



ROLSTOELDANSEN



Marina Luwel - Rolstoeldansen door Sofie Cox

Rolstoeldansen is een sport waarbij dansers gebruikmaken van een rolstoel. Er bestaan verschillende vormen van rolstoeldansen: '*duo*' betekent dat twee rolstoelgebruikers een paar vormen, '*combi*' is een paar van één rolstoelgebruiker en één valide danser en '*solo*' is een rolstoeldanser die individueel danst.

Er zijn **verschillende stijlen** die gedanst kunnen worden waaronder ballroom en latin. De stijlen waarop het rolstoeldansen gebaseerd is, bestaan al vele jaren. Het rolstoeldansen zelf ontstond in de jaren '60-'70 in Europa. '*Solo ladies*' is een stijl binnen het rolstoeldansen die sinds 2014 bestaat en een combinatie is van twee ballroomdansen (Engelse wals en tango) en drie latindansen (samba, rumba en jive). '*Freestyle*' is een verzamelnaam voor alle andere dansstijlen waaronder hiphop en moderne dans.

De basis van de ballroom en latin blijft de valide stijl, vertaald naar de rolstoel. De kenmerken en karakters van de dans blijven behouden. Zo is de techniek van het bovenlichaam in valide dans hetzelfde als bij rolstoeldansen. Uiteraard zijn een aantal typische bewegingen van een dansstijl niet mogelijk met een rolstoel. Deze worden dus op een andere manier gedanst, maar steeds met respect voor de juiste techniek, uitvoering en karakter.

Zo is er bijvoorbeeld de '*duodraai*'. Twee dansers staan hiervoor in gesloten houding, rechterzij aan rechterzij en draaien samen met de klok mee. Als ze tegen de klok in willen draaien, staan ze linkerzij aan linkerzij.

Een ander voorbeeld is '*samba walks*'. Er wordt eerst een aanzet gegeven aan de rolstoel zodat deze in beweging is. Vervolgens worden de armbewegingen uit het valide dansen gebruikt waarbij de armen afwisselend naar buiten gaan, vertrekkend vanuit het centrum.

Om het rijden en dalen van de Engelse wals weer te geven, worden het lichaam en de armen gebruikt. Er wordt gestart met een aanzet waarna één arm naar voor gaat, met draaiing en extensie van het lichaam.

Met de rolstoel kan je ook een aantal bewegingen doen die niet mogelijk zijn bij valide dans, zoals het kiepen op twee wielen. Het belangrijkste bij rolstoeldansen is de controle van de rolstoel als extra element ten opzichte van valide dans.



Officieel bestaan er geen standaard regels voor een **dansrolstoel**. Dit laat de dansers vrij om een rolstoel te hebben die aangepast is aan hun noden, zowel op basis van hun beperking als in functie van de technieken die ze willen gebruiken (bv. op twee wielen kunnen kiepen of niet). Sommige dansers kiezen ervoor om een vijfde wiel achteraan de plaatsen om niet te kunnen vallen. Dansrolstoelen zijn vaak lichter dan gewone rolstoelen en staan scherper ingesteld waardoor ze makkelijker te bewegen zijn.

Er zijn verschillende **niveaus** binnen het rolstoeldansen: zowel **recreatief** als **wedstrijddansen**. Bij wedstrijden zijn er twee klassen op basis van de mobiliteit van de rolstoeldansers: 'class 1' is voor de dansers met verminderde functies (hertoe behoren ook dansers die een elektrische rolstoel gebruiken) en 'class 2' is voor dansers met betere functies. Er worden wereldwijd wedstrijden voor rolstoeldansen georganiseerd. De officiële internationale organisatie voor rolstoeldans is *World Paradancesport*, onderdeel van IPC (*International Paralympic Committee*). Zij organiseren het Europees kampioenschap, het wereldkampioenschap en de officiële internationale wedstrijden die meetellen voor de wereldranking. Je kan alleen een Paradanceatleet worden als je een minimale handicap hebt, dit wordt door IPC bepaald. Duo- en combikoppels moeten er altijd bestaan uit een man en vrouw met dezelfde nationaliteit, in tegenstelling tot niet-IPC-wedstrijden waar koppels mogen bestaan uit twee mannen, twee vrouwen of een man en een vrouw.



INZENDER

Sofie Cox
<http://www.sofiecox.be>



THEMA

Muziek en podiumkunsten
Sport en spel



LOCATIE

Wereldwijd



TREFWOORD

#dans