

# BALFOLK RICHTLIJNEN

NEDERLANDSE  
VERSIE

JUNI,  
2022

BALFOLK = ALLERLEI MODERNE EN TRADITIONELE DANSSEN OP LIVE, VAAK WEST-EUROPESE FOLKMUZIEK. ER WORDT GEDANST IN KOPPELS, GROEPEN OF ALLEEN. HIER VIND JE BASISRICHTLIJNEN EN TIPS VOOR ONZE EVENEMENTEN:

## ALGEMEEN:

We streven ernaar dat iedereen zich **VEILIG & WELKOM** voelt.

### RESPECTEER MUZIKANTEN

praat bv. niet luider dan de muziek

WEES LIEF VOOR ELKAAR, WE **TOLEREREN GEEN DISCRIMINATIE**



(over bv. afkomst, gender, seksualiteit, beperking, uiterlijk, religie, dansniveau/rol, etcetera)

Draag wat jij fijn vindt: er is **geén DRESSCODE**

(maar draag alsjeblieft wel iets)

**Iedereen (v/m/x)** mag met elkaar dansen en kiezen om te leiden of volgen.

We accepteren **NOOIT** verbale of fysieke intimidatie.

> Gedraag je je grensoverschrijdend, dan kan de organisatie er met je over in gesprek gaan en je in het uiterste geval uit het evenement zetten.

**VOORAL: ALS IETS NIET GOED VOELT – DOE HET NIET. RESPECTEER DAT OOK VAN EEN ANDER.**

## VRAGEN:

Voel je vrij om **iedereen** te vragen, ook al ken je ze (nog) niet.

voel je nooit verplicht om te dansen: je mag altijd 'nee' zeggen zonder reden.

^ accepteer dit ook van een ander

ZORG VOOR **PERSOONLIJKE HYGIËNE**

Je weet zelf wat het beste voor je is, maar hier wat tips: was je handen (bacteriën verspreiden zich snel!), poets je tanden, gebruik deo als je dat nodig vindt of neem een set extra kleren mee.

## ZELFZORG:

Je bent hier voor **JOU**

Het is oké om een dansje over te slaan.



Zorg dat je anderen niet hindert met het gebruik van alcohol, tabak, etc.

Drink genoeg **water**.



Let op je eigen fysieke en emotionele **grenzen**.

**WIL JE LEIDEN / VOLGEN / BEIDE? GEEF JE VORKEUR AAN!**

zowel volgers als leiders mogen het initiatief nemen om iemand ten dans te vragen :)

## TIJDENS DE DANS:

**Iedereen is er om plezier te hebben.**

Wees voorzichtig met het geven van ongevraagde feedback.

### DANSEN DOE JE SAMEN

Let op de stijl en lichaamstaal van je danspartner en zorg er samen voor dat het comfortabel is.



Geef het wel direct aan als er in de dans iets pijn doet of vervelend is & bied je excuses aan als je iemand stoort of pijn doet.



Zoek naar een danshouding die voor allebei prettig voelt. Ga er bv. niet vanuit dat de ander het fijn vindt om dicht tegen elkaar aan te dansen.



vraag altijd (non-verbaal) of en waar je mag aansluiten in een **groepsdans**

## DANSVLOER:

**WEES JE BEWUST VAN DE HELE RUIMTE**

Voer niet zomaar risicovolle bewegingen uit: check het eerst bij je partner en op de vloer.

**MEEST VOORKOMENDE DANSRICHTING:**



In de meeste koppeldansen wordt de buitenste cirkel van de vloer door de snel rondgaande koppels gebruikt en het midden door de rest.

**HEEL VEEL PLEZIER & ZIE JE OP DE DANSVLOER!**

deze poster is een resultaat van de Balfolkfabriek Netwerkdag. Vragen? [info@balfolk.nl](mailto:info@balfolk.nl)

(ruimte voor contactinfo van evenement)

VOEL JE JE ONVEILIG OF HEB JE IETS VERVELENDS MEEGEMAAKT? AARZEL ALSJEBLIEFT NIET OM ER WAT VAN TE ZEGGEN! PRAAT MET DEGENE WAAR JE LAST VAN HEBT, MET VRIENDEN, OF VRAAG NAAR IEMAND VAN DE ORGANISATIE. ER IS ALTIJD IEMAND DIE WIL LUISTEREN.