Droom jij van een danscarrière?
Of twijfel je of een dansopleiding iets
voor jou is? Dit e-book geeft je een
kijkje in de danswereld, zodat je weet
wat je te wachten staat.

LIEVE DANSER,

Wat fijn dat je de tijd neemt om dit e-book door te lezen. Ik weet zeker dat het je zal helpen om inzichten te krijgen in wat de danswereld inhoudt en wat het gaan naar een dansopleiding van je vraagt.

Binnen dit e-book staan vier thema's centraal; Het lichaam, voeding, mindset en studiekeuze. Alle vier op hun eigen manier erg belangrijk binnen het dansen. De thema's zullen bestaan uit open vragen aan jou als danser, informatie, tips en ervaringen van dansers, docenten en begeleiders. Ik hoop dat je na het lezen een beter beeld hebt over wat je kunt verwachten van de danswereld. Mocht je toch nog twijfels of behoefte aan begeleiding hebben, lees dan over het PPDC programma aan het einde.



INHOUD



Foto: The Next Stage Project | Rebecca Marcella Oviatt / @BeccaVision | Danser: Kisara Nonaka

- 01. Het lichaam:** Hoe ga je om met fysieke uitdagingen?
- 02. Voeding:** Wat moet je weten op het gebied van voeding?
- 03. Mindset:** Hoe zorg je ervoor dat je mentaal fit bent?
- 04. Studiekeuze:** Hoe maak je een goede studiekeuze?
En welke dansopleidingen zijn er?
- 05.** Hoe nu verder?



Foto: The Next Stage Project | Rebecca Marcella Oviatt / @BeccaVision | Danser: Kisara Nonaka

HET LICHHAAM

Hoe ga je om met fysieke uitdagingen?

Lieve danser...

Neem even de tijd om jezelf deze vragen te stellen

Loop jij wel eens tegen lichamelijke uitdagingen aan voor, na of tijdens het dansen?

Hoe ga je op dit moment om met lichamelijke uitdagingen (bijvoorbeeld met lichamelijke vermoeidheid of blessures)?

Welke informatie of welke tip neem je mee uit dit thema?

Vul de vraag pas in na het lezen van dit thema.



Goed voor je lijf zorgen, hoe doe je dat?

1. Zorg ervoor dat je voldoende en goed slaapt.
2. Zorg dat je voordat je gaat dansen je spieren goed opwarmt. Houd hierbij rekening met verschillende dansstijlen, bij elke stijl gebruik je immers andere spieren.
3. Houd je spieren tussen de lessen door ook goed warm.
4. Stretch regelmatig je spieren. Houdt ook hierbij rekening met welke spiergroepen meer aandacht nodig hebben.
5. Train je core! Je core is het centrum van je lichaam en bestaat uit spieren in je buik, billen en onderrug. Een sterke core zorgt voor minder blessures en meer balans, wat jou een nog betere danser maakt ;).
6. Merk op wat je lichaam nodig heeft: bouw genoeg rust in zodat je lichaam kan herstellen en minder snel overbelast raakt.

Goed om te weten

Op een dansopleiding dans je elke dag, en belast je dus ook iedere dag je lichaam.

Dat is anders dan wanneer je een aantal keer per week danst als hobby.

Ook voeding speelt hierbij een belangrijke rol, je leest hier meer over in het thema 'voeding'.

Leer je lijf kennen

Het is belangrijk dat jij je bewust bent van je eigen lichaam en dat je weet waar jouw sterke en zwakke punten liggen. Vind je dat nog lastig? Besteed dan extra aandacht aan alle afzonderlijke lichaamsdelen tijdens het opwarmen en stretchen of doe bijvoorbeeld een 'bodyscan meditatie'.



Illustratie: Rafael Mantesso

VOEDING

Wat moet je weten op het gebied van voeding?

Lieve danser...

Neem even de tijd om jezelf deze vragen te stellen

Heb jij het idee dat je weet wat je moet eten om voldoende energie te hebben als danser?

Welke informatie of welke tip neem je mee uit dit thema?

Vul de vraag pas in na het lezen van dit thema.

Ervaar je soms moeilijkheden wat betreft voeding?

Dit kan bijvoorbeeld zijn met het plannen van (voedzame) maaltijden en tussendoortjes of je relatie met voeding.

VOEDINGSDESKUNIDGE SARA DE JONG AAN HET WOORD

ALS DANSER BEN JE FYSIEK ERG ACTIEF. JE LICHAAM HEEFT VOLDOENDE ENERGIE NODIG VOOR AL DEZE FYSIEKE ACTIVITEITEN. DOOR JE LICHAAM GOED TE VOEDEN, HEB JE VOLDOENDE ENERGIE OM TE DANSEN. EN ZEG NOU EERLIJK, DAT IS TOCH HET ALLERBELANGRIJKST?!

Omdat je als danser gemiddeld gezien veel energie verbruikt op een dag, is het belangrijk om te weten wat jouw lichaam nodig heeft qua voeding om al jouw (dans)prestaties te leveren. Jonge dansers zijn zich vaak nog niet bewust van wat voeding doet om het lijf te ondersteunen.

Ten eerste is een goede balans tussen je energie-inname en energieverbruik van belang. Als danser ligt jouw energieverbruik vaak hoger dan gemiddeld, wat betekent dat je ook meer energie (calorieën) tot je moet nemen. Ten tweede is het belangrijk dat er voldoende variatie is in wat je eet op een dag. Voldoende variatie zorgt voor een goede verdeling tussen voedingsstoffen: eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen. Je hebt deze voedingsstoffen allemaal nodig en ze zijn de brandstof voor je lichaam dat zonder deze energie niet kan functioneren. Op de volgende pagina vind je een checklist met meer uitleg hierover.

Maar, lieve danser, onthoud dat er geen perfectie bestaat in voeding. Natuurlijk is het belangrijk dat je voldoende en gevarieerd eet, maar af en toe iets 'ongezonds' zoals je favoriete koekje of taart op een verjaardag eten hoort daar zeker ook bij!

Soms iets 'ongezonds' eten gaat echt niet ten kosten van je (dans)prestaties. Het hoort juist bij een 'gezonde' levensstijl en het is goed voor je mentale gezondheid.

Het allerbelangrijkste blijft: luister naar je eigen lichaam! Ieder lichaam is uniek en heeft daarom andere behoeftes. Wat werkt voor iemand anders, past misschien niet bij jouw lichaam en ritme. Wees je hiervan bewust en houd hier rekening mee.



Foto: The Next Stage Project | Rebecca Marcella Oviatt / @BeccaVision | Danser: Kisara Nonaka

Dagelijkse

CHECKLIST

Alle voedingsstoffen zijn onder te verdelen in 3 macronutriënten: koolhydraten, eiwitten en vetten & 2 micronutriënten: mineralen en vitamines. Daarnaast zijn vezels belangrijk voor een goede darmwerking. Door ervoor te zorgen dat je de juiste hoeveelheden van deze voedingsstoffen binnenkrijgt, zorg je ervoor dat je lichaam krijgt wat het nodig heeft om goed te kunnen functioneren. Hieronder vind je een dagelijkse checklist met voedingsmiddelen. Wanneer je dit elke dag, met genoeg variatie, eet zul je een goede verdeling van alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgen. Let op: de hoeveelheden die worden gegeven zijn **minimale** hoeveelheden, kijk dus vooral wat werkt voor **jouw lichaam!**



GROENTE & FRUIT

Groentes bevatten voornamelijk veel vitamines (zoals vitamine A & C), mineralen en voedingsvezels. Als advies geldt dat je per dag minimaal 250 gram groentes zou moeten eten. Het is ook aan te raden om te variëren tussen verschillende soorten groentes, er is immers niet één groente die in alle voedingsstoffen kan voorzien.

Fruit levert naast vitamines (voornamelijk vitamine C), mineralen en voedingsvezels ook koolhydraten. Het advies is om 2 stuks fruit per dag te eten, dit komt neer op ongeveer 200 gram.



EIWITCOMPONENT

Eiwit is zowel een voedingsstof als een bouwstof. Eiwitten zijn belangrijk voor het opbouwen en herstellen van je spieren. Het is daarom belangrijk dat je als danser na een intensieve dansles voldoende eiwitten eet, zodat je spieren weer volledig kunnen herstellen. Eiwitten zitten voornamelijk in vlees, vis, melk, kaas en eieren (dierlijke eiwitten) en in brood, graanproducten, peulvruchten en noten (plantaardige eiwitten). Zorg ervoor dat je 0,8 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht per dag binnenkrijgt. Heb je een drukke dansdag, dan heb je wellicht een verhoogde behoefte van 1,2 tot 1,5 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht per dag.



NOTEN

Een handje **ongezouten** noten per dag kan ook niet ontbreken in je dagelijkse checklist. Noten zijn namelijk leveranciers voor belangrijke vitamines (vitamine B1 & E) en mineralen (ijzer). Daarnaast zijn ze een goede bron van onverzadigd vet, één van de drie macronutriënten.



VOLKOREN PRODUCT

Voorbeelden van volkoren graanproducten zijn volkorenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst en volkorencouscous. Al deze producten bevatten belangrijke voedingsstoffen zoals koolhydraten, mineralen en vitamines (B-vitamines). Volkoren producten bevatten ook veel meer vezels dan 'witte' producten en dragen daardoor bij aan een goede darmwerking. Eet je minimaal 250 gram hiervan per dag, dan zit je goed.



ZUIVEL

Deze bron voorziet je voornamelijk van eiwitten, calcium en vitamines B2 & B12. Het advies geldt om 3 keer per dag ongeveer 150 gram/ml zuivel (of een plantaardige variant) tot je te nemen. Voorbeelden van zuivelproducten zijn; melk, yoghurt, kwark en kaas. Mocht je liever voor de plantaardige variant gaan, dan zijn er ook genoeg plantaardige opties zoals; soja, haver, amandel en kokos.



Foto: The Next Stage Project | Rebecca Marcella Oviatt / @BeccaVision | Danser: Mila Hartog

MINDSET

Hoe zorg je ervoor dat je mentaal fit bent?

Lieve danser...

Neem even de tijd om jezelf deze vragen te stellen

Vergelijk jij je vaak met andere dansers in de les of op social media? En wat doet dit met jouw zelfvertrouwen?

Hoe ga je op dit moment om met tips/feedback van je dansdocent?

Welke informatie of welke tip neem je mee uit dit thema?

Vul de vraag pas in na het lezen van dit thema.

BOOST JE MINDSET

PERFECTIONISME...

Een eigenschap die veel dansers in de weg zit, maar door hier beter mee om te leren gaan kan het juist jouw kracht zijn!

Met een 'growth' mindset zie je dingen die nu nog niet goed gaan als verbeterpunten in plaats van straf of kritiek bij een 'fixed' mindset.

Onthoud: Het hoeft niet perfect, perfectie bestaat immers niet.

Een goede oefening is om na elke dansles minimaal 1 ding te bedenken wat wél goed ging, schrijf dit desnoods op voor jezelf.

HOE GA JE OM MET FEEDBACK?

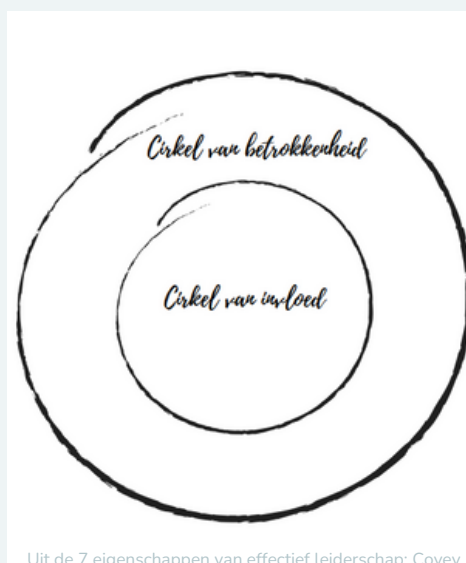
Het is misschien lastig om te zien, maar elke vorm van feedback is een kans om te groeien en jezelf te verbeteren.

Luister daarom naar feedback die je krijgt en vraag om verduidelijking mocht je iets niet helemaal snappen.

Door vervolgens je feedback om te zetten in concrete actiepunten zorg je ervoor dat jezelf verbetert, als danser en als persoon.

WAAR HEB JIJ INVLOED OP?

Bedenk voor jezelf 10 dingen die jou tijdens een dansles bezighouden en schrijf ze op. Dit mag van alles zijn, bijvoorbeeld je docent, je schoenen, andere dansers, de muziek of het lokaal. Als je dit gedaan hebt, zet dan alle 10 de woorden in de cirkel waar ze volgens jou horen. Dit kan zijn in de cirkel van betrokkenheid: alle dingen die gebeuren maar waar je niks aan kunt veranderen OF in de cirkel van invloed: de dingen waar je invloed op kunt uitoefenen. Focus je op de dingen waar je wél invloed op hebt.



Uit de 7 eigenschappen van effectief leiderschap: Covey

TIPS

DANSERSBREIN DE PODCAST

Dansersbrein de podcast is voor en door dansers en dansdocenten. Iedere aflevering bespreekt Manon van Riel met inspirerende gasten vragen en onderwerpen die met dans te maken hebben. Van inspiratie om lessen te maken tot voeding en van blessures tot mentaal fit blijven. Een breed scala aan vragen en onderwerpen komen aan bod.



In [deze aflevering](#) vertelt Saskia de Badts onder andere over: werken met Lynn Simonson, het welzijn van dansers, eetpatronen, jezelf zelfverzekerder voelen, het begeleiden van je leerlingen en haar boek 'SPITZ!'.

PROJECT DANS



In het NPO 1 programma Project Dans worden dertig danstalenten, variërend van gepassioneerde amateurs tot opkomende professionals, uitgedaagd om zich te bewijzen als de beste allrounddanser van Nederland. Zij ondergaan een intensieve training, waarin zij diverse dansstijlen meester moeten worden, totdat er één winnaar overblijft.

[Klik hier om de 8 afleveringen terug te kijken](#)

STUDIE KEUZE

Hoe maak je een goede
studiekeuze?

Welke dansopleidingen zijn er?



Hoe maak je een goede studiekeuze?



Bij het maken van een keuze, en zeker ook bij het maken van een **studiekeuze**, is het belangrijk om een aantal zaken duidelijk voor jezelf te hebben. Het is goed om te weten waar je **goed in bent** en wat je **leuk vindt**, maar zeker ook waar je **minder goed in bent** en wat je **minder leuk vindt**. Daarnaast is het fijn om er achter te komen wat je **zoekt** in een studie en welke **doelen & dromen** je daarmee kunt bereiken. Het is niet erg als je dit alles nog niet precies duidelijk hebt voor jezelf. Je mag (en je gaat waarschijnlijk) nog veel over jezelf leren gaandeweg, ook na het maken van je studiekeuze. Om je toch al een eindje op weg te helpen bij het maken van je studiekeuze zijn in dit thema de meeste **MBO en HBO dansopleidingen in Nederland** op een rijtje gezet. Ga vooral zelf op onderzoek uit: bekijk de website van verschillende opleidingen en bezoek open dagen. Kijk daarbij naar wat je zoekt, wat bij je past en waar **jij** je **goed bij voelt!**

Vragen die je jezelf kunt stellen

1. Welke dansstijlen vind ik leuk?
2. Wat zijn mijn kwaliteiten?
3. Wil ik liever uitvoerend danser of docent dans worden?
4. Wat is praktisch gezien haalbaar?
5. Waar zie ik mezelf over 10 jaar?



WELKE DANSOPLEIDINGEN ZIJN ER?

MBO

PACT+ | Amsterdam

Dans

Lucia Marthas Institute for Performing Arts |

Amsterdam

Danser

Nova College | Haarlem

Danser

MBO DANS | Goes

Dansprofessional

Rijn IJssel | Arnhem

Danser Show Allround

Danser Urban

Danser Creative Contemporary

Albeda Danscollege | Rotterdam

Dansinstructeur

Allround danser

Coördinerend Dansinstructeur

Creative College ROC Midden Nederland | Utrecht

De Dansopleiding

Klik op de link van
de school om
naar de website te
gaan

HBO

WELKE DANSOPLEIDINGEN ZIJN ER?

HBO

Academie voor Theater en Dans | Amsterdam

Expanded Contemporary Dance
Docent Dans
School voor Nieuwe Dansontwikkeling (SNDO)-
Choreography
Nationale Balletacademie - Docent Klassiek Ballet

Lucia Marthas Institute for Performing Arts Hanzehogeschool Groningen | Groningen

Bachelor Docent Dans
Bachelor Dans
Associate Degree Dans

Lucia Marthas Institute for Performing Arts | Amsterdam

Bachelor Docent Dans
Bachelor Dans
Associate Degree Dans

ArtEZ University of the Arts | Arnhem

Bachelor Artisteducator
in Dans
Bachelor Dance Artist

Hogeschool Leiden | Leiden

Docent Dans/Euritmie

Codarts | Rotterdam

Bachelor Docent Dans
Bachelor Dans

Koninklijk Conservatorium | Den Haag

Dansvakopleiding | Bachelor of Dance

Fontys hogeschool voor de kunsten | Tilburg

Bachelor Docent Dans
Bachelor Dance – Dance Arts in Context
Bachelor Dans - Musicaltheater



Klik op de link van
de school om
naar de website te
gaan

STAPPENPLAN BIJ HET MAKEN VAN EEN STUDIEKEUZE

01.

Meld je aan

De aanmeldingsprocedure van elke opleiding is verschillend. Check de website van de studie die jij wilt gaan volgen of studiekeuze123.nl om te zien welke toelatingseisen er gelden en wat de uiterlijke aanmeldingsdatum is. Tip: maak een overzicht van alle belangrijke informatie en data van de studie(s) die je wilt gaan volgen, zo weet je zeker dat je niet voor verrassingen komt te staan.

03.

Bezoek een open dag

De eerste stap na het vinden van een studie die je interessant lijkt, is het bezoeken van een open dag van deze opleiding. Informatie over de open dag kun je vinden op de website van de desbetreffende opleiding of op studiekeuze123.nl.

Het bezoeken van een open dag is erg belangrijk wanneer jij je gaat oriënteren bij je studiekeuze. Op een open dag krijg je vaak meer inhoudelijke informatie over een opleiding, proef je de sfeer en kun je vragen stellen aan docenten en studenten.

02.

Toelating

Bij alle dansopleidingen moet je auditie doen om toegelaten te worden tot de opleiding. Vaak staan de data voor deze audities van te voren al vast, houdt daar dus rekening mee. Verder kan je toelating bestaan uit een gesprek en een medisch en dansfysiek onderzoek, dit verschilt per opleiding.

Om ervoor te zorgen dat je zo goed voorbereid mogelijk naar je audities gaat, hierbij nog wat tips:

1. Visualiseer de hele auditie meerdere keren tot in detail, dit geeft rust. Bedenk daarbij vooraf oplossingen voor mogelijke hobbels die je tegen kunt komen.
2. Oefen je auditie alvast een keertje met wat toeschouwers, bijvoorbeeld op je dansschool of voor je ouders.
3. Schrijf positieve affirmaties op een kaartje, herhaal ze keer op keer en stop ze in je tas voor de auditie.

Tip voor tijdens de audities: laat zien wie JIJ bent! Toon initiatief en zorg dat je op een positieve manier opvalt.

HOE NU VERDER?

Hopelijk heb je na het lezen van dit e-book een beter idee van wat je kunt verwachten van de danswereld op het gebied van het lichaam, voeding, mindset en studiekeuze. Het fijne is dat je dit alles niet alleen hoeft te doen, je kunt hier begeleiding bij krijgen!

PRE PROFESSIONAL DANCE COACHING

Het PPDC programma biedt intensieve begeleiding aan dansers tussen de 15 en 18 jaar oud die zich bevinden in het jaar waarin ze audities doen voor een dansopleiding. Het team bestaat uit een voedingsdeskundige, een fysiotherapeut, een studiobegeleider en een health coach, die allen over uitgebreide ervaring beschikken in hun vakgebied en het werken met dansers.

Als danser is het cruciaal om te weten dat je het allemaal niet alleen hoeft te doen. Succes behalen in de wereld van dans vereist de juiste begeleiding. Het is belangrijk je te omringen met een team van experts. Dat is waar het team van PPDC in beeld komt. Ze begrijpen de behoefte van dansers om hun fysieke & mentale vaardigheden te verfijnen en zo het maximale uit zichzelf te halen. Met het programma bieden ze je een unieke gelegenheid om jezelf te omringen met de allerbeste begeleiding

Waarom?

Het programma

Doel is je maximaal voor te bereiden op het auditieproces en bij de overgang van lokale dansschool naar een MBO of HBO opleiding. Hoe gaan we dit doen?

- 6 maanden lang individuele begeleiding via een online platform.
- 1 Workshop waarin we elkaar leren kennen, je alles hoort over wat we de komende 6 maanden gaan doen en je les krijgt van onze fysiotherapeut.
- 3 dagen in Amsterdam waar je 2 lessen per dag volgt en helemaal geïnspireerd weer naar huis toe gaat.
- 1 workshop met onze voedingsdeskundige waarin je heel erg praktisch aan het werk gaat met hoe jij een voedingsschema kan maken dat bij jouw past en waar je mee aan de slag kunt gaan.
- BONUS: Maandelijks online Q&A met een van de experts.

[klik hier voor de link naar de website](#)

DISCLAIMER

Dit e-book is bedoeld om nuttige informatie te geven over de besproken onderwerpen. Het is niet bedoeld om te worden gebruikt – en mag ook niet worden gebruikt – om een medische aandoening te diagnosticeren of te behandelen.

Raadpleeg je eigen arts voor de diagnose of behandeling van een medisch probleem.

De maker is niet verantwoordelijk voor enige specifieke gezondheids- of allergiebehoeften die mogelijk medisch toezicht vereisen en zijn niet aansprakelijk voor enige schade of negatieve gevolgen van enige behandeling, actie, toepassing of voorbereiding voor personen die de informatie in dit e-book lezen of volgen.

Verwijzingen worden alleen ter informatie verstrekt en houden geen goedkeuring van websites of andere bronnen in. Lezers dienen zich ervan bewust te zijn dat de websites die in dit boek worden vermeld, kunnen veranderen.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de maker.

BRONNEN

Veenstra, J. (2018, November 8). Belasting en belastbaarheid: hoe verklein ik de kans op een blessure? FIT.nl.
<https://www.fit.nl/herstel/belasting-belastbaarheid>.

Voedingscentrum: <https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx>.

De Badts, S. (2022). Spitz. Boekscout.

Van Riel, M. (Host). (2022-2024). Dansersbrein de Podcast
[Podcast].

NPO 1. (producent). (februari 2024- maart 2024). Project Dans
[Tv-serie].

Dit e-book is geschreven door

SABINE MULLER,

Bachelorstudente Psychologie

SASKIA DE BADTS

National Board Certified Health & Wellness coach voor dansers

EN RAÔUL OUDEJANS

Universitair Hoofddocent, Afdeling Bewegingswetenschappen, Vrije Universiteit Amsterdam,
en Lector Sport- en Prestatiepsychologie, Center of Expertise Urban Vitality, Hogeschool
van Amsterdam

Als onderdeel van de minor Sport en Sportpsychologie bij de Bacheloropleiding
Bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

MET DANK AAN

Manouk van Dommelen

Fysiotherapeut en Docent Dans

Sara de Jong

Voedingsdeskundige

Jasmijn Wolfers

Studiebegeleider

Alyx Huis

Student Dans

Sara-Leigh Spalburg

Student Dans

PRE
PROFESSIONAL
DANCE
COACHING

Centre of Expertise
Urban Vitality



Amsterdam University
of Applied Sciences

