



10 gratis manieren om beter te scoren op een stijldanswedstrijd

Met deze whitepaper geef ik je 10 tips die je helemaal niets kosten maar waarmee je wel beter kunt gaan scoren op danswedstrijden. Deze tips zijn daarom vooral bedoeld voor beginnende wedstrijddansers.

When you **STUMBLE**
make it part
of the *dance*.

Waarom deze whitepaper

Er zijn verschillende redenen waarom dansers ervoor kiezen om mee te doen met een wedstrijd. Of je nou meedoet "voor de gezelligheid" of "om te winnen", het is in alle gevallen van belang om zo hoog mogelijk te scoren. Dat is natuurlijk de enige manier om te kunnen winnen en hoe meer rondes je haalt hoe leuker de wedstrijd is voor de gezelligheidsdansers.

Stijldansen is een jurysport. **Accepteer dat.** Ook kunnen kleding, make-up, haarstukken en het veelvuldig wisselen daarvan dus bijdragen aan de plaatsing op een wedstrijd. Alles wat je onder controle kunt hebben moet je onder controle hebben. (Privé-)lessen, trainingen, aanschaf van (speciale dans-) kleding en dergelijke kosten (veel) geld en daarom zijn die opties niet voor alle dansers beschikbaar. Daarom wil ik het wil ik het in deze whitepaper juist niet verder over die opties hebben.

Gratis en eenvoudig beter scoren op een stijldanswedstrijd

Ik heb 10 zaken voor je op een rij gezet die zowel **gratis** als **volledig zelf te controleren zijn** en concreet bijdragen aan een **betere presentatie** en dus een **betere score** op een danswedstrijd. Gebruik deze gerust als checklist voor elke wedstrijd. Zo vergeet je er nooit één.

1. Stop je overhemd in je broek

Stijldansen is een nette sport. Daar hoort een verzorgd voorkomen bij. Het minste dat je kunt doen is je overhemd netjes in je broek stoppen. Zorg daarbij dat hij aan alle kanten gelijkmatig plooit en je danshouding niet verstoort.

2. Doe alle knoopjes van je overhemd dicht

De correcte manier om bij stijldansen een overhemd te dragen is met álle knopen dicht, ook die bij de boord van het shirt. Heeft je overhemd net een te kleine boord dan kun je het bovenste knoopje open laten **mits** je dan de knoop van je das gebruikt om de boord zo dicht mogelijk langs je hals te laten sluiten. Op die manier valt de losse knoop niet op. Met alle knopen bedoel ik ook die van de mouwen. Vergeet de knoop halverwege je onderarm niet.



3. Strijk je overhemd/kleding vlak voor de wedstrijd (nogmaals).

Ongeacht de temperatuur is een overhemd met lange mouwen wenselijk. Wen hieraan door ook te trainen met lange mouwen, hoe warm ook. Daardoor wordt de wedstrijd minder zwaar. In hogere klassen met verplichte kleding wordt het er niet cooler op. Wat je ook draagt, zorg dat het niet verfrommeld of gekreukt is. Strijk het dus op tijd en hou het netjes. Vouw het strak op of hang het uit. Last minute strijken kan natuurlijk ook. Let dan wel op je planning dat je niet teveel te doen hebt op het laatste moment.

4. Zorg dat je kraag omgeslagen is en je das er niet onderuit komt

Op een schoolfeest ziet een overhemd met de kraag omhoog er vast heel stoer uit. Voor een stildanswedstrijd raad ik het af. Sla de kraag netjes om en zorg dat je het deel van je das of strik dat onder je kraag hoort, ook volledig onder de kraag zit.

5. Goed geknoopte das



Mijn persoonlijke voorkeur gaat uit naar een das. Een strik kan gebruikelijk ook. Zorg er bij een das voor dat deze netjes is geknoopt. Dit houdt in dat de knoop tégen de boord van je overhemd ligt. Kies bij voorkeur voor een symmetrische knoop zoals een *dubbele windsor*. Bij bredere dassen kan een klein geultje ontstaan onder de knoop. Deze hoort dan precies in het midden.

6. De lengte van je das tot op je riem

Een das hoort precies van je kraag tot op je riem te vallen. Je riem is dus volledig zichtbaar. Zo loop je bijvoorbeeld ook niet het risico dat de punt tussen je rits komt te zitten. Een te korte das is ook geen gezicht. We hebben het hier over presentatie op de dansvloer dus meet deze lengte in goed opgestrekte danshouding.

7. Schone dansschoenen

Voor het dansen is een schone ónderkant erg belangrijk. Verwijder dus op tijd overtollige paraffine-resten etc uit het suède van je zool. Bij het indansen merk je hoe stroef/glad de vloer is. Met schone schoenen kun je dan maatregelen nemen om je zolen daaraan aan te passen.

8. Gepoetste dansschoenen

Ga er gerust vanuit dat jury naar je voeten kijkt. Je schoenen zijn dan ook erg belangrijk. Draag je **lakschoenen** (black patent)? Wrijf ze dan op met een schone doek. Vlak voor je de vloer opgaat kun je ze insmeren met een klein beetje vaseline of (olijf-)olie. Dat voorkomt dat ze aan elkaar plakken bij sluiten of passeren.



Zijn je schoenen van "**normaal**" leer? Zorg dan dat ze voor de wedstrijd netjes gepoetst zijn. Het schoensmeer moet op tijd ingetrokken zijn. Je wil geen schoensmeer aan de kleding van je dame afvegen! Deze schoenen plakken niet. Vaseline of olie is dan ook niet nodig.

9. Zorg voor een verzorgd kapsel

Persoonlijk ging ik in de week voor elke wedstrijd naar de kapper. In een druk seizoen was het vooral de randjes weer netjes afwerken e.d. Dat deed hij dan ook gewoon gratis. Heb je een gezinslid met een mooi scheermes/trimmer/schaar en een beetje lef of talent? Maak daar dan vooral gebruik van. Overtollig nekhaar en bakkebaarden als een zeerover horen niet thuis op een stijldanswedstrijd.



Hoe lang, kort, glad, krullerig etc je haar ook is, zorg dat het netjes is. Hoe wild het de hele week ook mag zitten, op een stijldanswedstrijd zit het strak zonder wilde sprieten. Alles is te fixeren met gel, lak, fudge, mousse en desnoods haarspeldjes en elastiekjes. Maak het bij voorkeur eerst vochtig. Draag je een scheiding? Besteed dan wat extra tijd daaraan, bijvoorbeeld met een naaldkam, en zorg dat de discipline eraf straalt. It's all about the details.

10. Glad geschoren of goed getrimd

Voor je gezichtsbehaaring geldt hetzelfde. Ik ga niet betogen dat je altijd gladgeschoren moet zijn. Maak wel duidelijk een keuze: Glad geschoren (en dan ook echt glad...) óf een verzorgd, gekamd, getrimd en pássend baardje. Ook hier geldt: ik heb nog nooit een zeerover zien winnen op een stijldanswedstrijd.

Kies je voor een ringbaardje? Doe het dan goed en zorg voor een zeer verfijnd dun baardje dat past bij de vorm van je gezicht.

