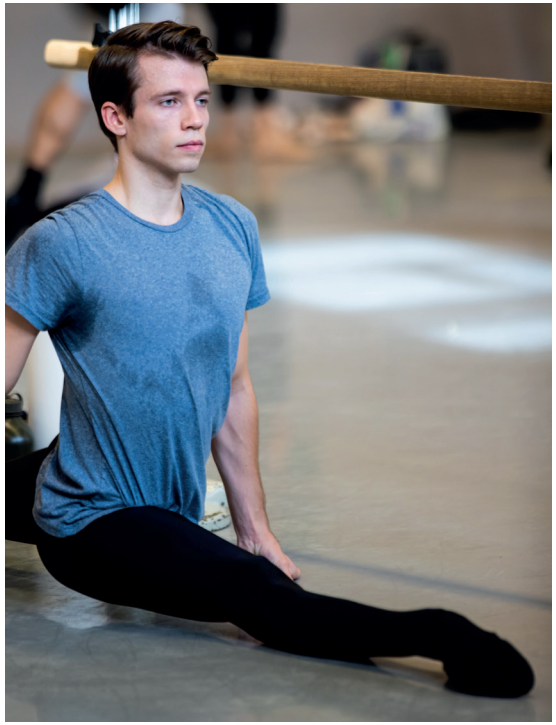
WERKDAG VAN EEN **DANSER**

De dag van een danser (en danseres natuurlijk) begint in de ochtend met een balletles. Bij Het Nationale Ballet dansen zo'n 80 dansers. In het theater zijn meerdere balletstudio's. De dansers beginnen in de ochtend om 10.00 uur met een balletles. Tenzij er de avond ervoor een voorstelling is geweest, dan beginnen de dansers om 11.00 uur.

In het begin van de les dragen dansers warme kleren, jacks of truien en dikke sloffen. Een pianiste begeleidt de ochtendles met afwisselende muziek.
De dansers beginnen aan de barre. Dat is de houten stok waar ze zich steeds met één hand aan vast houden.
Elke oefening wordt gedaan met rechts en daarna draaien ze zich om en wordt de oefening herhaald met links. Zo warmen de spieren van het hele lichaam zich langzaam op.
De ochtendles duurt ongeveer anderhalf uur.

Halverwege de les worden de barre's weggezet. De dansers gaan hun benen dan helemaal uitstrekken, 'stretchen'.
Een spagaat maken is voor hen helemaal niet moeilijk!
Na het stretchen volgen danscombinaties: sprongen en draaien in het midden van de studio zonder dat ze zich dan nog kunnen vasthouden aan de barre.



Na de ochtendles volgen de dansers allemaal een eigen rooster: in de gang van het theater hangt een computer waar het rooster op staat. Sommige dansers gaan eerst een uurtje krachttraining doen in de sportzaal.
Of er wordt nog eens extra geoefend om de rugspieren sterk te maken.
Als een danser pijn heeft aan z'n spieren of gewrichten dan is er een fysiotherapeut in het theater waar ze direct naar toe kunnen.

In de middag volgen repetities voor de voorstelling. Voor *Het Zwanenmeer* repeteren de vrouwen apart. Ze dansen in grote groepen en dat moet er precies gelijk uitzien.
Bij de repetitie is altijd een balletmeester aanwezig en een pianiste. De balletmeester (man of vrouw) weet precies wat er moet worden gerepeteerd. Hij/zij kent alle passen en houdt heel goed in de gaten dat het dansen helemaal gelijk gaat.

Samen met een balletmeester oefenen de hoofdrol-dansers een pas de deux. De dansers overleggen bijvoorbeeld hoe hij haar het beste kan optillen en waar zij het beste kan worden vastgehouden.

Als er in de avond een voorstelling is dan wordt er in de middag op tijd gestopt met repeteren. Dansers krijgen even tijd om nog wat te eten en zich voor te bereiden op de voorstelling.
Op de computer hangt een schema wie op welke tijd naar de schminkkamer moet. Voor de tovenaar Rothbart uit *Het Zwanenmeer* wordt extra tijd ingeroosterd omdat het schminken van zijn gezicht veel tijd kost.

De vrouwen steken hun eigen haar op en binden hun spitzen goed om. Met hun voeten draaien ze in de harsbak, die staat vlak bij de ingang van het toneel. Hars is belangrijk voor spitzen, het maakt ze wat stroever zodat je minder snel uitglijdt.

Het Zwanenmeer is een lange voorstelling en begint al om 19.30 uur. De dansers staan klaar in kostuum en schmink, om het toneel op te gaan.

Tijdens de voorstelling ziet het publiek de prachtige zwanen over het toneel dansen.
Wat ze niet zien is dat de dansers tussendoor hijgend achter het toneel staan voordat ze weer op moeten!

Na de voorstelling volgt een groot applaus. Het buigen door de dansers is ook gerepeteerd. Eerst buigen de grote groepen en daarna buigen de hoofdroldansers (de solisten).
Tot slot komt de dirigent op en buigt het hele dansgezelschap en het orkest nog een laatste keer.
Het doek gaat dicht.

Wat het publiek niet ziet is dat achter het doek iedereen elkaar omhelst om te feliciteren en te bedanken. De directeur van *Het Nationale Ballet* komt ook iedereen bedanken.

Na de voorstelling gaan de dansers terug naar de kleedkamer om de schmink van hun gezicht te halen en hun kostuum op te hangen. De kostuums worden de dag erop, soms nog dezelfde avond, gereinigd.
En de dansers? Die staan de volgende dag gewoon weer in de balletles, na de voorstelling dus om 11.00 uur in de ochtend. Daarna volgt opnieuw een lange dag repeteren. Zes dagen per week!