



Doelstellingen Dance Styles:

- Meewerken aan de sociale ontplooiing van elk individu
- Stimuleren van het reactievermogen
- Coördinatie van verschillende lichaamsdelen bevorderen
- Verbeteren van evenwicht
- De lenigheid van de spieren en de soepelheid van de gewrichten
- onderhouden en verbeteren
- Verbetering van de algemene conditie
- Werken aan bewustwording van eigen lichaam door o.m. het streven naar een correcte lichaamshouding, het aanvoelen van spierspanningen en ontspanning, het bewust ademhalen...
- Bewust worden van de verschillende spieren
- Plezierbeleving
- Verbeteren van het concentratievermogen
- Gevoel voor ritme ontwikkelen
- Kunnen dansen op de maat van de muziek
- Een choreo van een tamelijk hoog niveau kunnen onthouden
- Het kunnen uitvoeren van verschillende dansstijlen
- Het juiste gevoel in een dans kunnen steken en dit ook kunnen weergeven op een publiek
- Zelfzeker kunnen dansen voor een publiek
- De nodige gezichtsexpressie kunnen gebruiken tijdens het dansen