



HET GROTE DD Dans Doeboek



Lieve leden van DD,

Als gewone dingen ineens niet meer gewoon zijn, beseft je hoe bijzonder die gewone dingen zijn.

Eigenlijk wisten we dat wel, maar nu we de gewone dingen, zoals dansen en naar school gaan niet kunnen doen, missen we dat echt.

We weten dat dat niet makkelijk is voor jullie. Dat vinden wij ook niet fijn.

Maar over een tijdje gaan we elkaar zeker weer zien en dan maken we weer een feestje van de danslessen.

We hopen dat jullie heel veel plezier gaan hebben met dit DD Dans Doeboek. Weet dat wij aan jullie denken en niet kunnen wachten om jullie weer te zien.

Blijven jullie lekker meedoen aan onze online lessen en stuur ons af en toe een eens foto

Als gewone dingen al een tijdje niet meer gewoon zijn, beseft je hoe bijzonder die gewone dingen zijn.

Team en Bestuur

Dancin'Delft /

Dansvereniging Delft

**Blijf gezond,
blijf voorzichtig
maar...
Beleef je passie met plezier!**

KLEURPLAAT

Kleur jij de Ballerina in op haar mooist?



NINA EN HET VIRUS

Op een dag mocht Nina niet naar de dansles.

Want mensen konden ziek worden.

Nina mocht ook niet naar school.

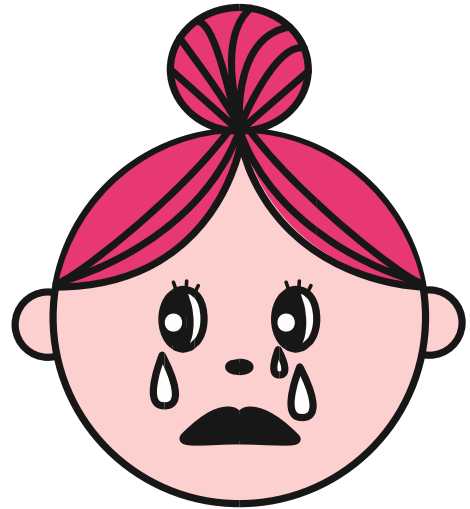
Overal was het stil.

Nina vond dat niet fijn.

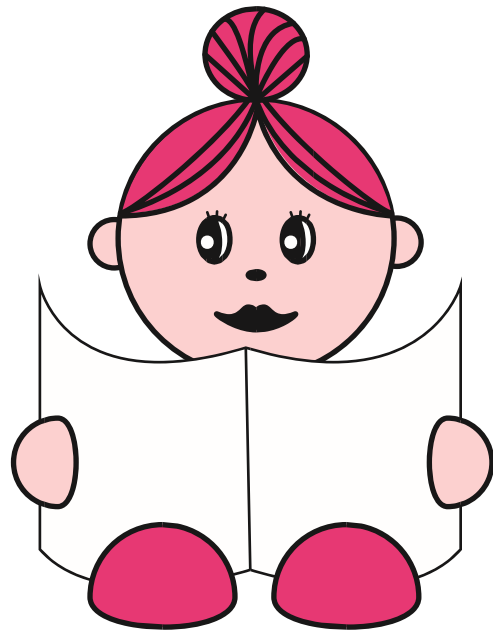
En haar dansjuf ook niet.



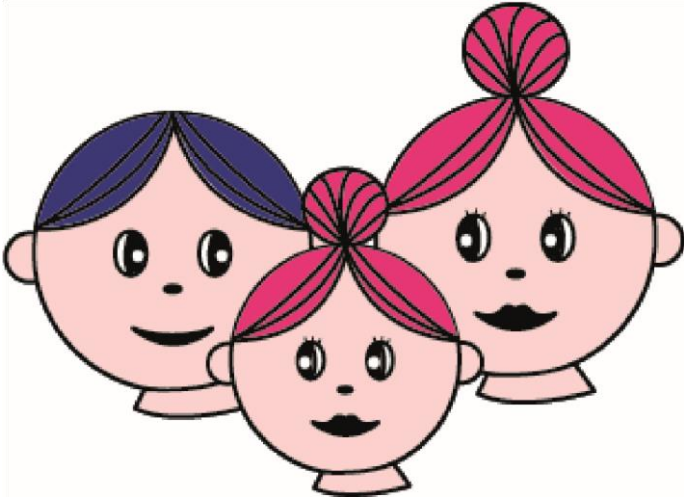
Gelukkig hadden we nog muziek.
En vriendinnetjes die ze mocht bellen.
En een dans Doeboek van DD.
Daarom verveelde Nina zich niet.



Gelukkig was het thuis wel fijn.
Samen met mama huiswerk maken.
En bakken met papa.
En dansen, heel veel dansen.
Want dansen kan overal.

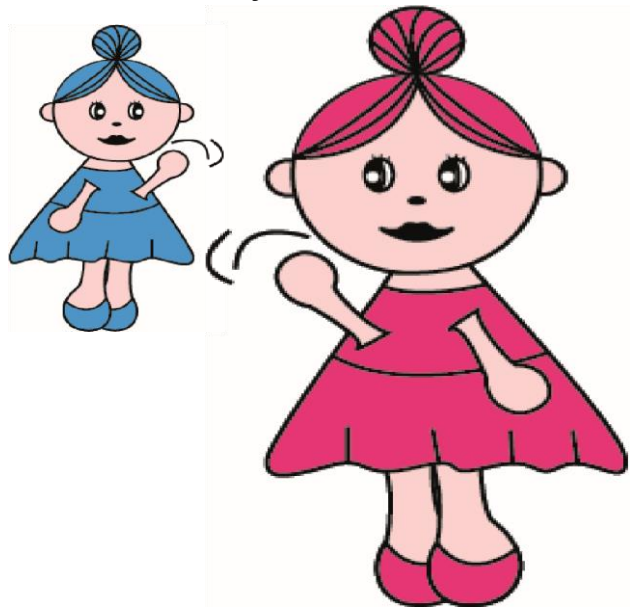


NINA EN HET VIRUS



Gelukkig werd Nina niet ziek.
Dat kwam omdat ze niet meer
op bezoek ging.
En niet naar school en de dansles.
Het was heel gek maar ook wel
fijn. Om zoveel samen met papa
en mama te zijn.

Op een dag mocht Nina weer naar
buiten.
Lekker rennen, spelen en dansen.
Samen met haar vriendinnetjes.
En op bezoek bij opa en oma.
En naar school en naar de danslessen.



Oh wat was dat fijn.
Dat alles weer normaal kon zijn.

WOORDZOEKER **

Kan jij alle woorden vinden?

<ul style="list-style-type: none">• Ballerina• Bewegen• Dansen• Family• spiegel	<ul style="list-style-type: none">• Muziek• Techniek• Pirouette• Pivot• inleiding	<ul style="list-style-type: none">• Gezellig• Hinge• Kracht• Slide• Sluiterdraai	<ul style="list-style-type: none">• Thuis• Voetjes• Plezier• Zweten• Sprong
---	---	--	---



U	I	X	I	N	C	P	I	R	O	U	E	T	T	E	P	O	S
B	B	G	C	V	N	X	A	Q	P	U	P	S	L	T	Q	N	L
U	W	W	G	I	L	L	E	Z	E	G	D	S	P	O	P	J	I
Z	E	S	T	O	V	I	P	E	D	W	N	X	J	R	M	K	D
X	E	P	O	Z	D	A	N	S	E	N	L	K	G	B	O	T	E
N	D	N	E	T	E	W	Z	Y	U	E	E	J	B	G	I	N	U
O	S	J	A	N	I	E	N	N	G	I	G	A	E	Y	O	G	G
S	L	N	M	Y	J	X	B	E	Z	P	L	J	R	B	J	B	D
E	U	V	P	K	W	S	I	U	B	L	K	B	M	Y	K	S	I
J	I	Y	O	J	K	P	M	R	E	M	E	T	F	M	O	N	D
T	T	G	L	U	S	L	S	R	K	W	Z	F	C	F	L	I	H
E	D	K	V	I	N	Q	I	W	E	G	J	O	O	J	P	L	S
O	R	R	N	B	M	N	Q	G	Y	O	V	O	H	G	T	F	I
V	A	A	I	K	A	A	E	C	R	R	D	C	J	S	D	Y	U
A	A	C	N	G	P	N	F	T	E	C	H	N	I	E	K	E	H
S	I	H	A	G	N	I	D	I	E	L	N	I	T	X	C	Q	T
Q	T	T	P	C	G	B	W	C	Y	H	I	N	G	E	R	W	K
I	W	I	W	C	P	L	E	Z	I	E	R	B	B	P	K	L	P

INSTA CHALLENGES

Maak een gekke harendag foto en deel hem met
#dancindelft



BAKTIJD

Even Lekker bakken met papa en/of mama



Voor het deeg

- 125 gram roomboter op kamertemperatuur
- 125 gram kristalsuiker
- 125 gram zelfrijzend bakmeel
- 2 eetlepels melk, op kamertemperatuur
- 2 eieren, op kamertemperatuur

TIP: Zoek je een makkelijkere manier om het deeg te maken? Koop kant en klare deegmix voor de cupcakes (bijvoorbeeld Koopmans).

Voor het glazuur

- 45 gram bloem
- 240 ml melk, op kamertemperatuur
- 200 gram roomboter, op kamertemperatuur
- 200 gram poedersuiker
- 5 ml vanille extract
- Eetbare kleurstof
- Sprinkles om te versieren

TIP: Ook hiervoor kan je kant en klare botercrème kopen.

Vooraf

1. Verwarm de oven voor op 170 graden en zorg ervoor dat het rooster in het midden van de oven geplaatst is.
2. Zet alle ingrediënten en benodigdheden klaar (let op bepaalde ingrediënten moeten op kamertemperatuur.)

Werkwijze

Cupcakes:

1. Doe de boter in een kom en voeg de suiker beetje bij beetje toe. Mix de boter en de suiker goed door elkaar, totdat er een lichte en luchtige massa ontstaat.

Voeg nu 1 voor 1 de eieren toe. Voeg beetje bij beetje het zelfrijzend bakmeel toe. Het mixen doe je op middelhoge snelheid. Als laatst voeg je de melk toe en mix je nog eens

1 minuut alles goed door elkaar met de mixer op middelhoge snelheid, tot een luchtig en glad beslag.

2. Vul de papieren bakvormpjes tot 2/3 vol.

3. Bak de cupcakes 20-25 minuten in de oven op 170 graden. Open de ovendeur tussentijds niet, anders zakken de cupcakes misschien in. Na 20 minuten open je de ovendeur en prik je met een houten prikker in een cupcake om te controleren of de cupcakes gaar zijn.

Glazuur:

1. Doe de bloem en de melk in een steelpannetje. Klop het mengsel goed door, zodat je met een klontvrij beslag aan de slag kunt. Zet nu pas het pannetje op het vuur.

2. Breng het geheel rustig aan de kook en zet het daarna meteen op laag vuur. Blijf steeds goed roeren zodat het beslag niet aanbrand en klontert. Voor een klontvrij resultaat blijf je continu roeren. Roer ongeveer 5 min. tot het mengsel goed dik is. Schep het beslag in een kom en dek de kom af met plastic folie. Laat het geheel afkoelen tot kamertemperatuur.

3. Klop intussen in een andere kom de zachte boter flink smeugig en luchtig met de mixer op middelhoge snelheid. Voeg nu langzaam de poedersuiker toe en tot slot de vanille. Tussendoor mix je steeds alles goed door met de mixer.

4. Als alles goed is gemengd voeg je de afgekoelde melk/bloem-mix toe en mix daarna nog eens 5 minuten op middelhoge snelheid met de mixer. Als laatst voeg je de eetbare kleurstof toe om het geheel een kleurtje te geven.

5. Het geheel nogmaals afdekken met plastic folie en 15 minuten in de koelkast zetten. Daarna is de frosting klaar voor gebruik! Mocht de frosting onverhoopt iets te dun zijn naar je zin, voeg dan wat extra poedersuiker toe.

Versier je cupcakes! Eet smakelijk! Laat je ons zien wat je hebt gemaakt door middel van een foto?

Het recept is te vinden op: www.cupcakerecepten.nl Dit is niet ons eigen recept.

KLEURPLAAT



STRETCHING CHALLENGE

Elke dag even lekker rekken!

1



Butterfly
20 seconds



Pike Against Wall
20 seconds

2



Frog
25 seconds



Lunges
25 seconds each side

3



Straddle
30 seconds



Leg Holds
30 seconds each leg

4



Butterfly
35 seconds



Pike Against Wall
35 seconds

5



Frog
40 seconds



Lunges
40 seconds each side

6



Straddle
45 seconds



Leg Holds
45 seconds each leg

7



Butterfly
50 seconds



Pike
50 seconds



Forced Arch
30 seconds

8



Frog
55 seconds



Lunges
55 seconds ea.



Second
35 seconds

9



Straddle
60 seconds



Leg Holds
60 seconds ea.



Calves
40 seconds

10



Butterfly
65 seconds



Pike
65 seconds



Forced Arch
45 seconds

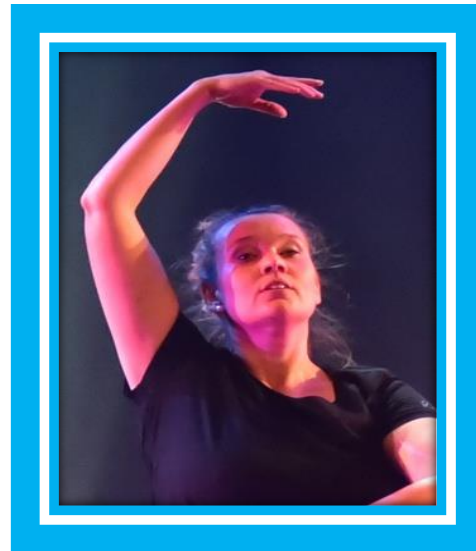
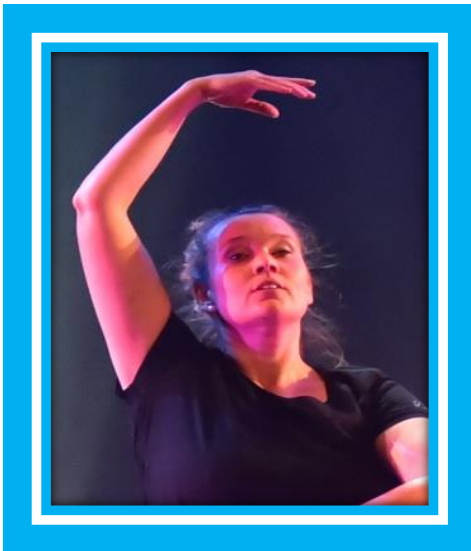
MEMORY

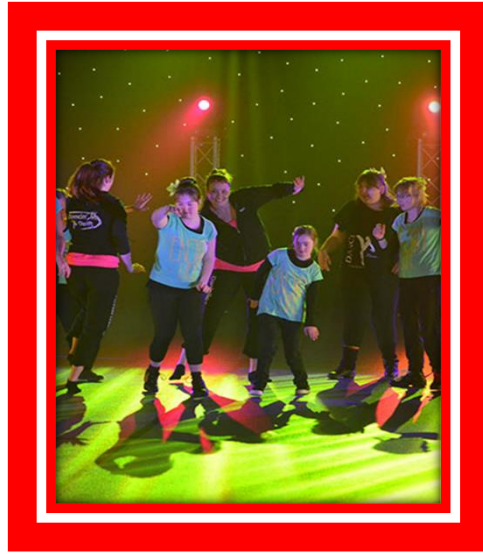
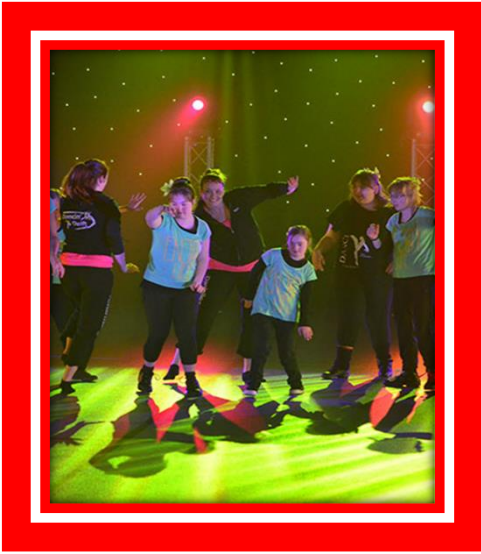
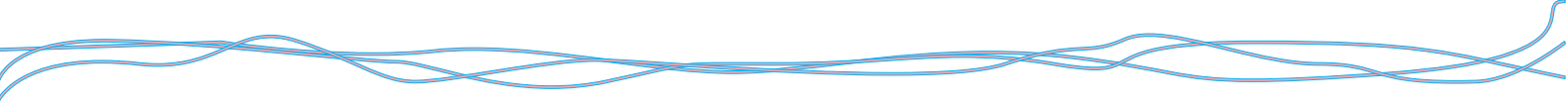
Knutsel je eigen DD memory!

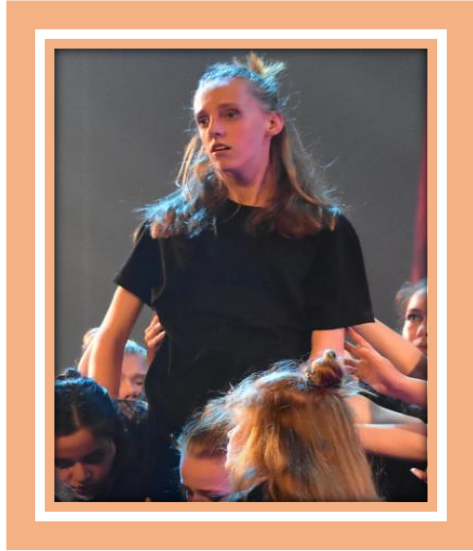
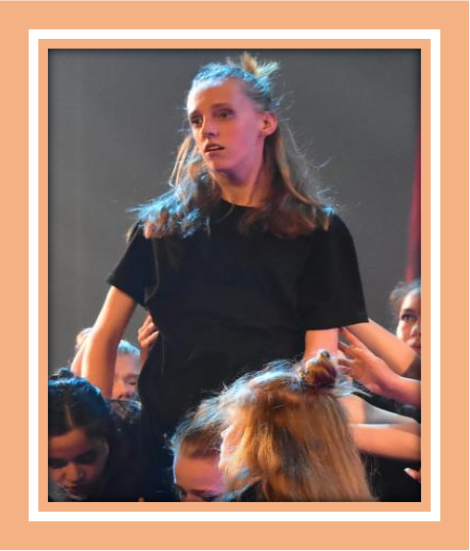
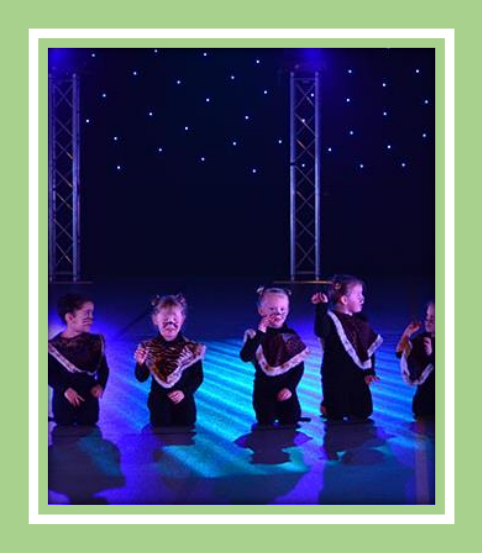
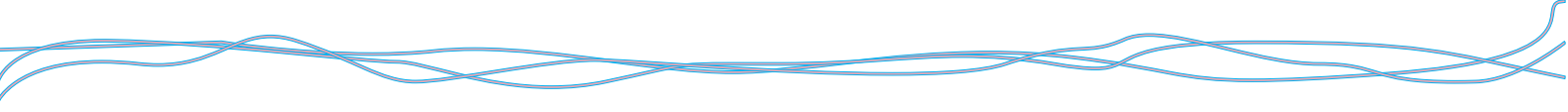
Knip alle foto's uit en je memory is al klaar!

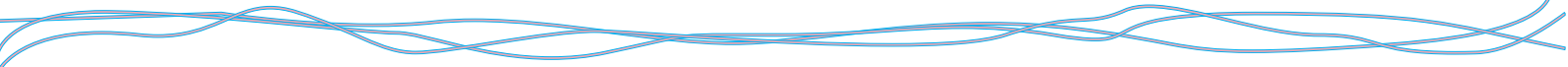
Spelregels

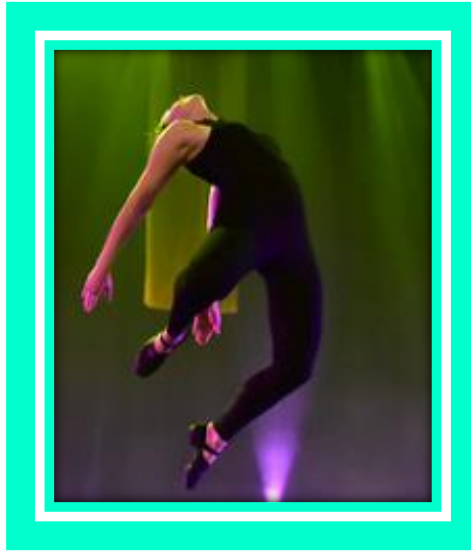
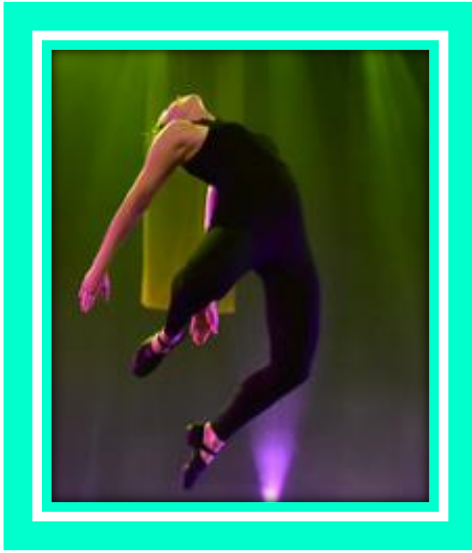
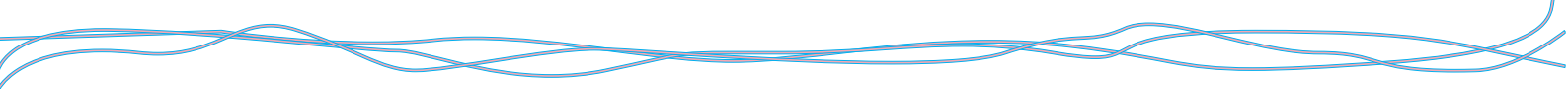
Het doel is om setjes te maken van twee identieke kaarten. Je mag per beurt twee kaarten omdraaien. Alle deelnemers kunnen natuurlijk zien welke kaartjes dat zijn. Als je een setje omdraait dan mag je deze pakken en op een stapeltje voor je neerleggen. Als je een setje hebt gepakt ben je nog steeds aan de beurt en mag je nogmaals een poging wagen. Pak je twee kaarten die geen setje zijn, dan is je beurt meteen voorbij en is de ander. Als alle kaartjes van tafel zijn stopt het spel. De winnaar is degene met de meeste setjes.





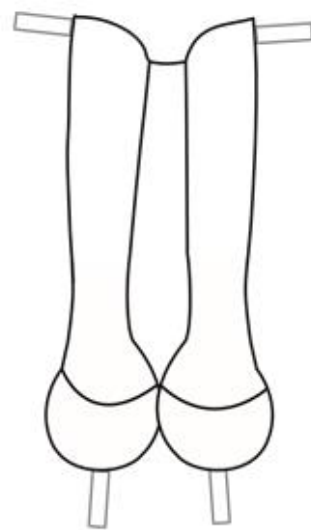
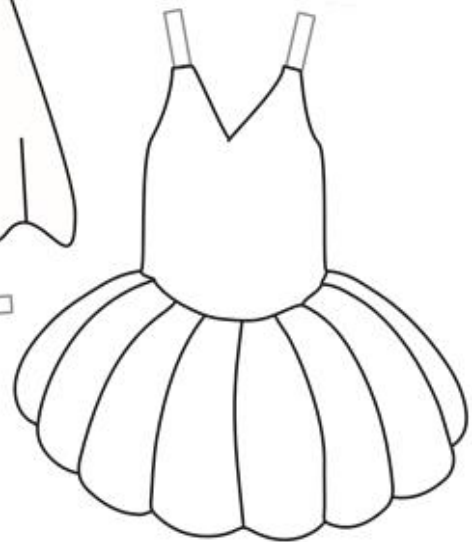
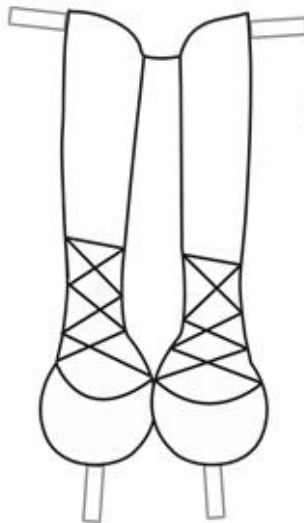
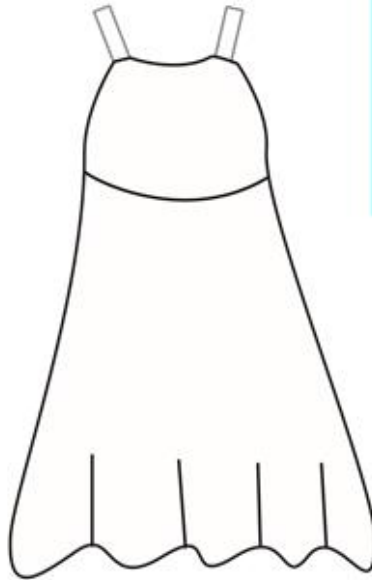
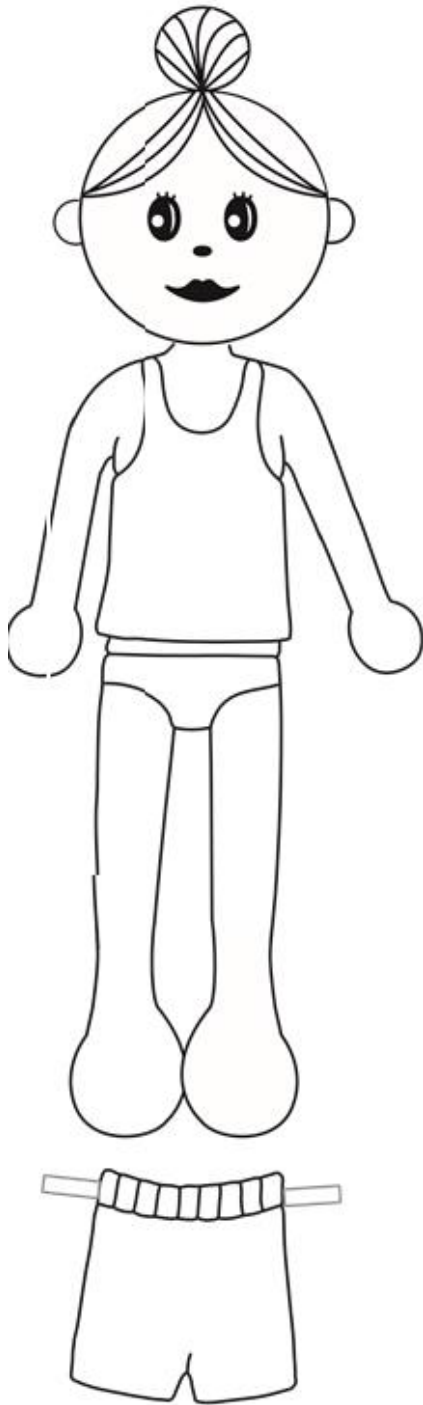






AANKLEED NINA

welke outfit zal de pop vandaag aan doen?



*Kleur de pop en haar kleding.
Knip alles daarna uit en je kunt
de pop aankleden. Gebruik daarvoor
een plakstrookje*

WOORDZOEKER *

Kan jij nog een keertje alle woorden vinden?

- Arm
- Been
- Blij
- Dans

- Hoofd
- Juf
- Les
- Lijf

- Spong
- Thuis
- Voet
- Draai

G	O	T	I	W	R	D	M	B	T
M	R	A	H	G	H	O	O	F	D
B	L	I	J	N	E	E	B	M	J
X	R	V	C	M	D	S	J	L	S
N	I	N	A	J	H	S	E	L	I
G	N	O	R	P	S	K	O	Q	U
E	V	F	B	W	T	R	L	D	H
I	T	E	O	V	X	M	I	P	T
D	A	N	S	F	J	I	L	F	D
J	D	R	A	A	I	J	U	F	A

GOOI EN BEWEEG

Misschien wil papa dit wel met je spelen?;)



DE BRIEF

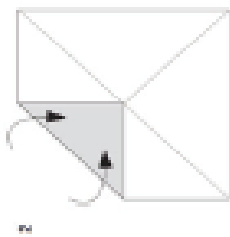
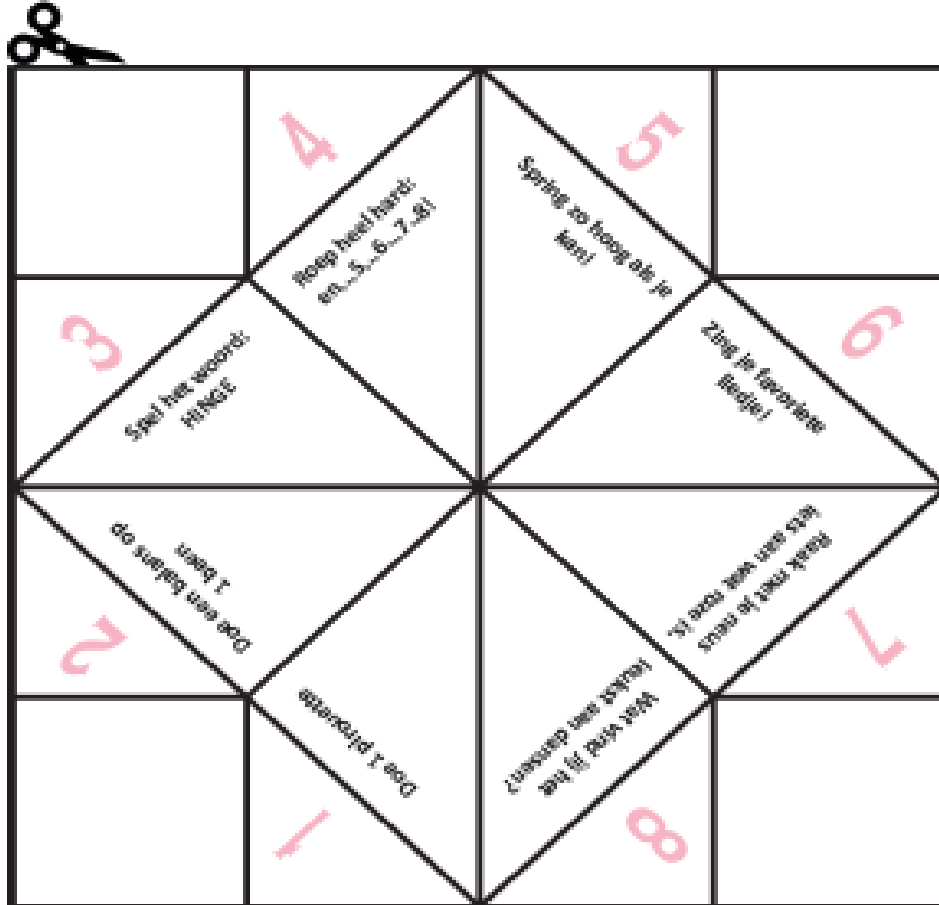
Schrijf hier een leuke brief aan je train(st)er en stuur hem naar Dancin` Delft, p/a Lesothostraat 9, 2622 LB Delft. Wij zorgen dan dat de brief bij hem/haar terecht komt



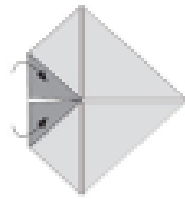
A large, lined writing area for a letter, resembling a notebook page with a spiral binding on the left side. The page is white with light blue horizontal lines and a dark blue border. The spiral binding is on the left side, with the wire visible through the paper. The page is intended for writing a letter to a train(st)er.

HAPPERTJE

Maak een leuk danshappertje



1



2



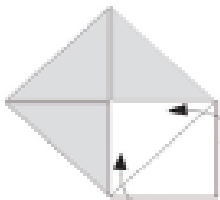
3



4



5



6



7

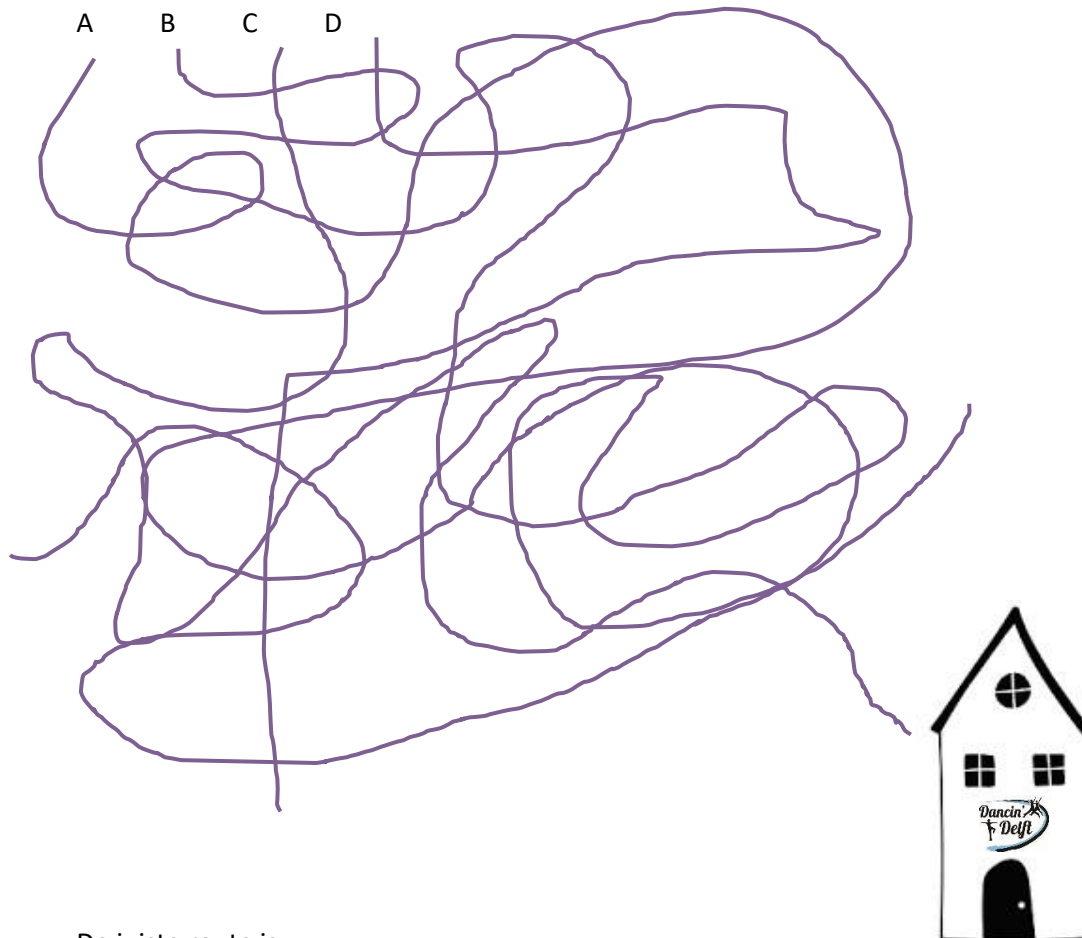


8

ZOEK DE JUISTE WEG NAAR DD

De weg naar DD is door wegwerkzaamheden geblokkeerd. Nu moet je een andere route nemen.

Met welke route kom je bij de club



De juiste route is: _____

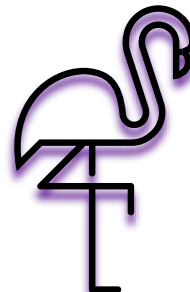
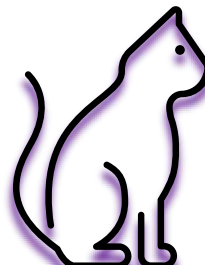
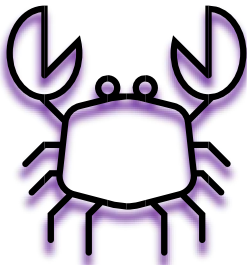
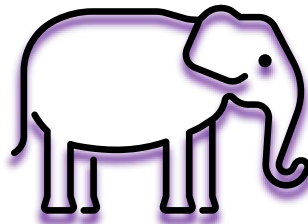
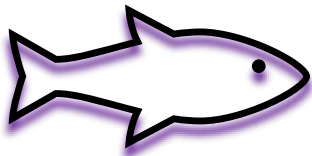
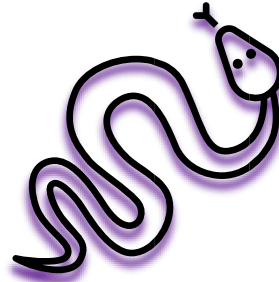
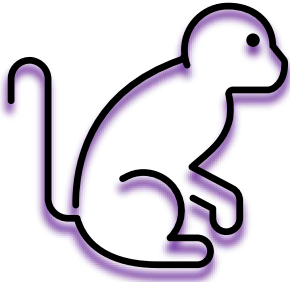
NOG EEN KLEURPLAAT.



DANS OPDRACHT.

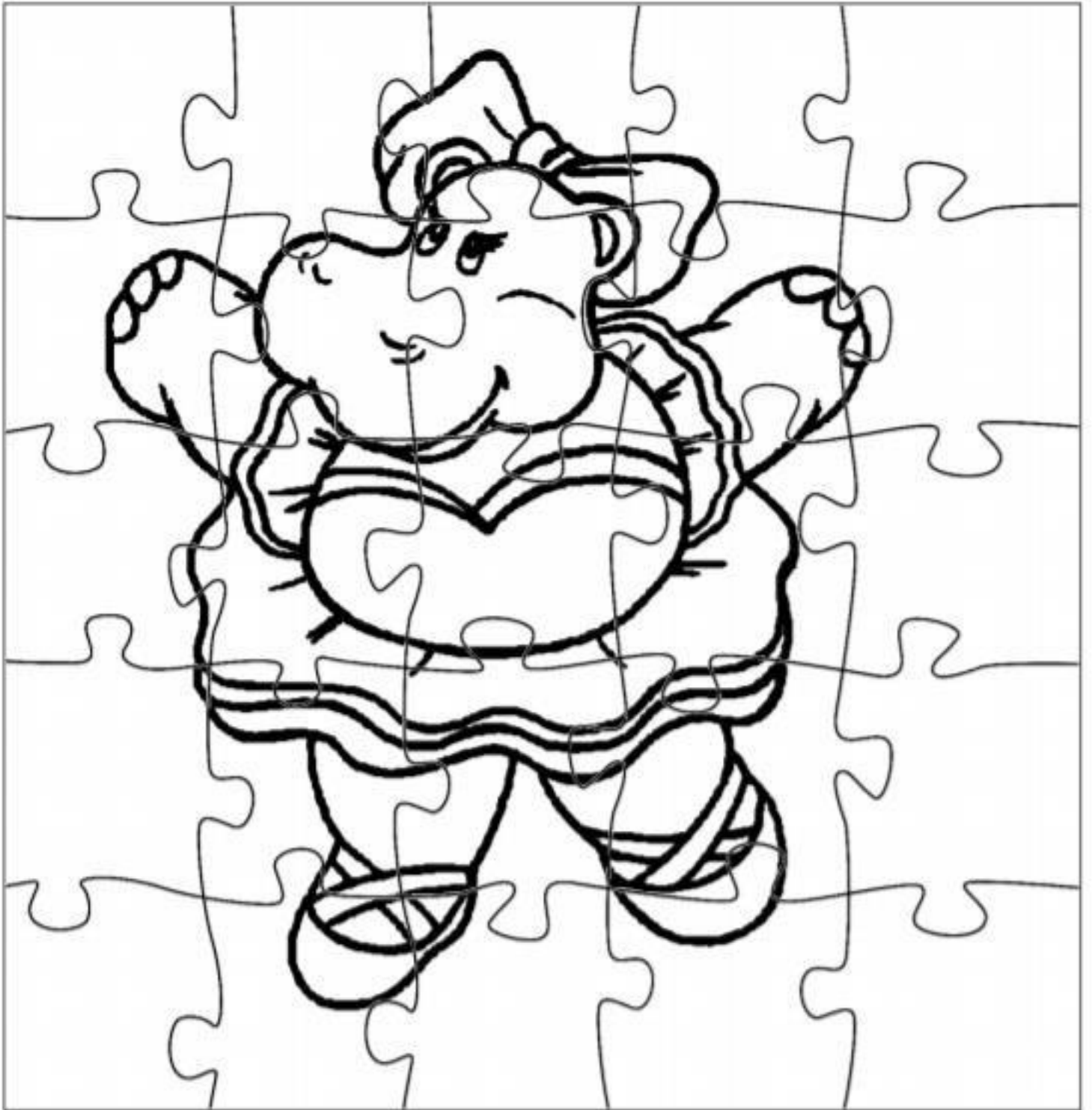
Knip deze plaatjes uit, leg ze op de grond verdeeld door de ruimte met de rug naar boven. Zet muziek op naar keuze. Kies een plaatje uit en draai hem om. Hoe zou dit dier dansen? Groot, klein, langzaam of snel? Strak of los? Dans als dit dier door de ruimte. Als je klaar bent kies je een ander plaatje uit.

Ook erg leuk om deze opdracht samen met je familie te doen. Je danst dan samen en draait om de beurt een plaatje om.



MAAK JE EIGEN PUZZEL.

Kleur deze PUZZEL mooi in. Als hij helemaal klaar is knip je de puzzelstukjes uit. Hussel de stukjes door elkaar en puzzelen maar!



Wij missen jullie enorm en hopen jullie heel snel weer bij Basalt in de zaal terug te zien. In de tussentijd doen wij ons uiterste best om jullie te vermaken met alles wat met dans te maken heeft.

Hopelijk vonden jullie dit dans doe boek leuk.

Vergeet niet ook nog mee te doen met de live lessen!

Blijf dansen en blijf gezond.

veel liefs,

Bestuur en Team Dancin' Delft

One Love One Family

