



# Reeksbeschrijving: Parendans

Gemaakt door Jelle Dillen van KLJ Antwerpen

Werkjaar: 2024 – 2025 & 2025 – 2026

## 1. Muziek

Titel: Better When I'm Dancin'

Auteur: Meghan Trainor

Duur: 2'56"

## 2. Structuur

5.1 Intro – 5.2 Strofe 1 – 5.3 Strofe 2 – 5.4 Strofe 3 – 5.5 Voorrefrein – 5.6 Refrein –  
5.2 Strofe 1 – 5.3 Strofe 2 – 5.4 Strofe 3 – 5.5 Voorefrein – 5.6" 1<sup>ste</sup> aangepast refrein  
– 5.6"" 2<sup>de</sup> aangepast refrein – 5.7 Tussstuk – 5.5 Voorrefrein – 5.6" 1<sup>ste</sup> aangepast  
refrein – 5.6"" 2<sup>de</sup> aangepast refrein – 5.8 Slot

## 3. Gebruikte afkortingen

Voor alle afkortingen verwijzen we je naar de basisbundel op de website van KLJ.

## 4. Beginhouding, afspraken en bijkomende informatie

### a. Beginhouding

De dansers staan in 2 kringen.

De dansers in de binnenste kring zijn nummer 1.

De dansers in de buitenste kring zijn nummer 2.

Nummer 1 en 2 staan met het gezicht naar elkaar en hebben elkaars handen gekruist vast ( Rhand nummer 1 neemt Rhand nummer 2 & Lhand nummer 1 neemt Lhand nummer 2 ).

Lhand ligt boven Rhand

Nummer 1 staat met de voeten gesloten naast elkaar

Nummer 2 staat met de benen gekruist. Rbeen voor Lbeen. Lbeen gestrekt.

Tip Rvoet op de grond.

### b. Afspraken

Handen niet beschreven; handen altijd op de rug.

Handen op de rug: R-hand onder, L-hand boven.

### c. Bijkomende informatie

De telling voor dit nummer is behoorlijk ingewikkeld.

De muziek maakt echter veel duidelijk.

Als er vragen zijn over de telling kan je best contact opnemen met één van de sportmonitoren.

## 5. Beschrijving

### 5.1 Intro ( 1x8 trage tellen )

	Nummer 1	Nummer 2
	<b>Benen</b>	
1-2	Rust	
3	Op tippen staan	Op tippen staan ½ draai over Lschouder op tippen
4	Voeten terug op de grond	Voeten terug op de grond ( naast elkaar )
5	Zet Rvoet achter	Rust
6	Zet Rvoet terug naast Lvoet	Rust
7	Zet Rvoet over Lvoet	Stap ter plaatse Rvoet
8	½ draai over Lschouder op tippen	Stap ter plaatse Lvoet
	<b>Armen</b>	
1-2	Rust	
3-4	Nummer 1 begeleidt met de handen de ½ draai van nummer 2. Handen blijven vasthouden. Eindig op schouderhoogte van nummer 2.	
5	Breng beide armen vooruit en ondersteun nummer 1. Gesloten vingers.	Armen strekken op schouderhoogte. Rarm naar R. Larm naar L. Gesloten vingers. Handpalmen naar beneden. Achterover leunen met lichaam.
6	Duw nummer 1 lichtjes vooruit.	Lichaam terug recht
7	Rhand op rug	
8	Lhand op rug	

### 5.2 Strofe 1 ( 4x8 tellen normaal tempo )

	<b>Benen</b>
1-2	Rust
3	Lvoet opzij
4	Rvoet achter Lvoet
5	Lvoet opzij
6	Sprong 1/4 <sup>de</sup> over Lschouder. Eindig met benen gesloten. Voeten naast elkaar.
7	Rvoet opzij – Nummer 1 gaat richting midden van de kring, nummer 2 naar buiten
8	Lvoet achter R
	<b>Armen</b>
1-8	Handen op rug . Op tel 2; knik met hoofd

	<b>Benen</b>
1	Rvoet opzij
2	Sprong ter plaatse. Eindig met benen gesloten
3	Lvoet opzij
4	Rvoet bij
5	Lvoet opzij
6	Rvoet bij
7	Lvoet vooruit
8 - 1	¼ draai over Rschouder op tippen - voeten terug naast elkaar zetten – benen gesloten.
2	Rust
3	Rvoet opzij
4	Lvoet achter Rvoet
5	Rvoet opzij
6	Sprong 1/4 <sup>de</sup> over Rschouder. Eindig met benen gesloten. Voeten naast elkaar.
7	Lvoet opzij - Nummer 1 gaat richting midden van de kring, nummer 2 naar buiten
8	Rvoet achter L
	<b>Armen</b>
1-2	Handen op rug
3	Breng Lhand naar midden borst – Strek Rarm naar R op schouderhoogte – Vuisten
4	Breng Rhand naar midden borst – Strek Larm naar L op schouderhoogte – Vuisten
5	Breng Lhand naar midden borst – Strek Rarm naar R op schouderhoogte – Vuisten
6	Breng Rhand naar midden borst – Strek Larm naar L op schouderhoogte – Vuisten
7-1	Maak een cirkelbeweging boven het hoofd tegen de wijzers in. Brengen armen langs voor naar beneden.- Vuisten
2-8	Handen op de rug

	<b>Benen</b>
1	Lvoet opzij
2	Sprong ter plaatse. Eindig met benen gesloten
3	Rvoet opzij
4	Lvoet bij
5	Rvoet opzij
6	Lvoet bij
7	Lvoet vooruit
8	¼ draai R over Rschouder op tippen. Voeten naast elkaar zetten. Benen gesloten.
	<b>Armen</b>
1-2	Handen op de rug
3	Breng Rhand naar midden borst – Strek Larm naar L op schouderhoogte – Vuisten
4	Breng Lhand naar midden borst – Strek Rarm naar R op schouderhoogte – Vuisten
5	Breng Rhand naar midden borst – Strek Larm naar L op schouderhoogte – Vuisten
6	Breng Lhand naar midden borst – Strek Rarm naar R op schouderhoogte – Vuisten
7-8	Maak een cirkelbeweging boven het hoofd tegen de wijzers in – Vuisten – Breng armen langs voor naar beneden en neem de handen van de partner. Nr.1 neem de handen van Nr. 2

### 5.3 Strofe 2 ( 2x8 tellen normaal tempo )

	Nummer 1	Nummer 2
	<b>Benen</b>	
1-2	2 x Bijtrekpas L	2 x Bijtrekpas R
3	Zet R voet schuin achter L voet. Breng L voet van de grond	Zet L voet schuin achter R voet. Breng R voet van de grond
4	L voet neerzetten	R voet neerzetten
5-7	Maak volledige draai ter plekke over Rschouder; RLR	Volledige draai naar L over Lschouder; LRL – verander van partner
8	Zet Lvoet bij	Zet Rvoet bij
1-2	2 x knikken Rknie	
3-4	2 x knikken Lknie	
5-6	Sprongetje naar R	
7-8	Sprongetje naar L	
	<b>Armen</b>	
1-4	Handen blijven vasthouden	
5-8	Handen op de rug	
1-2	2 x veeg met Rhand op Lschouder vanaf nek weg van het lichaam - vingers dicht – handpalmen naar beneden	
3-4	2 x veeg met Lhand op Rschouder vanaf nek weg van het lichaam – vingers dicht – handpalmen naar beneden	
5-6	Rarm omhoog naast het lichaam – Larm omlaag naast het lichaam – handpalmen beide handen naar beneden ( R: slappe pols / L: pinguïnhand ) – vingers gesloten	
7-8	Larm omhoog naast het lichaam – Rarm omlaag naast het lichaam – handpalmen beide handen naar beneden ( R: slappe pols / L: pinguïnhand ) – vingers gesloten	

### 5.4 Strofe 3 ( 1x8 tellen normaal tempo )

	Nummer 1	Nummer 2
	<b>Benen</b>	
1	Slide naar L	
2	¼ draai over Lschouder en slide naar R ( weg van cirkel )	¼ draai over Lschouder en slide naar R ( richting midden cirkel )
3	¼ draai over Rschouder en slide naar L ( gezicht weg van cirkel )	¼ draai over Rschouder en slide naar L ( gezicht richting cirkel )
4	¼ draai naar dansrichting en slide naar partner*	¼ draai naar dansrichting en slide naar partner*
	<i>Dansers komen uit bij een nieuwe partner en staan naast elkaar. N°2 binnenkant cirkel – N°1 buitenkant *Dansrichting is met de wijzer van de klok mee</i>	
5-6	Zet Rvoet open en draai heupen met klok mee	
7	Knik Rknie	Knik Lknie
8	Benen strekken	
	<b>Armen</b>	
1-4	4 x Streck armen opzij en breng deze terug naar borsthoogte vuisten bijna rakend. Vuisten – duim in hand	
5-6	Handen op de heupen - duimen naar achterwerk – vingers naar voor – open vingers	
7	Wijs met Rwijsvinger naar nummer 2 – Schouderhoogte – Lhand op rug	Wijs met Lwijsvinger naar nummer 1 - schouderhoogte – Rhand op rug
8	Neem met Rhand de hand van nummer 2	Geef de Lhand aan nummer 1

5.5 voorrefrein ( 3 x 8 tellen )

1<sup>ste</sup> 2x8 tellen

	Nummer 1	Nummer 2
	<b>Benen</b>	
1-2	Stap R en huppel	
3-4	Stap L en huppel	
5	Rvoet voor zetten en Lvoet van de grond	
6	Lvoet terug op de grond zetten en Rvoet van de grond	
7	Rvoet achter zetten en Lvoet van de grond	
8	Lvoet terug op de grond zetten en Rvoet van de grond	
1-8	Herhaling vorige 8 tellen	
	<b>Armen</b>	
1-16	Hand in hand met partner – andere hand op de rug	

2<sup>de</sup> 1x8 tellen

	Nummer 1	Nummer 2
	<b>Benen</b>	
1-2	Bijtrekpas R schuin vooruit	
3-4	Bijtrekpas L schuin vooruit	
5	Rvoet over Lvoet zetten	
6	Lvoet schuin achter L	
7	Rvoet naar achter	
8	Lvoet bij	
	<b>Armen</b>	
1-8	Hand in hand met partner – andere hand op de rug	

3<sup>de</sup> 1x8 tellen

	Nummer 1	Nummer 2
	<b>Benen</b>	
1	Trap schuin L voor met R voet	
2	Trap schuin R voor met R voet	
3 en 4	Zet Rvoet schuin achter en hef Lvoet op – zet Lvoet terug neer – zet Rvoet bij	
5-6	¼ draai naar partner toe op tippen	
7-8	Rust	
	<b>Armen</b>	
1-4	Armen op de rug.	
5-8	Vuisten van Rheup langs opzij omhoog brengen tot midden boven. Vervolgens langs voor naar beneden brengen.	

## 5.6 Refrein ( 2x8 tellen )

	Nummer 1	Nummer 2
	<b>Benen</b>	
1	Zet Rvoet open naar R	
2	Zet Rvoet terug bij	
3	Zet Lvoet open naar L	
4	Zet Lvoet terug bij	
5	Zet Rvoet open naar R	
6	Zet Rvoet terug bij	
7	Zet Lvoet open naar L	
8	Zet Lvoet terug bij	
1	Zet Rvoet open naar R	
2	Zet Rvoet terug bij	
3	Zet Lvoet open naar L	
4	Zet Lvoet terug bij	
5-8	Draai 1+1/2 <sup>de</sup> draai naar links langs achter over Lschouder tot aan de volgende partner – stap LRL en R bij. Eindig met gezicht weg van partner	1/2 <sup>de</sup> draai over Rschouder – stap RLR en L bij. Eindig met gezicht weg van partner.
	<b>Armen</b>	
1-2	2 voorwaartse draaitjes op Rschouderhoogte – vuisten – duim in hand	
3-4	2 voorwaartse draaitjes op Lschouderhoogte – vuisten – duim in hand	
5	Breng armen gestrekt naar schuin onder – vingers open	
6	Breng handen naar borst in vuisten – armen hoek van 90° met het lichaam	
7	Breng armen gestrekt naar schuin onder – vingers open	
8	Breng handen naar borst in vuisten – armen hoek van 90° met het lichaam	
1	Breng armen gestrekt naar schuin boven – vingers open	
2	Breng handen naar borst in vuisten – armen hoek van 90° met het lichaam	
3	Breng armen gestrekt naar schuin boven – vingers open	
4	Breng handen naar borst in vuisten – armen hoek van 90° met het lichaam	
5-8	Handen op de rug	Breng de armen langs opzij naar boven en terug beneden. Losse polsen. Vingers gesloten. ( zwaanbeweging )

Nummer 1 zijn nu nummer 2 en vice versa.

Herhaling 5.2 Strofe 1

Herhaling 5.3 Strofe 2

Herhaling 5.4 Strofe 3

Herhaling 5.5 Voorrefrein

5.6'' 1<sup>ste</sup> Aangepast refrein

	Nummer 1	Nummer 2
	<b>Benen</b>	
1	Zet Rvoet open naar R	
2	Zet Rvoet terug bij	
3	Zet Lvoet open naar L	
4	Zet Lvoet terug bij	
5	Zet Rvoet open naar R	
6	Zet Rvoet terug bij	
7	Zet Lvoet open naar L	
8	Zet Lvoet terug bij	
1	Zet Rvoet open naar R	
2	Zet Rvoet terug bij	
3	Zet Lvoet open naar L	
4	Zet Lvoet terug bij	
5-8	<u>Volledige draai 1 naar links langs achter over Lschouder tot aan de volgende partner – stap LRL en R bij. Eindig met gezicht naar partner</u>	<u>Volledige draai over Rschouder – stap RLR en L bij. Eindig met gezicht naar partner</u>
	<b>Armen</b>	
1-2	2 voorwaartse draaitjes op Rschouderhoogte – vuisten – duim in hand	
3-4	2 voorwaartse draaitjes op Lschouderhoogte – vuisten – duim in hand	
5	Breng armen gestrekt naar schuin onder – vingers open	
6	Breng handen naar borst in vuisten – armen hoek van 90° met het lichaam	
7	Breng armen gestrekt naar schuin onder – vingers open	
8	Breng handen naar borst in vuisten – armen hoek van 90° met het lichaam	
1	Breng armen gestrekt naar schuin boven – vingers open	
2	Breng handen naar borst in vuisten – armen hoek van 90° met het lichaam	
3	Breng armen gestrekt naar schuin boven – vingers open	
4	Breng handen naar borst in vuisten – armen hoek van 90° met het lichaam	
5-8	Handen op de rug	Breng de armen langs opzij naar boven en terug beneden. Losse polsen. Vingers gesloten. ( zwaanbeweging )

5.6''' 2<sup>de</sup> aangepast refrein

	Nummer 1	Nummer 2
	<b>Benen</b>	
1	Zet Rvoet open naar R	
2	Zet Rvoet terug bij	
3	Zet Lvoet open naar L	
4	Zet Lvoet terug bij	
5	Zet Rvoet open naar R	
6	Zet Rvoet terug bij	
7	Zet Lvoet open naar L	
8	Zet Lvoet terug bij	
1	Zet Rvoet open naar R	
2	Zet Rvoet terug bij	
3	Zet Lvoet open naar L	
4	Zet Lvoet terug bij	
5-8	<u>Volledige draai over Rschouder – stap RLR en L bij. Eindig met gezicht naar partner – Je blijft deze keer dus bij dezelfde partner</u>	
	<b>Armen</b>	
1-2	2 voorwaartse draaitjes op Rschouderhoogte – vuisten – duim in hand	
3-4	2 voorwaartse draaitjes op Lschouderhoogte – vuisten – duim in hand	
5	Breng armen gestrekt naar schuin onder – vingers open	
6	Breng handen naar borst in vuisten – armen hoek van 90° met het lichaam	
7	Breng armen gestrekt naar schuin onder – vingers open	
8	Breng handen naar borst in vuisten – armen hoek van 90° met het lichaam	
1	Breng armen gestrekt naar schuin boven – vingers open	

2	Breng handen naar borst in vuisten – armen hoek van 90° met het lichaam
3	Breng armen gestrekt naar schuin boven – vingers open
4	Breng handen naar borst in vuisten – armen hoek van 90° met het lichaam
5-8	Breng de armen langs opzij naar boven en terug beneden. Losse polsen. Vingers gesloten. ( zwaanbeweging )

Nummer 1 zijn nu nummer 2 en vice versa.

**Nummer 1 staat dus in de binnenste cirkel**

**Nummer 2 staat in de buitenste cirkel**

#### 5.7 Tussenstuk ( 4 x 8 tellen )

	Nummer 1	Nummer 2
	<b>Benen</b>	
1	Zet Rvoet open	
2	Zet Lvoet bij	
3	Zet Rvoet open	
4	Zet Lvoet bij	
5	Zet Lvoet open	
6	Breng Rvoet terug bij en tik met tip Rvoet	
7	Zet Rvoet terug open	
8	Zet Lvoet terug bij	
1-8	Herhaal vorige 8 tellen	
1-2	Sprongetje R opzij	
3-4	Sprongetje L opzij	
5-6	Breng Rvoet naar knieholte Lbeen en zet Rvoet terug neer	
7-8	Breng Lvoet naar knieholte Lbeen en zet Lvoet terug neer	
1-2	Tip met Rvoet tegen de Rvoet van de partner ( wreef voet ) en zet Rvoet terug neer	
3-4	Tip met Lvoet tegen de Lvoet van de partner ( wreef voet ) en zet Lvoet terug neer	
5	Rust	
6	¼ draai over Lschouder op tippen	¼ draai over Rschouder op tippen
7	Knik Rknie	Knik Lknie
8	Benen terug strekken	
	<b>Armen</b>	
1-4	2x golfbeweging met beide armen naar R op schouderhoogte. Vingers gesloten	
5-8	Wuif met de vingers open. Van Lschouder langs boven naar Rschouder en terug	
1-8	Herhaling vorige 8 tellen	
1-4	2 draaitjes naast het lichaam ( treintje )	
5-6	Tik met Lhand tegen Rvoet	
7-8	Tik met Rhand tegen Lvoet	
1-6	Handen op rug	
7	Wijs met Rwijsvinger naar nummer 2 – Schouderhoogte – Lhand op rug	Wijs met Lwijsvinger naar nummer 1 - schouderhoogte – Rhand op rug
8	Neem met Rhand de hand van nummer 2	Geef de Lhand aan nummer 1

Herhaling 5.5 voorrefrein

Herhaling 5.6” 1<sup>ste</sup> aangepast refrein

Herhaling 5.6”” 2de aangepast refrein

#### 5.8 Slot

Improvisatie

Op de eerste “ Better when I’m dancin’ “ doet nr°1 een dansmove naar keuze ( alle nr°1 dienen dezelfde beweging te doen – er wordt gelet op gelijkheid en afwerking )

Op de tweede “ Better when I’m dancin’ “ doet nr°2 een dansmove naar keuze ( alle nr°2 dienen dezelfde beweging te doen – er wordt gelet op gelijkheid en afwerking )

Vervolgens een slotpose naar keuze.

Er worden geen extra punten toegekend omwille van originaliteit of moeilijkheidsgraad.

Hopelijk voelen jullie je “ better when you’re dancin’ “ – Jelle