

LIEBESLEID

‘Liebesleid’ is een sportschool-opera voor sporters, zangers, trombonisten, sporttoestellen, en een doodongelukkige actrice.

Muziek en sport komen samen in een sportschool-opera over de maakbaarheid van ons geluk. Kan een mens zichzelf gelukkig sporten? Kun je liefdesverdriet wegtrainen?

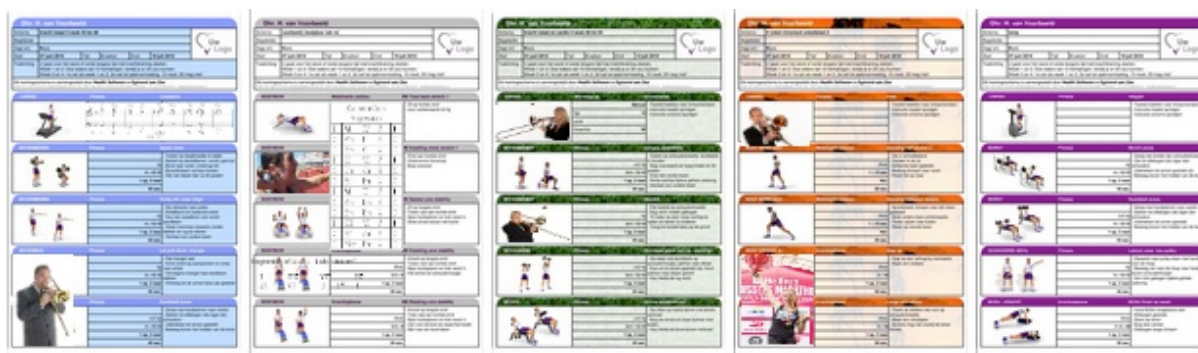
Liefdesverdriet voelt als fysieke pijn, meer nog, het is fysieke pijn. Weinig kan een leven zo grondig op zijn grondvesten doen schudden als een afwijzing in de liefde.

Andreas Scharfenberg, regisseur en docent theater aan Codarts Circus Arts, die zijn liefdesverdriet in de sportschool aan het verwerken was, trof daar tot zijn verbazing veel van zijn studenten aan. Allemaal óók met liefdesverdriet, en allemaal waren ze als bezeten bezig om zichzelf weer gelukkig te trainen. We leven immers in een ‘maakbare samenleving’, dus iedereen moet zo snel en efficiënt mogelijk weer gelukkig worden.

Niet alleen tijdens het sporten, maar óók door samen te musiceren wordt het ‘gelukshormoon’ endorfine geproduceerd. Bij het gelijktijdig voelen van de *beat*, het ‘synchroniseren’ met anderen, ontstaat eenzelfde gevoel van gelukzaligheid.

De voorstelling volgt een normale *workout* van circa 45-50 minuten met bijbehorende rustmomenten. Ieder deel (stadium) kent een andere tempo en vindt plaats op een ander sporttoestel. Door alle spelers/deelnemers wordt steeds per deel gerouleerd. De voorstelling bestaat uit 5 delen :

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 1. ontkenning | vanaf de crosstrainer |
| 2. verwarring | spinning (fiets) |
| 3. woede | stepping |
| 4. depressie | roeien |
| 5. aanvaarding | loopband |



muziek/concept Huba de Graaff
regie/concept Andreas Scharfenberg
eindregie Sanne van Rijn
tekst Erik-Ward Geerlings

Soetkin Demey - *actrice*
Caroline Cartens - *sopraan*
Merlijn Runia - *mezzo-sopraan*

bewegers:
Lucia Kiel (*ook zang*) / Julie Kurris
Remi Lebocey
Sarah Gielen

Trombone studenten van Brandt Attema en Alexander Verbeek - Codarts :

Nir Fishkin, Max van den Brand, Simao Ribeiro, Don Kow, Sophie Graven, Fabian Vos, Catalin Trocan, Mario Montes, Salvatore Cuccaro, Berend van Gurp, Alex González, Junior Huigen, Alejandro Antinolo, Nick Prince, Mattia Petrogalli (NB : wisselende ploeg)

geluid: Nina Kraszewska / Matthijs Kievit

videobeeld: Thijs de Wit - PIPS:lab

synchronisatie beeld/geluid: Frederick Rodrigues

vormgeving: Emmy Visser

foto's: Bowie Verschuuren

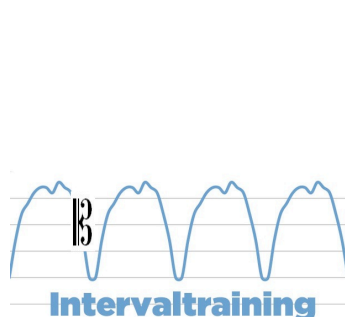
publiciteit: Bureau tamtam - Lonneke van Eden

productie: Jasper Hupkens

productie assistent: Geertje Spaan

zakelijke leiding: Britt Verstegen

met dank aan: Codarts - theater 't Kapelletje - Anja Weeda Shape all-in centre Amsterdam- Ostad A'dam - Tom van Oudenaarden Fit for Free - Fitshop B.V.



Your Workout Plan

TIME (MINS)	WHAT TO DO	SPEED (RPM)	Tension	RPE* (1-10)
0-4	Warm up: Stay seated with hands in second position	Moderate (80)	Light	3-4
4-8	Increase resistance; stay seated for 1 min, stand for 1 min, then repeat	Moderate (70-80)	Moderate	5-6
8-11	Decrease resistance and sit down with hands in second position	Fast (85-100)	Light	5
11-12	Stand up with hands in second position and jog	Fast (85-100)	Light	5-6
12-14	Sit down with hands in second position and increase resistance every 30 seconds	Slow to moderate (50-70)	Moderate to heavy	6-7
14-17	Stand up with hands in third position and increase resistance every minute	Slow (40-50)	Very heavy	7-9
17-26	Repeat minutes 8-17	Slow to fast (40-100)	Light to very heavy	5-9
26-28	Decrease resistance; stand up with hands in second position and jog	Very fast (100-125)	Light	8
28-30	Cool down: Sit down with hands in second position	Moderate (80)	Light	3-4

Workout intensity moderately hard
Equipment needed a studio bike like the Star Trac Spinner
Total time 30 minutes
Calories burned 250 to 350**
* Rate of perceived exertion; see page 173 for chart.
** Calorie burn is based on a 145-pound woman.

Do as many repeats as you can in one minute and record below. Rest when needed. Do 5 sets with 1 min rest.

MOVE	FIT TEST 1 (1:00)	FIT TEST 2 (1:30)	FIT TEST 3 (2:00)	FIT TEST 4 (2:30)	FIT TEST 5 (3:00)
1. SWITCH KICKS	110	122	135	150	167
2. POWER JACKS	59	71	71	78	81
3. POWER KNEES	85	99	105	115	126
4. POWER JUMPS	28	36	52	66	75
5. GLOBE JUMPS	10	11	12	12	13
6. SUICIDE JUMPS	10	13	15	17	18
7. PUSH-UP JACKS	20	34	38	41	46
8. LOW PLANK OBLIQUE	40	52	61	70	80

+14% +30% +46% +63%

Common Chord Progressions

I	VI	IV	V	I
C	Am	F	G	C
D	Bm	G	A	D
I	II	VI	V	I
C	Dm	Am	G	C
D	Em	Bm	A	C
I	VI	II	V	I
C	Am	Em	G	C
D	Bm	Em	A	D
I	III	VI	V	I
C	Em	Am	G	C
D	F#m	Bm	A	D

Essential Range Trombone Slide Position Chart

Correlates with STEPWISE FLASHCARDS www.fingeringcharts.org



De voorstelling wordt ondersteund door:

FONDS
PODIUM
KUNSTEN
PERFORMING
ARTS FUND NL

PRINS BERNHARD
CULTUURFONDS
De kunst van het geven

amsterdams
fonds voor de
kunst

Gemeente Rotterdam

Waar de wereld overspoeld wordt met beelden en woorden proberen we in de voorstellingen van Huba de Graaff (.com) de schoonheid van muziek en georganiseerd geluid telkens vanuit nieuwe perspectieven uit te lichten en vanuit deze experimentele invalshoeken door te dringen tot de essentie van 'muziek'.

huba
de
graaff