



HET GROTE DANCE STUDIO JANIEN DOEBOEK

In dit boek kom je
Nina Ballerina vaak
tegen. Hoe vaak kan
jij Nina vinden? Het
antwoord kan je
vinden op blz. 38

ALS GEWONE
DINGEN INEENS
NIET MEER
GEWOON ZIJN,
BESEF JE HOE
BIJZONDER DIE
GEWONE DINGEN
ZIJN.



Dance Studio Janien

“
Thinking is the
biggest mistake
a dancer could make

You have to feel

Dance Studio Janien



Wierden, maart 2020

Lieve meisjes en jongens,

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

Eigenlijk wisten we dat wel, maar nu we de gewone dingen, zoals dansen en naar school gaan
tijdelijk 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 allemaal weer zien en dan maken we weer een feestje van
de danslessen.

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

Blijven jullie lekker dansen en sturen jullie af en toe een foto?
Daar worden wij heel erg blij van.

Pas goed op jezelf en tot gauw!

Liefs Janien



KLEURPLAAT

Kleur jij Nina Ballerina in op haar mooist?

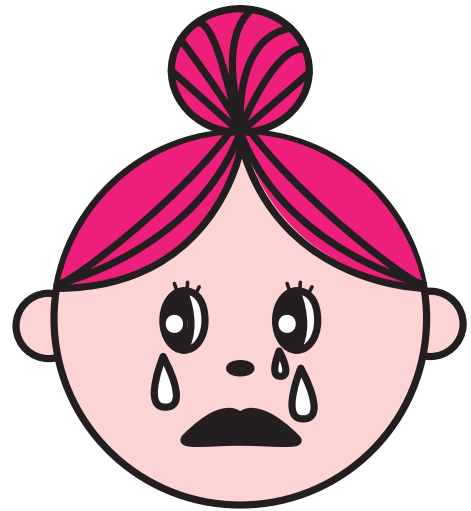


NINA EN HET VIRUS

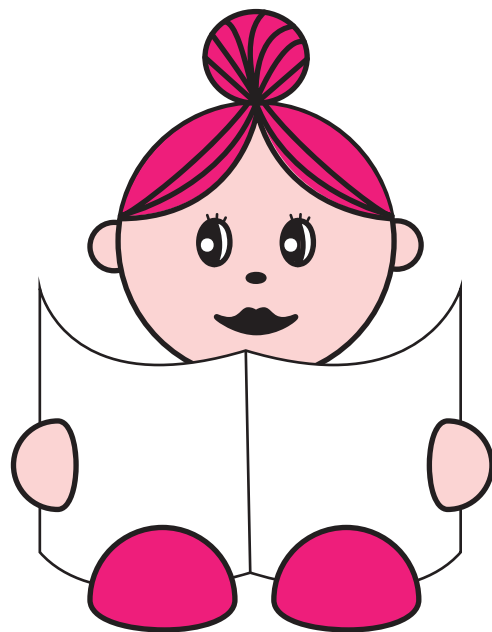
Op een dag mocht Nina niet naar
de dansstudio.
Want mensen konden ziek worden.
Nina mocht ook niet naar school.
Overal was het stil.
Nina vond dat niet fijn.
En haar dansjuf ook niet.



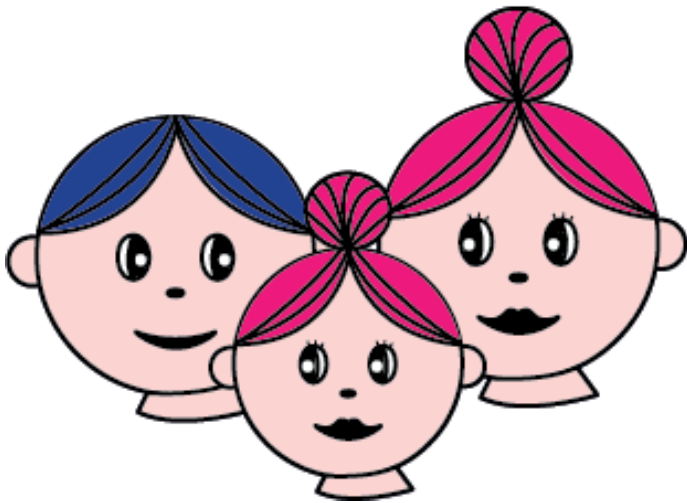
Gelukkig hadden we nog muziek.
En vriendinnetjes die ze mocht bellen.
En een doeboek van
Dance Studio Janien.
Daarom verveelde Nina zich niet.



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

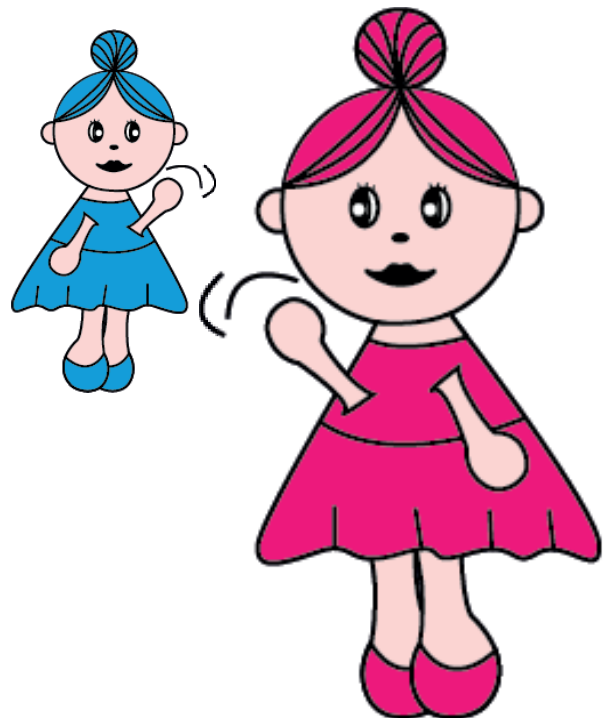


NINA EN HET VIRUS



Gelukkig werd Nina niet ziek.
Dat kwam omdat ze niet meer op
bezoek ging.
En niet naar school en de dansstudio.
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 de dansstudio.



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

WOORDZOEKER **

Kan jij alle woorden vinden?

- BALLERINA
 - BEWEGEN
 - DANSEN
 - DSJ
 - FAMILY
 - GEZELLIG
 - HINGE
 - INLEIDING
 - JANINI
 - KRACHT
- MUZIEK
 - NINA
 - PIROUETTE
 - PIVOT
 - PLEZIER
 - SLIDE
 - SLUITDRAAI
 - SPIEGEL
 - SPRONG
 - TECHNIEK
- THUIS
 - VOETJES
 - ZWETEN



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

DSJ CUPCAKES BAKKEN

Jamm! Samen met papa of mama cupcakes bakken!



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 kamer temperatuur.)

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.

BINGO

Voor papa en mama!

eerst je handen wassen	niezen in je elleboog!	dat heb ik net toch al gezegd	eerst je huiswerk maken
je hebt net al iets gegeten	logeren is nu geen goed idee	het is geen vakantie!	voor de 3e keer: er is geen jazz!
ik ga het nu niet nog een keer zeggen	ruim je kleren nou even op!	helaas, de ipad is leeg	mag ik héél even alleen naar de wc?
vraag maar aan je vader/moeder!	nou weet je, kijk maar wat je doet	je hebt net al een snoepje op	ga dan maar even op de ipad
jezelf vervelen is niet erg	kleed je eerst even aan	nu ben ik er klaar mee!	niet teveel wc papier gebruiken

SUDOKU'S

en 5....6....7....8!

Sudoku spelregels

In een rij mag geen enkel cijfer twee keer voorkomen. In een kolom mag geen enkel cijfer twee keer voorkomen. In een blok mag geen enkel cijfer twee keer voorkomen.

Tips en trucs om sudoku op te lossen

Zoek om te beginnen steeds naar rijen, kolommen en blokken waar maar weinig cijfers ontbreken. Begin met cijfers die al veel voorkomen. Werken met een potlood is handig, dan kan je gummen als je een foutje hebt gemaakt. Telkens als je een cijfer invult, is het verstandig om te kijken of je dat cijfer ook ergens anders kunt invullen. Probeer nooit te gokken. Als je een keer fout gokt, kun je de puzzel niet meer oplossen.

“
a
winner is a
dreamer
who never
gives up

Dance Studio Janien



6	5		
	7	6	
			8
5			

5		7	8
	7		
6			
			5

8	6		
5			
	5	6	
			7

			7
8			
	5	7	
7		6	

INSTA CHALLENGES

Maak een foto en deel hem met #dancestudiojanien!!!

Maak een foto

- waar zoveel mogelijk liefde afspat!!!
- waarbij je op de kop staat of hangt (wees creatief!)
- in een mooie danspose
- voor een scherm met de mooiste/leukste dans die je kan vinden op het YouTube kanaal van DSJ (abonneer je ook eventjes?)
- met je huisdier, papa, mama, broertje of zusje
- met je zelfgemaakte knutsel van DSJ
- van jezelf in de spiegel
- als je koffie maakt voor je papa/mama
- als je aan het bakken bent



Gekke harendag

Vrijdag 10 april is het gekke harendag bij DSJ. Plaats op deze dag een foto van jezelf met gekke haren op Insta en tag #dancestudiojanien.

Gekke kledingdag

Vrijdag 24 april is het gekke kledingdag bij DSJ. Plaats op deze dag een foto van jezelf met je gekste outfit op Insta en tag #dancestudiojanien.



MOPPEN

Wie kan jij aan het lachen krijgen?

Alfabet

Nina vraagt aan juf

Janien: 'Wat is de laatste letter van het alfabet?' 'De 'Z', antwoordt juf Janien. Zegt Nina: 'Nee, de laatste letter van "alfabet" is de T!'

Voetbal

Nina komt te laat bij de dansstudio. Juf Kim vraagt: 'Waarom ben je te laat, Nina?' 'Nou,' zegt Nina, 'ik droomde over voetbal!' Juf Kim kijkt streng en zegt: 'Dat is toch geen reden om te laat te komen?' Zegt Nina: 'Nee, juf, maar we hadden verlenging!'

Schildpad

Juf Pien vraagt aan juf Babet: 'Ben jij bang voor schildpadden?' 'Ja heel erg', zegt juf Babet. 'Maar waarom dan?' vraagt juf Pien. 'Nou je weet maar nooit wat een pad in zijn schild voert!'

Hoe laat is het?

Juf Jolien zegt tegen juf Carlijne: 'Wist jij dat ik zonder wekker of horloge weet hoe laat het is?' 'Wat knap, hoe dan?' vraagt juf Carlijne. 'Nou,' zegt juf Jolien, 'als ik 's nachts in de tuin sta en de muziek voor het dansen heel hard zet, roept mijn buurman: "Hé mafketel, het is vier uur 's nachts!"'

Redders in nood

Nina is in het water gevallen. Juf Annelies en Juf Fleur halen haar eruit. Vragen de reddende juffen: 'Waarom heb je niet ge-

zwommen?' Antwoordt Nina: 'Op het bord staat toch: Verboden te zwemmen!'

Puzzelen

Juf Marloes maakt een puzzel van dertig stukjes. Dan komt Juf Anne binnen en zegt: 'Wat een leuke puzzel, hoe lang heb je erover gedaan?' 'Twee jaar', antwoordt juf Marloes. 'Is dat niet een beetje lang?' vraagt juf Anne verbaasd. 'Nee hoor, ik heb er zelfs de helft van de normale tijd over gedaan. Want op de doos staat vier tot vijf jaar!'

Koude kermis

Juf Marieke en juf Lisette lopen op straat.

Onderweg zegt juf Marieke: 'Ik droomde vannacht dat ik naar de kermis ging. Wat heb jij gedroomd?' Juf Lisette: 'Ik droomde dat ik een feestje gaf en jou niet uitnodigde.' juf Marieke: 'Wat flauw, waarom niet?' Antwoordt juf Lisette: 'Jij was toch naar de kermis?'

Kwispel

Juf Renée en juf Sylvie zijn aan het praten. Zegt juf Renée tegen juf Sylvie: 'Er zat vannacht een kwispel op mijn dak!' Zegt juf Sylvie: 'Wat is een kwispel?' Antwoordt juf Renée: 'Denk je soms dat ik midden in de nacht mijn bed uit ga om te kijken wat een kwispel is? Ik moet morgen al vroeg weer in de studio zijn!'



KLEURPLAAT

Het is al bijna Pasen!



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

Met toestemming van <http://www.dance-insight.com/>

MEMORY

Knutsel je eigen juffen memory!

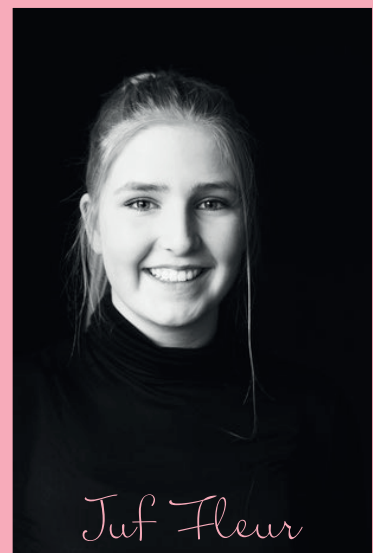
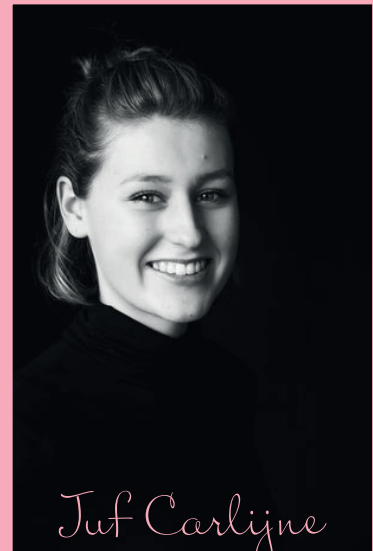
Knip alle foto's uit en je memory is al klaar!

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.



MEMORY DEEL 2



MEMORY DEEL 3



Juf Kim



Juf Lisette



Juf Lisette



Juf Marieke



Juf Marieke



Juf Marloes



Juf Marloes



Juf Pien



Juf Pien

MEMORY DEEL 4



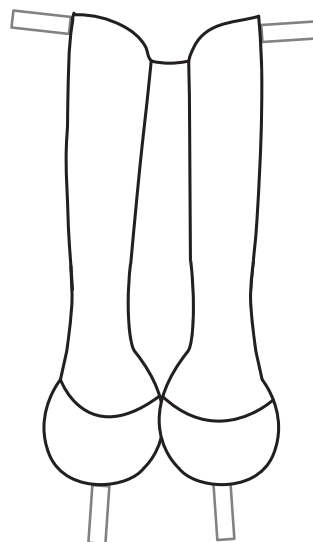
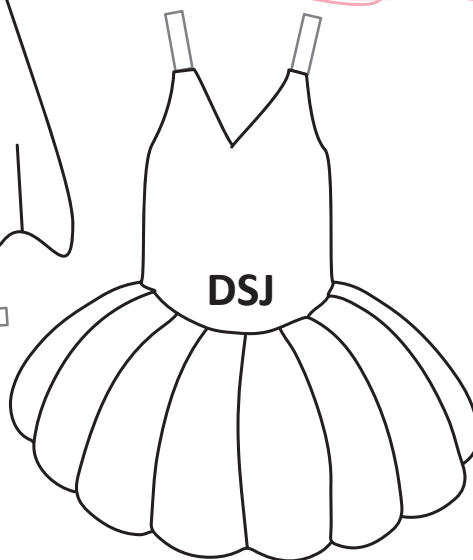
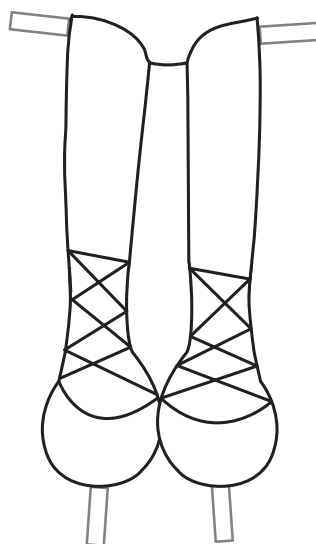
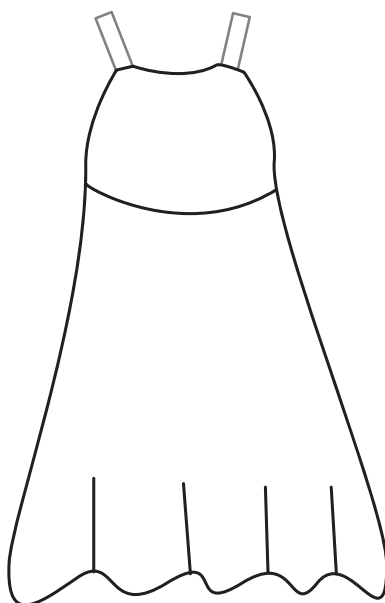
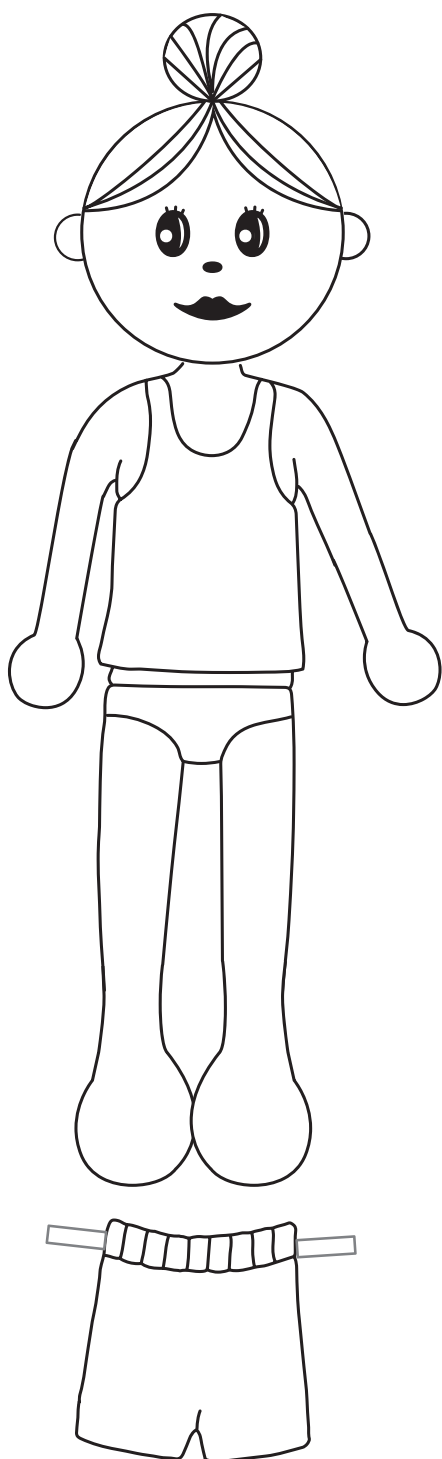
Deze prachtige foto's van onze juffen zijn gemaakt door Matine Altena.
Op instagram kan je haar vinden onder [martine altena fotografie](https://www.instagram.com/martine_altena_fotografie)

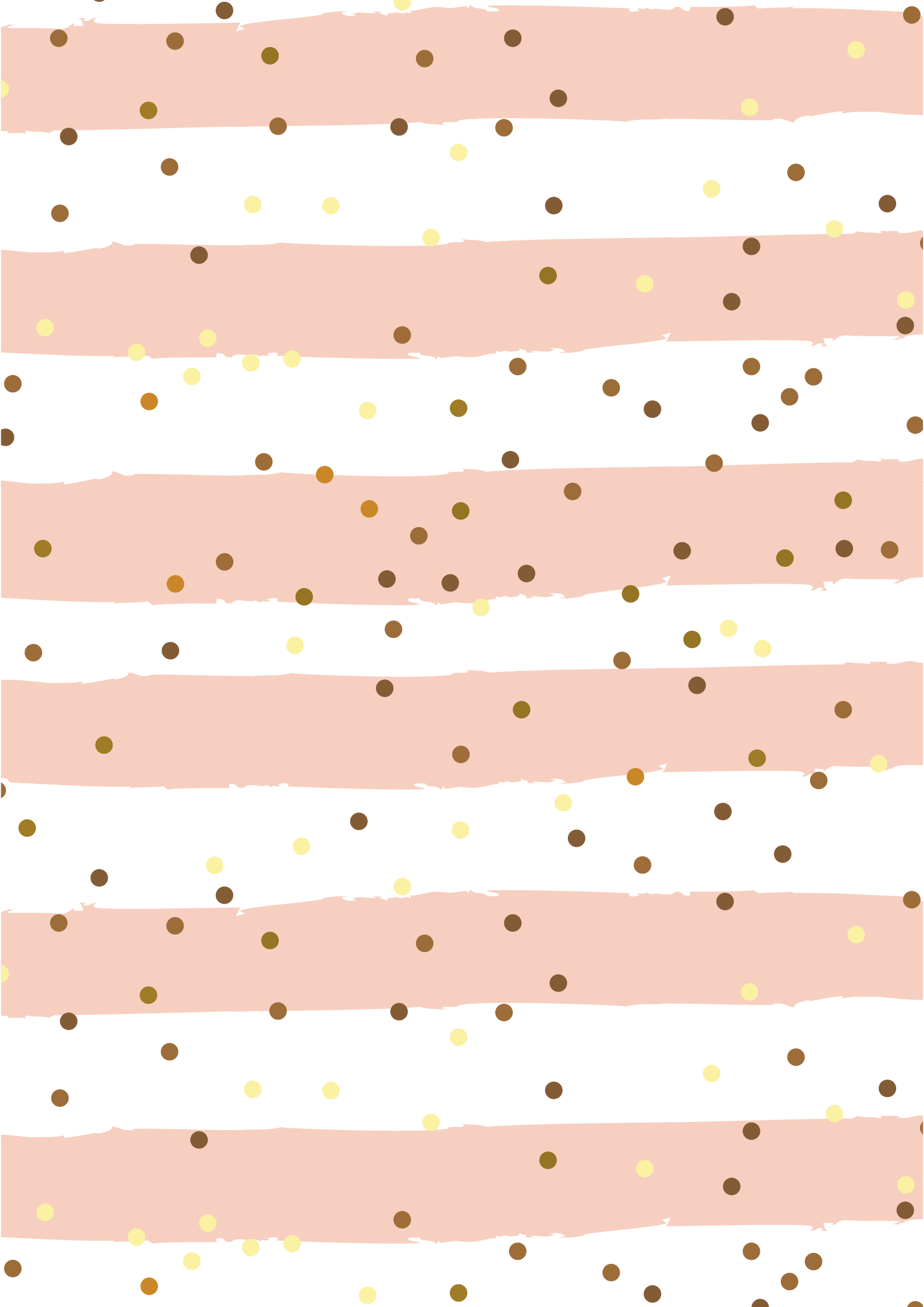
Heel veel speel plezier!
Liefs van alle juffen

AANKLEED NINA

Welke outfit zal Nina vandaag aan doen?

Kleur Nina en haar kleren zoals jij mooi vindt. Knip Nina en haar kleren uit. Daarna kan je de kleren bij Nina aan doen, door de plakstrookjes te gebruiken.





WOORDZOEKER *



Kan jij alle woorden vinden?

- ARM
- BEEN
- BLIJ
- DANS
- DRAAI
- DSJ
- HOOFD
- JUF
- LES
- LIJF
- NINA
- SPRONG
- THUIS
- VOET

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

STANDBEELDJE

Tij kent het spelletje al. De rest ook?

Spelregels

Variatie 1

Je zet een lekker muziekje op. Als de muziek aan is mag je lekker dansen! Één iemand bedient de muziek (de DJ). Hij of zij bepaalt wanneer de muziek op pauze gaat. Gaat de muziek op pauze, dan blijft je zo stil mogelijk staan. Net een standbeeld! De DJ bepaalt wanneer de muziek weer aan gaat.

Variatie 2

Als variatie 1, maar dan met 'af'. Wanneer ben je af? Als je beweegt wanneer de muziek op pauze staat. De DJ kijkt goed wie er beweegt en bepaalt wie af is.

Variatie 3

Wanneer de muziek op pauze staat, benoemt de DJ een lichaamsdeel en een kleur. voorbeeld: 'Met je linker elleboog op blauw'. De danser(s) proberen dan met hun linker elleboog iets aan te raken wat blauw is.

Variatie 4

Als variatie 3, maar dan met 'af'. Wanneer ben je af? Als jij als laatst met je lichaamsdeel de genoemde kleur aanraakt.

Let op! Ook thuis gelden de regels van de dansstudio. Je moet zo snel mogelijk zijn, maar wel voorzichtig! Let op elkaar en je omgeving. Zo blijft het gezellig en leuk!



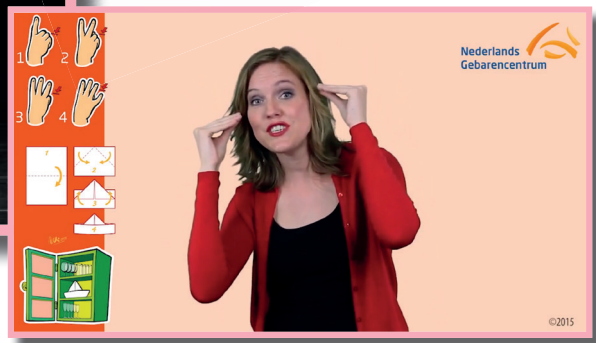
SPECIAL DANCE

De wereld is mooier met jou!

Tijdens de lessen van juf Pien op zaterdag, dansen en zingen de jongens en meisjes van Special Dance ook vaak met gebaren. Als je naar YouTube gaat en daar intypt: nederlands gebarencentrum liedjes, dan krijg je een mooie afspeellijst met deze liedjes.



Leuk om te doen!!!



Voet posities!

Eerste positie parallel



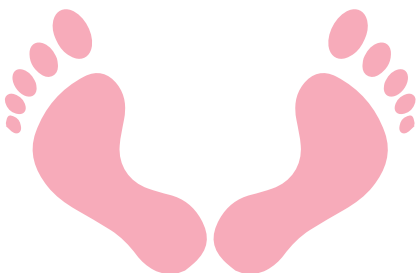
Tweede positie parallel



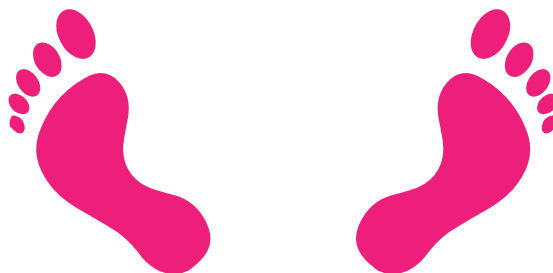
Vierde positie parallel



Eerste positie uitgedraaid



Tweede positie uitgedraaid




GOOI EN BEWEEG

Misschien wil papa dit wel met je spelen?;)



VERHAAL

Schrijf hier je eigen verhaal





PINK ISN'T

JUST A

COLOR

IT'S AN

attitude

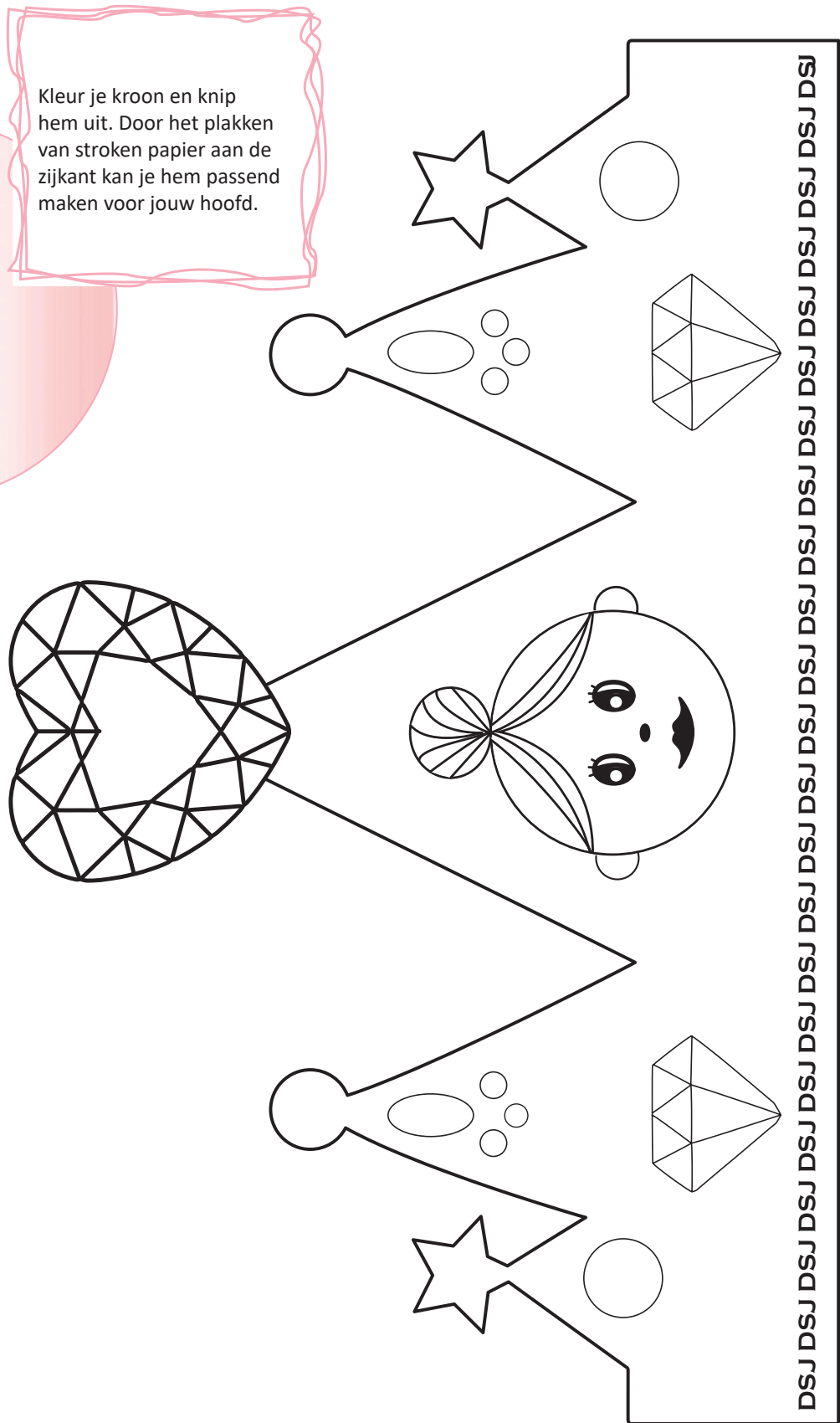
KNUTSEL JE EIGEN KROON

Voor alle prinsessen bij DSI

'To the world
we are just
a team,
to each other
we are
family'



Kleur je kroon en knip hem uit. Door het plakken van stroken papier aan de zijkant kan je hem passend maken voor jouw hoofd.





MAAK JE EIGEN TEKENING

Voor iemand die het kan gebruiken



**EEN KNUFFEL
VAN MIJ**

EEN OMHELZING
& EEN ZOEN

IK DENK AAN JE

- laat je mij het weten als ik wat voor je kan doen? -



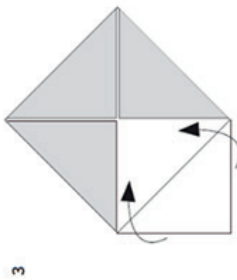
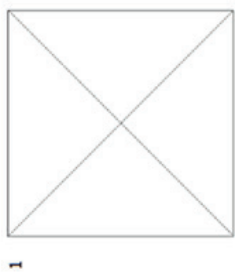
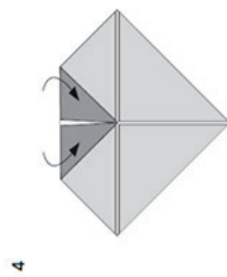
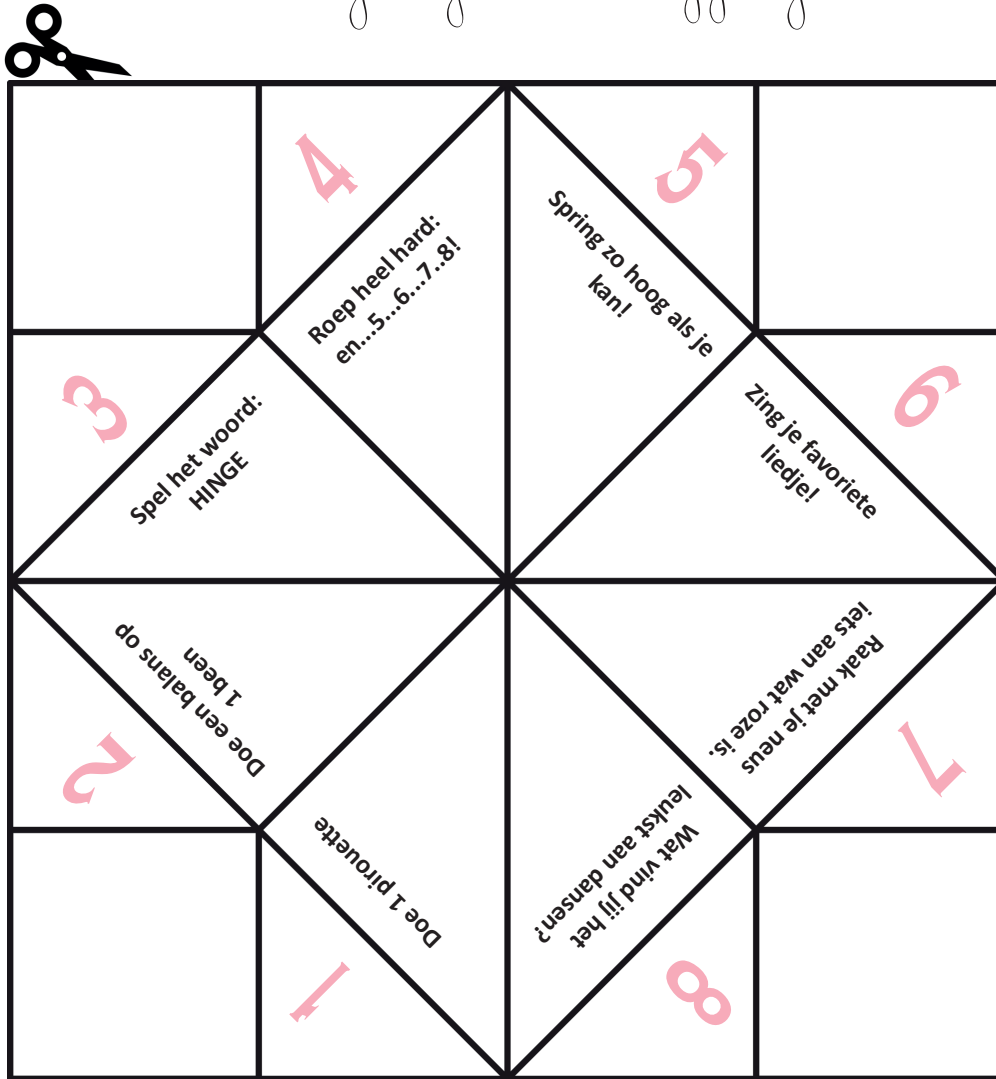
HET TEAM VAN DANCE STUDIO JANINIEN WENST U EEN GOEDE GEZONHEID TOE | WWW.DANCESTUDIOJANIEN.NL





HAPPERTJE

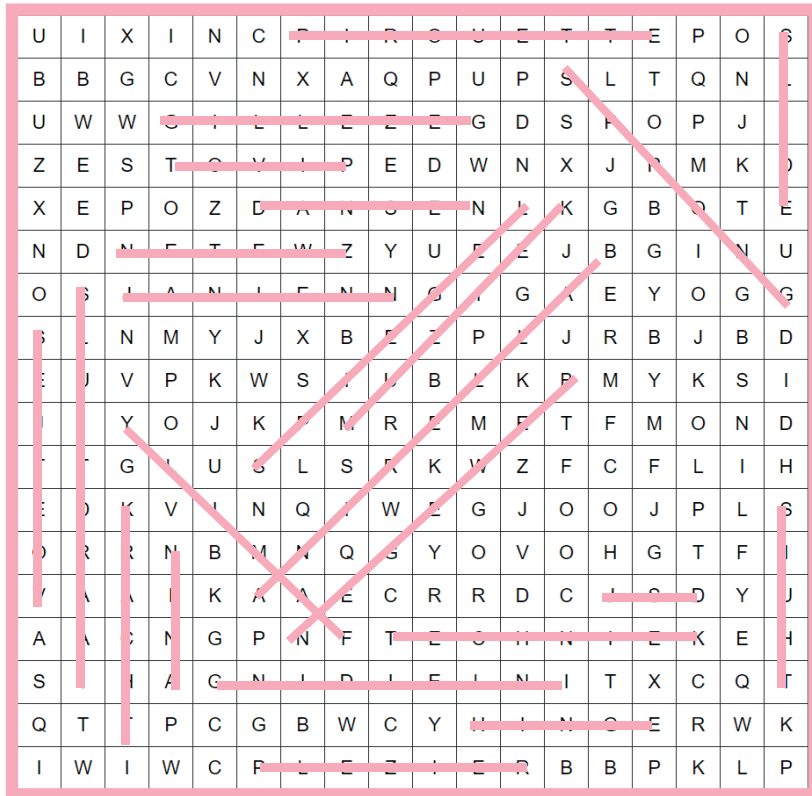
Knutsel je eigen danshappertje!





OPLOSSINGEN

Woordzoeker **



Sudoku's

6	5	8	7
8	7	6	5
7	6	5	8
5	8	7	6

5	6	7	8
8	7	5	6
6	5	8	7
7	8	6	5

8	6	5	7
5	7	8	6
7	5	6	8
6	8	5	7

5	6	8	7
8	7	5	6
6	5	7	8
7	8	6	5

OPLOSSINGEN

Woordzoeker *

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
C	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

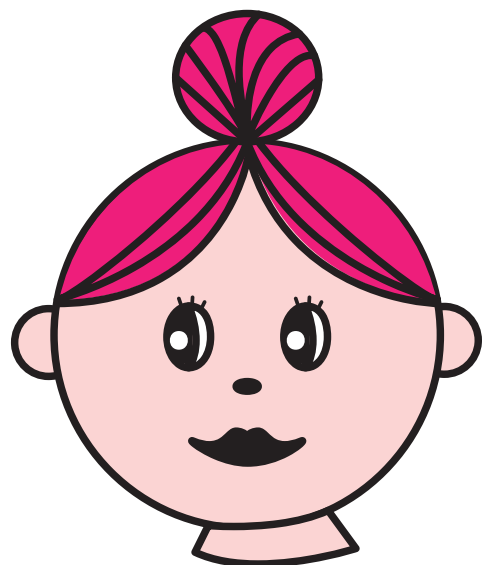
Hoeverl Nina's heb jij gevonden?

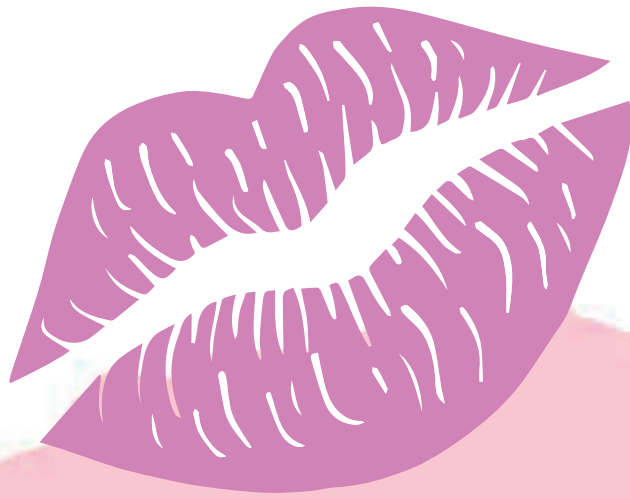
In totaal zie je Nina **17** keer in het doeboek. Op foto's en als afbeeldingen.

Zorg ervoor dat je de moeder van Nina niet meetelt!

Oh ja, natuurlijk telt Nina hiernaast ook mee!

Had je het goed?



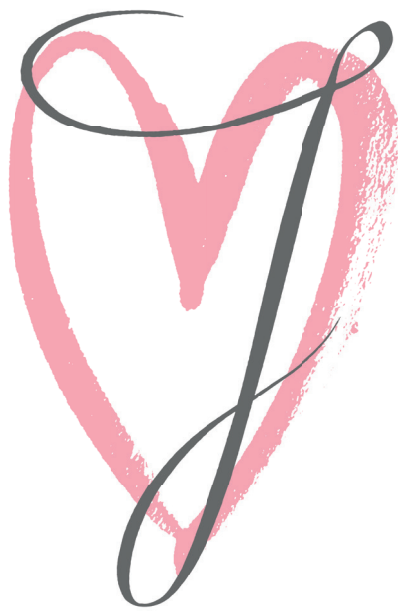


Never above you
Never below you
Always beside you

DSJ Family
Dance Studio Janien



We weten dat jullie het dansen missen, wij missen het ook...
We hopen dat we elkaar snel weer zien.



 WWW.DANCESTUDIOJANIEN.NL

 INFO@DANCESTUDIOJANIEN.NL

 [DANCESTUDIOJANIEN](#)

 [DANCESTUDIOJANIEN](#)

 [DANCESTUDIOJANIEN](#)

 0644625872

 HANDELSWEG 10, WIERDEN