

E-GUIDE

# Leren Dansen Onder Druk en Stress



Ervaar je druk en stress bij repetities, voorstellingen en audities, en wil je weten hoe je hiermee moet omgaan? Deze e-guide kan je helpen om toch goed te presteren in dit soort situaties. Mocht je nog meer behoefte hebben aan begeleiding, lees dan over het PPDC-programma aan het einde.



## INLEIDING

Beste danser,

Een **repetitie, voorstelling** of **auditie** is niet altijd makkelijk. Als danser heb je **verschillende vaardigheden** nodig. Zo moet je jezelf goed kunnen voorbereiden en ook onder druk en stress blijven presteren.



In deze **e-guide** staan daarom **methoden** om je goed voorbereid een repetitie, voorstelling of auditie in te laten gaan.

Je krijgt **uitleg, tips** en **oefeningen** om jezelf te verbeteren.

Voordat de methoden goed werken, moet je er **goed** in worden. **Oefen** daarom veel en maak gebruik van deze **e-guide!**



## INHOUD



Kisara Nonaka

Company: The Next Stage Project Photographer: Rebecca  
Marcella Oviatt / @BeccaVision

### 1- Dansen onder druk

- Gebruik wat-als situaties
- Oefenen onder druk
- Ademhalingstechnieken

### 2 - Voorbereidingen

- Duidelijke doelen stellen
- Mentale voorstellingen

### 3 - PPDC-programma



## HOOFDSTUK 1

# DANSEN ONDER DRUK



Tijdens een repetitie, voorstelling of auditie kan er soms wat mis gaan. Dit kan iedereen overkomen. Maar wist jij dat je je hierop kan **voorbereiden**?!





## Wat is druk & stress?

Tijdens een repetitie, voorstelling of auditie is het normaal om **druk** te voelen. Dit ontstaat vaak omdat je graag goed wilt **presteren**. Die druk kan zorgen voor **stress**, bijvoorbeeld wanneer je twijfelt of je wel goed genoeg bent.

## Leren dansen onder druk

Dansen onder druk kunnen we gelukkig **leren**! Dit kan je doen door je stress te beheersen en positief te gebruiken. Je leert dus goed te dansen, zelfs als je stress hebt. Stress is namelijk een natuurlijke reactie; niet **goed** of **slecht**.

In **hoofdstuk 1** geven we je manieren om goed te leren **dansen onder druk**.



Lees hoe je dit doet op de volgende bladzijden!

## 1.1 Gebruik wat-als situaties

### Wat is het ?

Om jezelf voor te bereiden kun je gebruikmaken van **wat-als situaties**. Zoals de naam al zegt, stel je je voor **wat** je moet doen **als** iets gebeurt. Dit doe je **vóór** een repetitie, voorstelling of auditie. Hierbij bedenk je wat er **kan** gebeuren of eventueel mis kan gaan en **schrijf** je deze punten op. Daarna kun je jezelf de volgende vragen stellen:

- **Hoe kan ik voorkomen dat het misgaat?**
  - Wat kan ik vooraf doen om problemen te voorkomen?
- **Hoe kan ik mezelf weer herpakken?**
  - Wat kan ik op dat moment doen om mezelf te herstellen?



Door deze vragen te beantwoorden, kun je jezelf beter voorbereiden en weet je wat je moet doen als er iets onverwachts gebeurt!



### Voordelen

- Je voelt je voorbereid
- Je hebt een Plan B
- Je hebt een Plan C
- Je weet hoe je kan voorkomen dat het misgaat
- Je kunt jezelf herpakken



## Oefeningen

**1** - Bedenk wat er mis kan gaan tijdens je volgende voorstelling of auditie en maak een lijstje.

**2** - Bedenk hoe je alles kunt voorkomen en op kunt lossen.

1

2

3

4

5



## 1.2 Oefen onder druk

### Wat is het ?

Dansen onder druk kun je ook trainen door te **oefenen onder druk**. Wanneer je oefent in situaties waarin je wat **spanning** ervaart, bereid je jezelf beter voor op de "**echte situaties**". Hier zijn een paar manieren om onder druk te trainen:



#### 1 - Lichamelijk

Maak trainingen zwaarder.

Dans bijvoorbeeld als je al moe bent of je hart sneller klopt.

#### 2 - Mentaal

Dans bijvoorbeeld voor een publiek of geef jezelf een beloning wanneer je iets goed doet.

#### 3 - Omgeving


Oefen in een ruimte die lijkt op waar je moet optreden of auditie doet, of dans in een uitdagende omgeving, zoals een schemerig verlichte kamer.

#### 4 - Taak

Maak de taak moeilijker.

Oefen op een hogere snelheid, oefen de dans in spiegelbeeld of doe alles met links!



Door deze manieren kun je wennen aan **druk** en **stress**, zodat je tijdens de echte momenten klaar bent om te **knallen!** 



## Voordelen

- Je leert je aandacht te richten onder druk
- Je leert goed te presteren onder druk
- Je leert te voorkomen dat het mis gaat
- Je leert te herstellen



## Oefeningen

- 1** - Denk aan situaties waarin je onder druk moest presteren.
- 2** - Werk wat-als situaties uit: schrijf minstens twee dingen op die zouden kunnen gebeuren of mis zouden kunnen gaan.
- 3** - Wat zou je aan deze dingen kunnen doen in je voorbereiding (denk aan "Oefenen onder druk")?
- 4** - Wat zou je op het moment zelf kunnen doen?
- 5** - Probeer "Oefenen onder druk" uit en denk na over hoe je het ervaart:
  - Geeft het stress?
  - Heeft het invloed op je prestaties?
  - Voelt het goed om ermee te trainen, of niet?





## 1.3 Ademhalingstechnieken

### Wat is het ?

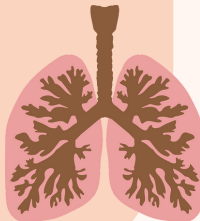
Je **ademhaling** is super belangrijk, vooral als je **druk** of **stress** ervaart voor een repetitie, voorstelling of auditie. Wanneer je zenuwachtig bent, kan je ademhaling **sneller** en **oppervlakkiger** worden, waardoor je hartslag omhoog kan gaan en je spieren kunnen verkrampen. Hierdoor kan je je soms moeilijker concentreren en is het lastiger om goed te dansen.



### Filmpjes

Hier zijn een paar ademhalingstechnieken die je kunt gebruiken:

- [Vierkante ademhaling](#)
- [Lange & trage uitademing](#)
- [Diepe buikademhaling](#)



Door goed te ademen, kun je jezelf kalmeren, waardoor je beter kunt dansen onder druk.



Klik op de technieken voor een tutorial!

## HOOFDSTUK 2



Voor een repetitie, voorstelling of auditie is het belangrijk dat je goed voorbereid bent. **Voorbereidingen** en **veel oefenen** helpt je om zelfverzekerd te zijn en zorgt ervoor dat je je prettig voelt op het podium.

**Hoofdstuk 2** bespreekt verschillende voorbereidingen!

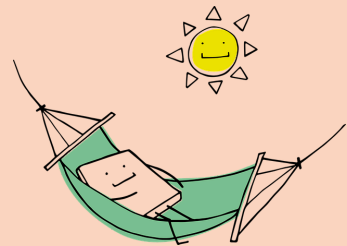


## 2.1 Oefenen

### Hoe oefen je goed?

#### 1 - Oefen in korte blokken.

- Je kan je maximaal 15-25 minuten concentreren, omdat je hersenen niet alles in een keer kunnen opslaan.
- Onderzoek zelf hoe lang je je kunt concentreren!
  - Begin met 10-20 minuten.



#### 2 - Neem pauzes.

- Neem pauzes van 5 minuten tussen oefenblokken om je beter te concentreren.
- Neem altijd een pauze als:
  - Je merkt dat je je niet meer kan **concentreren**.
  - Je aan iets **nieuws** begint.
- Geef je hersenen tijdens een pauze de tijd om de nieuwe informatie te verwerken. Pak dus niet meteen je telefoon!



#### Tip:

Gebruik een timer!  
Zo verlies je minder snel de  
tijd uit het oog.



## Wat moet ik oefenen?

### Fase 1 → Stel duidelijke doelen

- Bepaal wat je over een langere periode wilt bereiken (lange termijn doelen)
- Bepaal kortere, meer specifieke doelen (korte termijn doelen).

### Fase 2 → Ga aan de slag met je doelen

- Check hoe het gaat en hoe je het doet door bijvoorbeeld voor de spiegel te dansen of jezelf op te nemen tijdens het oefenen.

### Fase 3 → Controleer je vooruitgang

- Kijk na de training terug op je doelen. Denk na over wat goed ging en wat beter zou kunnen.
- Gebruik dit om je doelen aan te passen of nieuwe doelen te formuleren voor je volgende oefenblok of -sessie.



Na fase 3 begin je weer opnieuw!



### Tip:

Schrijf je doelen op!  
Zo kan je ze beter onthouden & is het makkelijker om ze te behalen.





## Oefeningen

**1** - Bedenk een doel voor je dansvoorstelling: Als je één ding moet verbeteren aan je dansvoorstelling, wat zou dat dan zijn?

**2** - Maak doelen en deel ze op in:

- Eén doel voor deze week (korte termijn)
- Eén doel voor meer dan een maand (lange termijn)



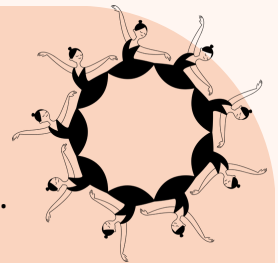
## 2.2 Mentale voorstellingen

### Wat is het ?

Je stelt je bij **mentale voorstellingen** voorwerpen, gebeurtenissen of handelingen voor in je **gedachten**. Dit kan je helpen om beter te presteren. Voorbeelden zijn:

#### 1 - Stel je de choreografie voor

Stel je de choreografie van een afstand voor;  
Zie je bewegingen en/of de verschillende dansers samen.



#### 2 - Stel je voor dat je de choreografie danst

Voel hoe je elke beweging maakt.

#### 3 - Stel je voor dat je de boodschap, het gevoel, de stemming of de emotie overbrengt

Stel je voor hoe je alles overbrengt op het publiek.

#### 4 - Stel je je eigen ervaringen voor tijdens een voorstelling

Stel je je gevoelens en emoties voor vlak voor of tijdens een voorstelling.



## Hoe werkt het ?

Met mentale voorstellingen reageren je hersenen hetzelfde als bij het doen van de echte oefeningen. Zelfs als je alleen maar denkt aan wat je moet doen, kun je dus oefenen!

## Waarom is het handig ?

Je kunt mentale voorstellingen gebruiken als je bijvoorbeeld niet kunt oefenen. Denk aan tijdgebrek of blessures. Zo kun je toch trainen en jezelf verbeteren.

### Tip:

Wees comfortabel!

Mentale voorstellingen leren is gemakkelijker als je gefocust en comfortabel bent. Ga in een comfortabele stoel zitten met je handen op je knieën, ontspannen schouders en gesloten ogen.



### Tip:

Maak goed gebruik van je tijd! Met mentale voorstellingen kun je oefeningen aanvullen op momenten dat je niet kunt dansen (als je op reis bent of bij blessures).



## Oefeningen

- 1** - Bepaal voor welk doel je mentale voorstellingen zelf wilt proberen.
- 2** - Bedenk een korte situatie in je danscarrière waarin je gebruik zou kunnen maken van mentale voorstellingen.
- 3** - Probeer mentale voorstellingen uit.



Als het niet in een keer lukt,  
**probeer** het later dan nog  
een keer en blijf oefenen  
om er **beter** in te worden!



### Filmpjes

Kijk hoe het wordt toegepast in  
de topsport:

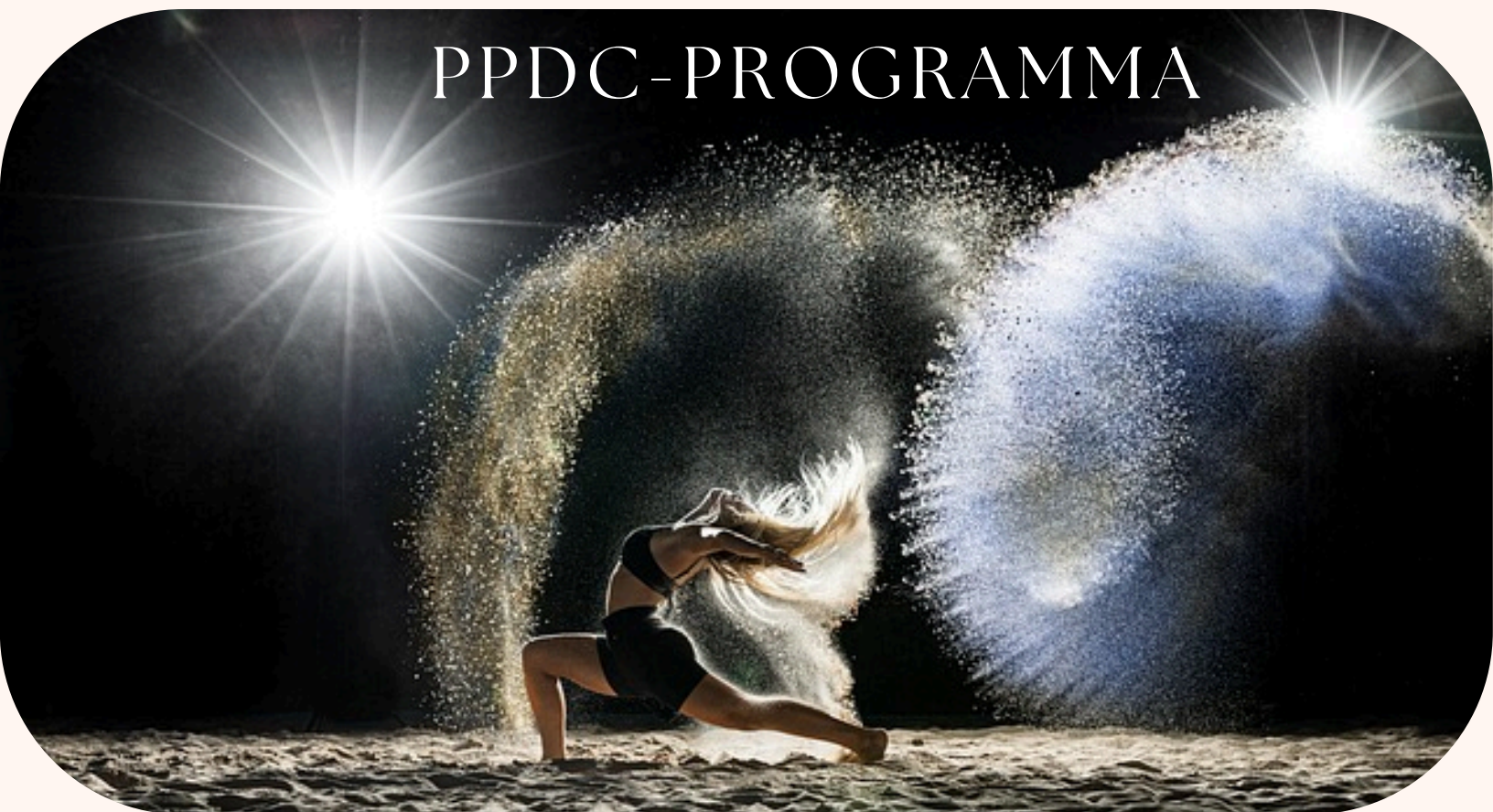
[Erben Wennemars visualiseert](#)

[500m](#)



## HOOFDSTUK 3

# PPDC-PROGRAMMA



In deze e-guide is er ook een extra uitleg over het **PPDC-programma**.

Lees **hoofdstuk 3** als je **meer begeleiding** fijn zou vinden!



## 4.1 PPDC-programma

### Wat is het ?

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.

### Waarom is het handig ?

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



## Hoe werkt het ?

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 op de link:

[PRE PROFESSIONAL DANCE COACHING](#)



Kisara Nonaka

Company: The Next Stage Project Photographer: Rebecca Marcella Oviatt / @BeccaVision

## AFSLUITING

Beste danser,

Het is heel **normaal** om soms zenuwachtig te zijn, maar leren omgaan met die spanning maakt je sterker. In deze e-guide heb je handige **tips** gekregen om beter om te gaan met druk en stress. Door de oefeningen en methoden regelmatig te doen, zul je merken dat je steeds **zelfverzekerder** en beter **voorbereid** bent. Hoe meer je oefent, hoe makkelijker het wordt!

Je hebt alles in je om een geweldige danser te worden! Dansen vraagt om doorzetten en veel oefenen, maar vooral om **passie** voor wat je doet. Onthoud dat elke stap die je zet je dichterbij je doel brengt. Blijf oefenen en vertrouw op jezelf, vergeet dat niet!





Deze e-guide is geschreven door

**Jada Dijkstra,**

Bachelorstudente Bewegingswetenschappen

**Saskia de Badts,**

National Board Certified Health & Wellness coach voor dansers

**En Raoul 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 Bacheloropleiding  
Bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

Wij bedanken Jasmijn Wolfers voor haar waardevolle bijdrage aan het  
ontwikkelen van deze e-guide.

**PRE**  
PROFESSIONAL  
**DANCE**  
COACHING

**aiss** Amsterdam  
Institute of  
Sport Science

Centre of Expertise  
Urban Vitality



Amsterdam University  
of Applied Sciences

**VU**

© 2024 Jada Dijkstra, Saskia de Badts; PPDC, Raoul Oudejans T4X living lab, HvA & VU Amsterdam