

	Lesdoel in het kort	Lesdoel uitgebreid	Waarom nodig	SMART
6-count basics	1 Bouncen en lachen integreren tijdens het dansen	Je beweegt tijdens het dansen ritmisch op en neer (bouncen) en straalt plezier uit (lachen), zodat je dans een levendige en uitnodigende uitstraling heeft.	Bouncen is je ritme en helpt je om op de muziek te blijven, ook zorgt het voor connectie met je partner, lachen maakt dansen en leren ontspannen en leuk.	Aan het einde van deze les kun je 1 nummer dansen met constante bounce en een ontspannen gezichtsuitdrukking.
	2 Basic voetenwerk - 6-count - onder de knie hebben	Je kent het basisritme en de structuur van 6-count voetenwerk en voert het zelfstandig correct uit.	Het voetenwerk is een belangrijke structuur in je dans. Om flexibiliteit en creativiteit te kunnen tonen in je dans moet er eerst een basis zijn, daar is dit voetenwerk onderdeel van.	Je danst het basisvoetenwerk gedurende één nummer correct op tempo zonder hulp of demonstratie.
	3 Verschillen leren voelen en aangeven tussen rechte, roterende en voorwaartse rocksteps	Je herkent en danst drie varianten van de rockstep: recht naar achter, met draaiing (rotational) en in een diagonale voorwaartse richting (front rockstep).	Verschillende rocksteps geven je dans meer variatie, richting en dynamiek. Deze drie verschillende rocksteps zijn nodig om de aangeleerde moves te kunnen dansen.	Je kunt elke variant bewust kiezen en correct uitvoeren op aanwijzing van een docent.
	4 vergroten van het vocabulaire in moves en hun namen	Je kent minimaal 4 6-count moves uit de afgelopen module bij naam en kan deze in richting uitvoeren.	Een groter repertoire geeft je meer vrijheid en plezier in het dansen. Ook is kennis van namen en richtingen nodig om in de vervollessen de directies van de docent op te kunnen volgen.	Aan het einde van het blok kun je minstens 4 moves benoemen én uitvoeren.
8-count basics	1 Bouncen en lachen integreren tijdens het dansen	Je beweegt tijdens het dansen ritmisch op en neer (bouncen) en straalt plezier uit (lachen), zodat je dans een levendige en uitnodigende uitstraling heeft.	Bouncen is je ritme en helpt je om op de muziek te blijven, ook zorgt het voor connectie met je partner, lachen maakt dansen en leren ontspannen en leuk.	Aan het einde van deze les kun je 1 nummer dansen met constante bounce en een ontspannen gezichtsuitdrukking.
	2 Basic voetenwerk - 8-count - onder de knie hebben	Je kent het basisritme en de structuur van 8-count voetenwerk en voert het zelfstandig correct uit.	Het voetenwerk is een belangrijke structuur in je dans. Om flexibiliteit en creativiteit te kunnen tonen in je dans moet er eerst een basis zijn, daar is dit voetenwerk onderdeel van.	Je danst het basisvoetenwerk gedurende één nummer correct op tempo zonder hulp of demonstratie.
	3 Stretchmoment op 4 begrijpen, opbouwen en gebruiken	Je herkent het 'stretchmoment' op de vierde tel en gebruikt het actief in je partnerconnectie	Stretch helpt bij duidelijke communicatie tussen leider en volger en versterkt het ritmegevoel. Daarnaast is het deze stretch nodig om de SwingOut correct uit te kunnen voeren.	Je past de stretch correct toe in de SwingOut
	4 Basis van de swingout open en closed in richting kunnen dansen	Je kent de basisstructuur en richting van de swingout en voert deze correct uit, zowel vanuit gesloten als open danspositie.	De swingout is een kenmerkende move in Lindy Hop en bevat alle verbindende technieken.	Je danst een swingout (van zowel closed als open) correct, met juiste timing en richting.
Charleston basics	1 Bouncen en lachen integreren tijdens het dansen	Je beweegt tijdens het dansen ritmisch op en neer (bouncen) en straalt plezier uit (lachen), zodat je dans een levendige en uitnodigende uitstraling heeft.	Bouncen is je ritme en helpt je om op de muziek te blijven, ook zorgt het voor connectie met je partner, lachen maakt dansen en leren ontspannen en leuk.	Aan het einde van deze les kun je 1 nummer dansen met constante bounce en een ontspannen gezichtsuitdrukking.
	2 Basic voetenwerk - Groovewalk - onder de knie hebben	Je leert en oefent de groovewalk: een groovy en versimpelde variant van de originele Charleston basispas.	Het voetenwerk is een belangrijke structuur in je dans. Om flexibiliteit en creativiteit te kunnen tonen in je dans moet er eerst een basis zijn, daar is dit voetenwerk onderdeel van.	Je danst het basisvoetenwerk gedurende één nummer correct op tempo zonder hulp of demonstratie.
	3 Basic voetenwerk - Charleston kicks - onder de knie hebben	Je leert hoe je op een gecontroleerde manier kick steps kunt toevoegen aan je basispas.	Het voetenwerk is een belangrijke structuur in je dans. Om flexibiliteit en creativiteit te kunnen tonen in je dans moet er eerst een basis zijn, daar is dit voetenwerk onderdeel van.	Je danst het basisvoetenwerk gedurende één nummer correct op tempo zonder hulp of demonstratie.
	4 Zekerheid vergroten in Charleston	Je danst basiselementen van de Charleston zoals geleerd in voorgaande lessen met vertrouwen en ritme.	Charleston is een onmisbaar deel van swingdans en geeft veel energie en variatie.	Je danst minstens 3 verschillende Charleston-varianten vloeiend aan elkaar tijdens een nummer