

NTDS buitenlucht – Dansen is leuk!

Verenigingsblad van
D.S.V. 4 happy feet



Spotlight



Gala('s) - TjoekCie

Hoera,
de wereld
is niet
verGala

COLOFON

Hoofdredactie

Renske de Leeuw

Redactie

Vincent Kroeze

Vormgeving

Renske de Leeuw

Fotografie

Allerlei lieve leden en de FlitsCie

Derde jaargang, tweede druk

De Spotlight is het prachtige verenigingsblad van de Drienerlose Stijldans Vereniging 4 happy feet. Het bestuur en de redactie van de Spotlight zijn niet verantwoordelijk voor spelfouten en andere onjuiste informatie in het blad. Geen enkele komma of lijn uit dit blad mag op welke wijze dan ook vermenigvuldigd worden zonder dat de redactie om toestemming is gevraagd. Hetzelfde geldt voor alle geschreven tekst.

PAS OP! Stel de Spotlight niet bloot aan sneeuw, zweet en stinkende dansschoenen (vooral niet dames schoenen!). Behandel hem met respect! En weet je een manier om 'm nog leuker te maken? Stuur een mailtje naar spotlight@4happyfeet.nl.

Wanneer de volgende Spotlight uit zal komen en wat het thema is, zal ter zijnde tijd onthult worden.

Van de redactie

Het heeft even geduurd, maar hier is dan de 2^e editie van de Spotlight 2012/2013!

In deze editie vind je weer een verslag van de TjoekCie en onze teamcaptains, want er is weer een studententoernooi geweest! Ben je niet mee geweest omdat je niet weet of je een toernooi wel leuk vindt? Lees dan het stukje van Hannah, zij is als beginner mee geweest en deelt haar ervaring.

Dansen is niet alleen trainen op de vaste 4 happy feet avonden, maar ook voor al gezellig en leuk! Daarom in deze editie speciale aandacht voor wel TWEE gala's! Ja, ons eigen gala van 1 maart en het lustrum gala van onze zustervereniging SSV Blue Toes.

Toch heeft dansen ook een serieus kantje, dit kun je terug vinden in het hoofdstuk "Dans uitgelicht".

Voor deze Spotlight wil ik het bestuur, de teamcaptains, de teammatch commissie, gala commissies en Hannah bedanken voor de bijdrage.

Veel lees plezier van deze Spotlight en ook dansplezier! Want dansen is *leuk!!*



Voorwoord

Inmiddels zijn we al weer halverwege het dansseizoen beland. En dat is mooi, want daardoor kunnen we al terugkijken op mooie evenementen die geweest zijn en ons tegelijkertijd nog verheugen op toekomstige evenementen.

Een mooi recentelijk succes was het NTDS waar we met het hele team een geweldig weekend hebben gehad met veel dansen en plezier. Dat een weekend vol (dans)plezier dan ook nog eens beloond wordt met het winnen van de NTDS leeuw, is natuurlijk helemaal mooi.

Rond deze tijd gaat ook het gala van het jaar plaatsvinden. De locatie is inmiddels bekend, de galacommissie is op dreef en met nog een week te gaan kan ik zelf niet wachten tot het zo ver is (of wanneer je dit leest, heb ik me inmiddels al ontzettend kunnen vermaken op het gala).

Iets wat in ieder geval nog in het vooruitschiet ligt, is de Batavierenrace. Ook dit jaar is 4 happy feet weer van de partij en is het team al bijna gevuld. Dus wil je er bij zijn? Schrijf je dan nog snel even in! Waar we nog met z'n allen naar mogen uitkijken zijn de AcCieviteiten die de nieuwe activiteitencommissie nu druk aan het organiseren is en dat de Fantasia editie van het ETDS steeds dichterbij komt.

Al met al beloofd het nog een drukke tweede helft van het dansjaar te worden, waarbij jou gezelligheid en deelname niet mag ontbreken. Daarom wens ik je, naast veel lesplezier, ook veel plezier toe bij alle activiteiten die nog gaan plaatsvinden dit jaar.

Maurice Krielaart
Voorzitter '12 - '13

Hoera, de wereld is niet verGala!

Eindelijk is het weer zo ver: het jaarlijkse gala van 4 happy feet staat weer voor de deur! Het thema dit jaar is zoals de titel al zegt: een feest omdat de wereld niet is verGala. Komt dus allen in de mooiste jurken, de mooiste pakken, neem je goede humeur mee en laat je verassen door dit evenement. Dit jaar hebben we een gala georganiseerd nog magnifieker dan andere jaren...

Het begint zoals gebruikelijk om 19.00 uur in het Mystiek Theater. Vervolgens zullen we gaan genieten van een heerlijk diner, waarbij rekening gehouden wordt met alle aangegeven diëten. Tevens krijgen jullie twee muntjes per persoon om te besteden aan een drankje naar keuze. De rest van de avond zal in teken staan van dans: ballroom, latin en salsa. Zoals jullie intussen waarschijnlijk hebben vernomen zal er een WK-demopaar Salsa aanwezig zijn als de sterren op de dansvloer! Wie wil niet van deze gelegenheid gebruik maken om zo'n geweldige demo mee te maken?



Natuurlijk zal de avond vol verrassingen blijven, maar nu is ons gevraagd toch een tipje van de sluier te lichten en jullie een extraatje te geven alvorens het gala begint. Naar lang wikken en wegen hebben wij de volgende hint voor jullie: het WK-demopaar zal niet het enige demopaar zijn dat aanwezig is op het gala...

Tot vrijdag 1 maart!



Weetje:
Het gala werd
vorig jaar ook in
het Mystiek
theater
gehouden.

Teammatch 2012

Het is ondertussen een fenomeen binnen 4 happy feet, dan hebben we het natuurlijk over een groots jaarlijks terugkomend evenement: de **teammatch**. Al menig jaar wordt dit spetterende evenement gehouden en behoort het dan ook tot één van de traditionele evenementen van 4 happy feet. Bij de teammatch draait het om de teams en teamspirit. Het is dan ook altijd weer een mooi moment om kennis te maken met andere mensen binnen de vereniging.

Dit maal vond de teammatch plaats op dinsdag 20 november. In de periode voor de teammatch konden zij zich voorbereiden. Elk team kiest traditioneel een eigen thema en teamnaam. Deze worden bij de start altijd geïntroduceerd middels een toneelstukje of kort optreden.

De avond begon al goed met de introductie van de verschillende teams, dit jaar deden in totaal 6 teams mee en met meer dan 60 deelnemers was er een mooie opkomst. De vloer werd eerst verrast door het pracht en praal van de **Disney Royalty**. Echter werden zij weggeblazen door het team van **Gangnam-Style**. Daarna was het tijd om te proeven van **the American Dream** gevolgd door **Beauty and the Nerds**. Na dit moois en slims, werd plaats gemaakt voor de **Anti-Helden** welke de vloer onveilig maakten. Als laatste maar zeker niet de minste werd op de vloer het verschil tussen goed en kwaad weerspiegeld door de **Angels and Demons**.



Nadat de teams hun thema geïntroduceerd hadden, werd het tijd om de strijd tussen de teams te beginnen. Deze ving aan met de eerste dansronde waarin zij allen hun danskunsten vertoonden voor het kritische oog van onze jury **Bernard en Andrea**. Aansluitend op deze dansronde was het tijd voor het eerste spel van de avond, dit was terugkerende klassieker: het stoelendansen. Door menige vreemde klanken vielen de paren af tijdens de race en bleef er uiteindelijk nog één paar over op de vloer.

Na het eerste spel was het tijd voor de tweede dansronde. Ook hier werd weer druk geprobeerd indruk te maken op de jury leden. Naast het dansen vlogen er ook verschillende jokers over de vloer om de puntentelling net dat beetje in het voordeel van het team te beïnvloeden. Aansluitend op de dansronde was het tijd voor het tweede spel, dit betrof een pubquiz.

Team Gangnam-Style

Na de complexe vragen van de pubquiz te hebben beantwoord was het tijd voor het jurypaar om de vloer te betreden. Zij gaven een spetterende latin demo die nog menig lid lang bij zal blijven. Door het uitbundige gejoel van onze ijverige dansliefhebbers was er zelfs nog een extraatje bij de demo.

Na bijgekomen te zijn van deze spetterende demo was het tijd voor de derde en laatste kans om in een dansronde de jury te overrompelen met danspasjes en een finale plaats te bemachtigen en te strijden voor de prijs van beste dansteam.

Uiteindelijk wisten 3 teams een plaatsje in de finale te bemachtigen, dit waren **Angels en Demons**, **Gangnam-Style** en **The American Dream**. Gedurende een laatste finaleronde deden zij allen hun best om het onderste uit de kan te halen en de jury te overtuigen van hun kunnen.

Na al deze rondes vol met dans en spel was het tijd voor verbroedering. Hiervoor was het zeer leuk meedansnummer uitgezocht, namelijk de **Tsjoeh Tsjoeh Wah**. Iedereen deed zeer enthousiast mee en zelfs het jurypaar wist goed stand te houden in deze grote gebeurtenis.

Na deze verbroedering werd het tijd voor de prijsuitreiking en de bedankjes. Het team van **The American Dream** ging ervandoor met de bokaal voor beste dansteam. De **Anti-Helden** waren het meest bedreven in de spellen en kregen hiervoor de spellenbokaal. Als laatste maar zeker niet de minste was er het team van **Beauty and the Nerds** welke aan hun thema de meest originele invulling had gegeven en daardoor er met de originaliteitsprijs vandoor ging.



Origineelste team

Al met al kan er ook dit jaar weer teruggekeken worden op een zeer geslaagde teammatch. Wij van de organisatie hebben ook erg veel lol gehad in de voorbereidingen en hopen dan ook dat volgend jaar deze traditie weer mag terugkeren op de dansvloer van 4 happy feet.

De Teammatch commissie,
Jan Jaap, Sarah, Elisa, Carin en Sipke

Woord van de teamcaptains

Het was weer zo ver! Eindelijk weer een NTDS! Nadat het vorig jaar niet plaats kon vinden, werd er dit jaar wel weer eentje georganiseerd door onze zustervereniging U Dance, uit Utrecht. Het thema van dit NTDS was "in de open lucht". Dit jaar was er zelfs een heuse huiswerkopdracht om extra punten te scoren voor de Leeuw. Alle teams moesten een vlieger maken.

We waren deze keer met een redelijk klein team (20 man) voor Twentse maatstaven, maar ondanks dat werd het alsnog een fantastisch weekend! Onze 5 blind-daters waren redelijk snel voorzien van een partner, waardoor iedereen met een goed humeur en een danspartner aan het weekend begon.

Na de indelingsronde op zaterdag werd bekend wie in welke ronde geplaatst was. We wisten natuurlijk al dat we 1 beginnerskoppel hadden. Daarnaast hadden we geen amateur-koppels, 3 profi-koppels en 7 (!) master-koppels! Wat een goede score! Aan het einde van de dag bleek ook nog eens dat we een aantal mooie plaatsen hadden veroverd. Ons beginnerspaar werd 5e, onze 3 profi-koppels werden 5e, 13e en 21e en onze masterkoppels haalden de 4e, 6e, 7e, 16e, 19e, 22e en 27e plaats! Ook onze open dansers lieten een spetterende show zien! In de open latin veroverden zij voor 4 happy feet een 1e en een 3e plaats! Weer eens een ouderwets mooie 4 happy feet-score!

Nadat we gezellig samen hadden gegeten, in een lastig te vinden brasserie, en een leuk feest hadden beleefd, viel iedereen behoorlijk moe in zijn luchtbed om zondag fris en fruitig aan de latin-dag te beginnen.

Weetje:

Tijdens wedstrijden mag je niet liften. Op het afgelopen NTDS werd het tijdens de Open Latin publieksronde toegestaan. Met een spetterend resultaat!



Na de indelingsronde van zondag voor de latin hadden we 1 beginnerskoppel, 3 amateurkoppels, 2 profi-koppels en 5 masterkoppels. Ook hier mochten de resultaten er weer wezen: een 11e plek voor onze beginnersdame met blind-date in de beginnersklasse, een 3e, 8e en 26e plaats voor onze amateurparen, een 2e en 4e plaats voor onze profi-koppels en een 4e, 8e, 12e, 16e en 21e plaats voor onze masterkoppels. En dat voor een dansvereniging met vooral een ballroom achtergrond, maakt dat wij als Teamcaptains er trots waren. Ook in de Open Ballroom deden wij het weer eens goed! We haalden een 1e en een 6e plaats! Iedereen had het weer eens super goed gedaan!

Na de prijsuitreiking op de zondag werd ook nog eens bekend gemaakt dat 4 happy feet het zo geweldig gedaan had, dat we daardoor ook nog eens het algemene klassement hadden gewonnen. We hebben dus niet alleen der Maus maar ook nog eens de Leeuw!!!

Tot slot blijft ons alleen nog "SEXY... !!!" en tot in mei met het ETDS hier in Enschede iedereen!



Der Maus en de Leeuw in Enschede!

Quote:

Lina tijdens de gala cursus: "Denk erom, want als je stil blijft staan gaat iedereen over je heen!"

Een eerste NTDS

Zwetende handen, licht knikkende knieën en een adrenalinstoot in je hart. Zo heb ik bijna het hele wedstrijdweekend doorgebracht. Spanning, opwinding en ontspanning waren de overheersende gevoelens.

Langzaam loop je samen de vloer op, allerlei gedachten schieten door je hoofd. Schouders recht, lichte knik in de armen, kijk links en omhoog, vergeet de passen niet en bovenal, laat zien dat je het leuk vindt. Dat laatste was tijdens het weekend geen probleem. De muziek, de mensen, het niveau en de sfeer waren overweldigend. De combinatie met een gezellig team heeft voor een geweldig en leuk weekend gezorgd. Het behalen van de beginners finale in de ballroom was een grote verrassing voor mij en Paul, nooit hadden wij gedacht zover te komen. We konden allebei niet stoppen met glimlachen toen ons rugnummer werd opgeroepen om de finale te dansen.

Behalve zelf je eigen rondes te dansen, is het kijken naar andere niveaus inspirerend. Wat doet dat ene paar aan de danshouding? Houden ze hun armen iets gebogen? En dat andere paar op de vloer? Welk figuur is dat? Je eigen wedstrijd dansen is maar een klein gedeelte van een NTDS weekend. Tussendoor je teamgenoten aanmoedigen en kijken naar andere paren van hoger niveau is een veel groter gedeelte van de hele wedstrijd.

Voor mij persoonlijk was de sfeer van de wedstrijd en de sfeer van het team wat mijn wedstrijdweekend zo gezellig gemaakt heeft. Aan het eind van het weekend was het voor mij duidelijk, ik heb mijn passie voor dansen ontdekt en ik ga zeker door met het dansen van wedstrijden. Voor iedereen die nog niet deze ervaring heeft gehad wil ik je graag uitnodigen om het ook eens te proberen, misschien is het wel niks voor jou, maar het kan best zo zijn dat jij jouw passie hebt gevonden. Het volgende studententoernooi is het ETDS in Enschede!

Tot dan, Hannah



Hanna op het NTDS

Super sudoku

Tussen al het dansen door een super sudoku. Dit werkt hetzelfde als een gewone sudoku, maar niet alleen met de cijfers 0 t/m 9. Je moet nu ook de letters A t/m F toevoegen. Succes! De oplossing vind je op de "Achterklad".

9	2	8		D	1				E	A	F				
		6				9						E		0	
D		4			6				3		A	7	8		
	A	5			F	B	E					9	2	4	
		C		0						E			8	4	B
		D						F			7				
	0		3		2			8	5				A	E	
2				3				4	9						D
7	3				B	F					C				2
		1	0		E										
A			C	6	7				D	0		4		1	
		9	4						1	A				5	
E	1				F				D				8	9	2
	9						B		C		6				
		A		5	4	0			B	F	1	D			
	F		7			8		5					6	C	

Sudokuweb.nl Supersudoku - 1 ster - nr 1



Team Twente in 2003

Weetje:

Komend ETDS zijn wij weer de organisatoren, maar is het ook 10 jaar geleden dat wij der Maus ook verdedigden!

De TsjoekeCie, het avontuur gaat verder

Zoals bekend worden er door menig actief lid vele leuke activiteiten voor de vereniging georganiseerd. Echter is het niet alleen hier bij 4 happy feet leuk, maar ook elders is er veel te beleven in het teken van het dansen. Zoals uit de vorige spotlight al is gebleken worden deze ook fanatiek bezocht. Het avontuur gaat verder! In de vorige editie zijn we blijven hangen bij het ETDS in Nijmegen. Zoals het geval is bij een groot studententoernooi, trotseert altijd een grote groep enthousiaste 4 happy feeters de woeste tocht met het openbaar vervoer. Dit betekent veel plezier en gezelligheid! En de verslaglegging hiervan wordt mede mogelijk gemaakt door de TsjoekeCie.

Het afgelopen NTDS werd ook aangedaan door de TsjoekeCie. Met een mooi grote groep ging het gezelschap op reis naar dit grootse Nederlandse festijn. Samen reizen betekent echter niet dat het altijd over rozen gaat, zo vernam een lid tijdens de terugweg.

In- en uitchecken is nog altijd een probleem met de nieuwe OV-chipkaart. Zeker als je erachter komt dat je op het grote Utrecht nog even met je kaart moet blieden en vervolgens de trein wegrijdt met al je bagage en reisgenoten. Daar sta je dan op het grote Utrecht, helemaal alleen.

Maar geen nood, de TsjoekeCie is ook op dit soort situaties voorbereid, er werd een noodstop gemaakt door de groep op station Amersfoort, waar vervolgens de desbetreffende reiziger weer werd opgevangen en verenigd met haar bagage. De TsjoekeCie is echter niet alleen actief bij de studententoernooien. Ook bij de activiteiten van de zusterverenigingen zijn we altijd wel van de partij. Zo zijn er open dansavonden bij Amsterdance, die altijd fanatiek bezocht worden en organiseren onze zusterverenigingen ook vele leuke gala's. Zo stonden in de afgelopen periode de volgende gala's op de agenda:

- Kerstbal bij de Blue Toes,
- Kerstgala bij Footloose
- Gala bij Amsterdance

Lijkt het jouw ook leuk om eens naar een gala van een zustervereniging te gaan, neem dan contact op met het bestuur. Naast ons geweldige gala op 1 maart, staat het gala van de Blue Toes 5 april op de agenda. Hopelijk mogen we ook dan weer een mooie groep verwelkomen en begeleiden voor een veilige reis!

Agenda

Mis het niet en noteer de volgende data in je agenda!

1 maart	19.00 gala 4 happy feet <i>"Hoera de wereld is niet verGala"</i> (Enschede)
5 april	19.00 gala van Blue Toes <i>"Seven Sins"</i> (Groningen)
27 april	Batavierenrace (Nijmegen – Enschede)
17 t/m 20 mei	ETDS, Fantasia (Enschede)

Seven Sins

Altijd al eens de verboden appel willen proeven? Dat kan! De lustrumcommissie der SSV The Blue Toes willen u hierbij uitnodigen voor de avond van uw leven waarbij slechts voor één avondje aan alle verleidingen van het dagelijkse leven overgegeven kan worden. Alles wat binnen de muren van draf- en evenementencentrum Stadspark te Groningen gebeurt zal tot in de eeuwigheid een geheim blijven.



Omdat The Blue Toes dit jaar haar 15e verjaardag viert, willen wij u uitnodigen voor het derde lustrum gala op vrijdag 5 april. De avond zal in het teken staan van deze prachtige verjaardag waarbij natuurlijk de muziek zal gallen en de drank rijkelijk zal vloeien. U zult bij aankomst worden welkom geheten door de duivel hemzelf waarbij u een **lustig** drankje aangeboden zal worden alvorens uw **gulzigheid** opgewekt zal worden door een fantastisch diner.

De avond zal natuurlijk in het teken staan van het stijldansen, dus dit is een mooie gelegenheid de geleerde dansspasjes weer eens op te halen en bij te kletsen met oude danspartners. Bent u liever **lui** dan moe, zoek dan een fauteuil op en kijk neer op de andere dansparen. Ook zal er een **jaloersmakende** demonstratie vertoond worden en kan de avond voor altijd vast gelegd worden door uw **ijdelheid** te beproeven en model te staan voor onze fantastische fotograven.

En omdat we natuurlijk allemaal Nederlanders zijn, en **gierigheid** één van onze meest bekende eigenschappen is, zal de prijs in het niets vallen bij al het moois dat de avond zal bieden. De kosten voor alleen deelname aan het gala zijn slechts 15,- en wilt u ook gezellig met ons komen dineren dan betaald u de belachelijk lage prijs van 38,50.

Helaas terroriseren **woede** en stress dagelijks bestaan, dus geef uzelf nu over aan al uw zonden en u kunt er de rest van het jaar weer tegen aan.

Wat: Lustrumgala SSV The Blue Toes

Wanneer: vrijdag 5 april

Hoe laat: 18:30 (met diner) – 21:00

Kosten: 38,50 (met diner) – 15,-

Info en opgave:

lustrumcie@bluetoes.nl

Waarom ik niks gegeven heb aan Serious Request

Goede doelen zijn overal en voor elk denkbaar doel. Voor kinderen die veilig buiten kunnen spelen, voor onderzoek naar verschillende ziektes, dwergen in Gigantia of de reuzen van sneeuw witje. Hierbij is altijd de belofte dat het grootste gedeelte van het geld beschikbaar komt voor de mensen op locatie en slechts een klein deel wordt gebruikt voor het behoud van de organisatie. Het is dan ook evident dat er voor dit alles een flinke som geld nodig is, een som die bijelkaar gehaald wordt door slimme marketing mensen. Deze verzinnen hele spektakels om grote sommen geld binnen te halen voor een op dat moment populair doel.

Een van deze fantastische vindingen is het circus rondom Serious Request, drie stoere dj's sluiten zich 6 dagen in en hangen muzikaal de hoer uit. U betaalt, zij draaien. En tegelijkertijd kunnen we al bier drinkend aapjes kijken op de grote markt, immers het is pas leuk om te geven als het voor ons ook een feestje is. De bekende postcode loterij formule, als u wint winnen zij ook een beetje. Met zij natuurlijk de minder bedeeden van deze wereld.

Maar ook ik zal niet ontkennen dat het werkt, geld komt binnen en gaat uiteindelijk naar een goed doel...toch? Let's hear it for the babies. Een mooi slogan dat zeker enig sympathie opwekt in zelfs de meest versteende harten, maar ook een doel dat tot nadenken aanzet. Het gaat hier immers om het tegen gaan van sterfte onder babies, zo gespecificeerd dat een promotor er trots op zou zijn. De vraag kan alleen gesteld worden, willen we dat wel. Als wij er voor zorgen dat er minder babies sterfen, zorgen we er voor dat er meer monden te voeden zijn. Te voeden met voedsel dat er niet is. Een baby na de geboorte in leven houden is tot daar aan toe, maar een kind in leven houden tot deze een leeftijd bereikt waarop hij of zij dit voor zichzelf kunnen doen? Phoe, dat is nogal een klus en daar gaat die actie dan weer niet over.

Stel nu dat die kinderen het voor elkaar krijgen om op te groeien, wat voor toekomst hebben ze dan? Komen ze terecht op vuilnisbelten of sloppenwijken of zijn ze gedwongen te werken in vervuilende fabrieken of steenkolenmijnen? Enkel de happy few die een opleiding kunnen doen zullen uiteindelijk een menswaardig bestaan gaan leiden.

Nee, ik heb dit jaar mijn geld gegeven aan een breder georiënteerde organisatie, eentje die bij mij past en mij persoonlijk aanspreekt. Waarvan ik het doel begrijp en waar ik goed over na heb kunnen denken. Waarbij mijn –schamele- donatie niet alleen aan stervende babies wordt uitgegeven, maar ook aan scholing, voedselvoorziening, diplomatie en veiligheid. Er voor zorgen dat de mensen die er al zijn een beter bestaan tegemoed gaan en zelf kunnen zorgen voor hun kinderen.

Vincent

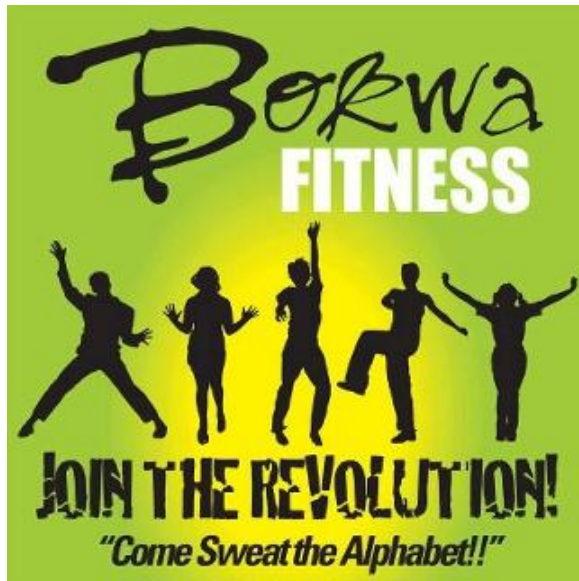
Quote:

Frank Halfwerk bij de SOND: "Handig dat 4happyfeet allemaal bij elkaar staat, makkelijk afwerken." En hiervan maakt Frank natuurlijk geen half werk.

Dans uitgelicht "Bokwa"

Dansen is een ontspanning, maar ook sport. Wil je lang in de ballroomhouding blijven staan en de conditie hebben om een finale met 5 latin dansen voluit te kunnen dansen, dan moet je ervoor zorgen dat je conditie goed is en je spieren traint. Maar wat is nu een leuke sport om dit te doen naast de gezellige dinsdag en maandag avond bij 4 happy feet?

Voor de meeste mensen zal Zumba bekend in de oren klinken. Maar heb je gehoord van Bokwa Fitness? Het is een nieuwe fitness/dans rage in de VS.



Bokwa Fitness® is een les die conditietraining, krachttraining en flexibiliteit combineert. Bovendien integreert het de gebruikelijke Afrikaanse dans samen met boks manoeuvres, erg leuk als danser! De naam BOKWA komt van een combinatie van twee andere woorden: "BO" staat voor light boxing "KWA" staat symbool voor de traditionele dans Kwaito. Bokwa is ontwikkeld door de internationaal bekende fitness personality Paul Mavi, een van meest toonaangevend groepsfitness instructeurs in Los Angeles.

Gebruik makend van zijn percussie achtergrond als musicus en danser omdat hij van Zuid-Afrikaanse afkomst is, ontwikkelde hij de afgelopen 8 jaar Bokwa voor zijn eigen groepen. Begin 2012 ging hij via televisiekanalen het concept voor het grote publiek in de U.S.A. bekend maakte. Sindsdien heeft Bokwa zich ontwikkeld en verspreid tot zelfs in Twente.

Vanwege de energieke muziek die gebruikt wordt, het plezier dat je beleeft en de vaste voorgeschreven stappen heb je niet eens in de gaten dat je tot wel 1200(!) calorieën verbrandt in een enkele sessie. Wil jij naast het dansen je conditie verbeteren en toch blijven swingen? Denk dan eens aan Bokwa.

Quote:

Bij 4 happy feet geldt de regel in de latin "Bij twijfel aan jezelf zitten". Jan Jaap zijn reactie "Dan twijfel ik wel heel vaak aan mezelf".

Achterklad

Gezocht:

Iemand die een leuk kleding stuk maakt voor de Leeuw. Hij heeft al gebreide sokken (van team Groningen) en een t-shirtje (van team Eindhoven)

Ben jij handig en wil jij wat maken, stuur dan een berichtje naar teamcaptains@4happyfeet.nl

Super sudoku oplossing

9	2	8	B	D	1	4	3	0	E	7	A	F	5	C	6
3	7	6	F	A	8	9	C	1	4	5	2	B	E	D	0
D	C	4	E	2	6	0	5	B	F	3	9	A	7	8	1
0	A	5	1	7	F	B	E	C	6	D	8	9	2	3	4
6	5	C	9	0	D	1	F	A	2	E	3	7	8	4	B
B	4	D	A	9	5	E	8	F	0	C	7	2	1	6	3
1	0	F	3	B	2	7	4	8	5	6	D	C	A	E	9
2	E	7	8	3	C	A	6	4	9	1	B	5	0	F	D
7	3	E	5	4	B	F	1	6	8	9	C	0	D	A	2
F	D	1	0	8	E	5	A	2	7	B	4	3	6	9	C
A	B	2	C	6	7	3	9	E	D	0	5	4	F	1	8
8	6	9	4	C	0	D	2	3	1	A	F	E	B	5	7
E	1	B	6	F	3	C	7	D	A	4	0	8	9	2	5
5	9	3	D	E	A	2	B	7	C	8	6	1	4	0	F
C	8	A	2	5	4	6	0	9	B	F	1	D	3	7	E
4	F	0	7	1	9	8	D	5	3	2	E	6	C	B	A

Sudokuweb.nl Supersudoku - 1 ster - nr 1