

### Tips & trucs voor het maken van een demo

Het uitgangspunt van Your Stage is: gymzaal uit, theater in! Sporters van alle gymdisciplines (toesteltturnen, dansen, springen, acrogym, rhönradturnen etc.) en van alle leeftijden staan samen op het podium met hun eigen demo. Your Stage geeft deelnemers de mogelijkheid om hun passie te uiten op het podium. En daarbij geldt: no rules! Als deelnemer ontwikkel je de demo helemaal naar eigen wens. De groeps grootte, het decor, de attributen en de muziek bepaal je zelf. Het is zelfs mogelijk een demo te maken waarin verschillende gym sportdisciplines een plekje hebben. Hierdoor biedt Your Stage de mogelijkheid iedere demo een persoonlijke touch te geven.

Hieronder volgen een aantal tips en trucs die je kunnen helpen om een leuke en uitdagende demo te ontwikkelen.

- Werken op muziek betekent gebruik maken van het ritme om te bewegen. Duidelijk herkenbare ritmes werken sturend, activerend en motiverend. Bij toestel turnen wordt muziek veelal als achtergrond gebruikt, terwijl men in eigen tempo beweegt. De muziek kan dan beter niet overheersen, maar is vooral sfeer verhogend.
- Licht kan in een demo op vele manieren worden ingezet. Denk aan: de deelnemers meer in het centrum plaatsen, het decor goed uitlichten, de 'dode' momenten van een show (bijvoorbeeld het verplaatsen van toestellen) camoufleren, accenten er beter uit laten komen, 'kleur' geven aan de show etc. Probeer van tevoren al na te denken over de belichting: welke sfeer wil je creëren? Op welk deel wil je het accent leggen? Welke kleurtinten wil je gebruiken? Op de dag van het Your Stage event word je hierbij verder geholpen door de technici van het theater.
- Na elk nummer wordt het licht op het podium gedimd. Denk eraan dat de deelnemers blijven staan in hun eindpose totdat het licht uit is. Pas daarna verlaten de deelnemers het podium.
- Denk goed na over het podiumgebruik. In een theater kan het publiek dat aan de zijkant zit niet het gehele podium overzien. Probeer daarom vooral het midden van het podium te gebruiken.
- Bij een demo kan gebruik worden gemaakt van verschillende materialen. Denk aan: groot materiaal (toestellen en matten), klein materiaal (hoepels, springtouw tjes, linten, skippyballen etc.) en bijzonder materiaal (eigen ontworpen materiaal en specifiek materiaal, zoals trapezestokken, balanceertonnen, rhönrad, etc.)
- Probeer toestellen creatief op te stellen en er optimaal gebruik van te maken. Wij raden aan om de hoogste toestellen achteraan op het podium te plaatsen en de laagste vooraan. Zo zijn alle deelnemers goed zichtbaar voor het publiek.
- Kleding maakt niet alleen de man/vrouw, maar zeker ook de show! De eerste indruk ligt bij een goede outfit. Het is daarom van belang dat er van tevoren goed wordt nagedacht over de kledingkeuze. Welke kleding past bij de deelnemers en bij de muziekkeuze?
- In een demo is mimiek onmisbaar. Met de mimiek 'pakken' deelnemers het publiek. Tijdens Your Stage delen deelnemers hun passie voor de gym sport met het publiek. Die passie mag van het podium af spatten!

Succes met de voorbereiding!