

CULTUURONDERWIJS OP ZIJN HAAGS

TOOLBOX DANS: HANDLEIDING DANSKAARTJES

Inhoud

1. Inleiding	3
1.1. Wat is deze handleiding en hoe kan de leerkracht deze gebruiken?	3
1.2. De rol van de leerkracht	3
1.3. Danselementen	3
2. Grabbeltonnen en speelkaarten	4
2.1. Gebruik grabbeltonnen en speelkaarten	4
2.2. Samen dans maken	4
3. Grabbelton: LICHAAM	5
3.1. Introductie	5
3.2. Inhoud en gebruik van de grabbelton LICHAAM	5
4. Grabbelton: KRACHT	8
4.1. Introductie	8
4.2. Inhoud en gebruik van de grabbelton KRACHT	8
5. Grabbelton: TIJD	12
5.1. Introductie	12
5.2. Inhoud en gebruik van de grabbelton TIJD	12
6. Grabbelton: RUIMTE	15
6.1. Introductie	15
6.2. Inhoud en gebruik van de grabbelton RUIMTE	15
7. EMOTIE-ton	19
8. Combineren van de grabbeltonnen	21
8.1 Grabbelton op één beweging	21
8.2 Grabbelton op een serie bewegingen	22
9. Muzikaliteit	24

Deze handleiding is ontwikkeld door Schott in de Rose in samenwerking met Cultuuronderwijs op zijn Haags en kan worden gebruikt binnen de leerlijn Dans.

ROSE
SCHOTT in de



1. Inleiding

“Iedereen kan dansen” is een veel gebruikte uitspraak. Heel leuk als je aspiraties in die richting hebt, maar hoe zit dat met een groepsleerkracht op een school wiens talent niet perse in de dansschoenen zit; waarvan de knieschijven misschien versleten zijn, de rug niet meer dubbelklapt of de enkel net verstuikt is tijdens de wintersport? Kunnen die ook een groep van 30 stuiterende leerlingen tot dans krijgen? Ja, dat kan!

Met behulp van deze handleiding worden handvatten aangereikt waarbij een leerkracht - bij wijze van spreken - vanuit een stoel een dansles kan geven. Ook aan leerlingen die liever zouden voetballen dan dansen. Door deze handvatten toe te passen, kunnen de leerlingen aan de hand van alledaagse bewegingen komen tot dans. Zij worden geënthousiasmeerd en uitgedaagd en wie weet ontpopt een voetbalheld zich wel tot een ware choreograaf.

1.1. Wat is deze handleiding en hoe kan de leerkracht deze gebruiken?

De handleiding is ontwikkeld door Schott in de Rose in samenwerking met Cultuuronderwijs op zijn Haags en kan worden gebruikt binnen de leerlijn Dans.

Het biedt leerkrachten handvatten bij het inrichten van een creatief proces tijdens een dansles. De handvatten bieden uitleg en ondersteuning met betrekking tot de danselementen. Ze helpen de leerkracht bij het begeleiden en coachen van hun leerlingen tijdens dansopdrachten.

In de handleiding zitten zogenaamde grabbeltonnen met danselementen. De school kan deze printen of gedrukte sets bestellen. De grabbeltonnen worden in de volgende hoofdstukken uitgewerkt. In de lesopdrachten van Cultuuronderwijs op zijn Haags staat vermeld wanneer en hoe er met de grabbeltonnen (danselementen) in deze handleiding gespeeld kan worden.

1.2. De rol van de leerkracht

Veel mensen denken bij het verzorgen van danslessen aan een dansleraar in een sportieve outfit die een strakke choreografie uitvoert en vervolgens deze zo goed mogelijk overbrengt op een groep leerlingen. Dit is één manier van danslessen verzorgen, maar is niet per definitie gericht om de creativiteit van kinderen te bevorderen. In deze handleiding wordt op een andere manier ingestoken op dansles in het onderwijs.

Wij stellen de leerlingen in staat om eigenaar te zijn van hun creatieve proces, waarbij een kind zijn eigen bewegingsvocabulaire kan ontdekken en ontwikkelen. Tevens leren de leerlingen expressie geven aan hun eigen verhaal, gevoel en interpretatie van alledaagse thema's. De leerkracht is hierbij een 'procesbegeleider' en geeft zo min mogelijk invulling op inhoud, maar biedt kaders aan om leerlingen uit te dagen, vragen op te roepen, te inspireren, te onderzoeken en te creëren. Deze manier van werken draagt bij tot creativiteit, innovativiteit, ondernemingszin en samenwerkend vermogen van kinderen: onderdelen van de belangrijke 21st Century Skills.

1.3. Danselementen

Er zijn vele manieren en methodes om dans te benaderen. Een academisch getrainde danser heeft tijdens zijn/haar danstraining andere tools aangereikt gekregen dan bijvoorbeeld een breakdancer. Maar allen spelen ze met vier basiselementen van dans, om van beweging tot dans te komen: LI-CHAAM, KRACHT, TIJD en RUIMTE. Deze danselementen worden in de handleiding op speelse wijze – letterlijk - in kaart gebracht door middel van printbare speelkaarten, waarmee “gegrabbeld” kan worden in de zogenaamde grabbeltonnen. **Ook kan de school één of enkele gedrukte kaartset(s) bestellen via cultuuronderwijsopzijnhaags@cultuurschakel.nl.**



2. Grabbeltonnen en speelkaarten

2.1. Gebruik grabbeltonnen en speelkaarten

In deze handleiding worden de vier danselementen LICHAAM, KRACHT, TIJD EN RUIMTE ingezet als grabbeltonnen waarbij, door middel van speelkaarten, de verschillende onderdelen van de danselementen omschreven worden. Hiermee kan gespeeld en onderzocht worden hoe een beweging kan ontwikkelen en veranderen door een onderdeel van een danselement (een speelkaart) te gebruiken.

Dans is - net als bijvoorbeeld muziek - een expressiemiddel. Daarom gebruiken we in de handleiding danskaartjes een vijfde grabbelton EMOTIE waarbij onderzocht kan worden hoe emoties een beweging beïnvloeden.

Alle vijf de grabbeltonsetjes (grabbeltonnen en speelkaarten) kunnen uitgeprint en uitgeknipt worden. Het is aan te bevelen om per klas voldoende setjes uit te printen zodat kleinere groepjes van circa vier leerlingen hun eigen set hebben. Ook kan de school één of enkele gedrukte kaartset(s) bestellen.

De kaarten kunnen helpen om het bewegingsvocabulaire uit te breiden en te verdiepen. Ze kunnen ingezet worden wanneer er al een danscombinatie is verzonnen, maar ook wanneer leerlingen nog aan het ontwikkelen zijn.

De leerkracht kan door gebruik van de kaartjes sturen en begeleiden in opdrachten. In voorbereiding, instructie of in verdieping na het zien van een beweging of danscombinatie van een leerling.

De leerling kan zelf de kaarten gebruiken om een beweging te verdiepen, meer betekenis te geven, te spelen met hoe een beweging gekoppeld kan worden aan de volgende beweging en te spelen met hoe met elkaar een dans gemaakt kan worden.

2.2. Samen dans maken



Om te ontdekken hoe je als danser je lichaam gebruikt en hoe je samen met andere dansers een danscombinatie maakt, zitten in iedere grabbelton kaartjes met een 'samen dans maken'-icoon, zoals hiernaast afgebeeld.

Deze kaartjes zijn handig wanneer samen een dans wordt gemaakt, voor nieuwe ideeën en of verdieping van de reeds ontwikkelde bewegingen.

In de volgende hoofdstukken worden de vijf grabbeltonnen uitgewerkt.



3. Grabbelton: LICHAAM

3.1. Introductie

Ons lichaam is ons voertuig; het brengt ons van de ene plek naar de andere. Bij iedereen ziet dit er weer iets anders uit en ieder lichaam heeft zijn eigen krachten. We kunnen ons lichaam trainen om sterker, soepeler en veelzijdiger te worden.

Wij kunnen ons lichaam op talrijke manieren bewegen. Iedereen heeft zijn eigen lichaamstaal en zijn eigen “bewegingsvocabulary”.

In deze grabbelton gaan we ons lichaam uitdagen om deze manieren te onderzoeken. Dat kan door ons lichaam als geheel te gebruiken of juist in aparte onderdelen (isolaties).

Dansers werken aan het vergroten van de kwaliteit van hun bewegingen, zodat elke beweging er mooier en spannender uitziet, maar ook aan het samen dansen met andere dansers.

3.2. Inhoud en gebruik van de grabbelton LICHAAM

In de grabbelton LICHAAM zitten de volgende onderdelen:

- ISOLATIE
- COORDINATIE
- DANSACTIES
- GEBAREN
- REAGEREN
- AANZET

Deze onderdelen worden hier toegelicht. Tevens worden er dansvoorbeelden gegeven. Hoe kunnen de kaarten hierbij gebruikt worden?

Onderstaand staan voorbeelden hoe er gespeeld kan worden met de beweging “zwaaien”. Een leerling krijgt of kiest een kaart en gaat aan de hand van de opdracht de danscombinatie aanpassen en/of uitbreiden.



ISOLATIE - ons lichaam in zes delen.

We kunnen ons lichaam in zes delen splitsen, die ieder weer onder te verdelen zijn in kleinere lichaamsdelen. Wanneer we een lichaamsdeel los van de rest van het lichaam bewegen, noemen we dat een “isolatie”

Voorbeeld “zwaaien”: Beweeg een lichaamsdeel geïsoleerd en hou de rest van het lichaam helemaal stil. Probeer alle verschillende lichaamsdelen.

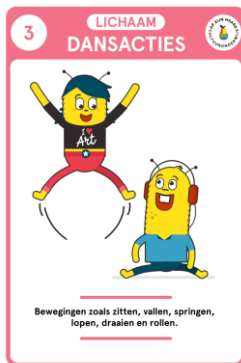
- | | | |
|----|-------------|--|
| 1. | hoofd | neus/ mond/ ogen/ nek |
| 2. | romp | bovenlichaam/ onderlichaam |
| 3. | linkerarm | schouder/ elleboog/ pols/ hand/ vingers/ vingerkootjes |
| 4. | rechterarm | schouder/ elleboog/ pols/ hand/ vingers/ vingerkootjes |
| 5. | linkerbeen | heup/ bovenbeen/ knie/ enkel/ tenen |
| 6. | rechterbeen | heup/ bovenbeen/ knie/ enkel/ tenen |





COORDINATIE- verschillende lichaamsdelen werken samen tijdens een beweging.

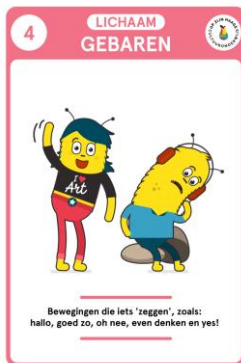
Door meerdere lichaamsdelen samen te laten bewegen kan de beweging interessanter worden en/of minder statisch. De leerkracht kan bijvoorbeeld de opdracht geven: "Als je met je rechter arm zwaait, stap je met je linkerbeen opzij."



DANSACTIES - zitten/ vallen/springen/draaien/stil staan.

Er zijn uiteraard veel meer acties te bedenken (bv lopen//rollen/ kruipen/ schuiven/ liggen etc.). We hebben er hier twee gekozen. Door een dansactie toe te voegen aan een beweging kan deze dynamischer worden. Bij de verschillende dansacties, mogen leerlingen een eigen interpretatie kiezen en laten zien.

Combinaties kunnen ook. Bijvoorbeeld: liggen + draaien = rollen.



GEBAREN - "hallo"/ "goed zo"/ "oh nee" / "...even denken"/ "YES!" zijn enkele bewegingen die iets "zeggen".

Er zijn uiteraard veel meer gebaren. Door een gebaar toe te voegen aan een beweging, kan er meer betekenis toegebracht worden. Laat de leerlingen hun eigen manier verzinnen om een gebaar in beweging te zetten.



REAGEREN – op de ander: spiegelen of nadoen/ het tegenovergestelde doen*/ de ander aanvullen.

Je door iemand anders laten inspireren, kan veel nieuwe ideeën voor een choreografie opleveren.

Spiegelen: Iemand exact nadoen
 Tegenovergestelde: Wat vind JIJ het tegenovergestelde?
 Aanvullen: Welke ideeën geeft de beweging van iemand anders? Wat vind JIJ daar mooi bij passen?

**Voorbeeld "zwaaien": Als je ziet hoe iemand anders zwaait of beweegt, onderzoek wat er gebeurt als je precies het tegenovergesteld doet: hij zwaait heel groot, dus ga jij heel klein zwaaien.*



AANZET - één lichaamsdeel leidt de beweging en/of start de beweging.

Het hoofd kan bijvoorbeeld als eerst bewegen en vervolgens kan de rest van het lichaam volgen. Een lichaamsdeel uitkiezen om een beweging te laten leiden, kan verrassend werken en nieuw materiaal opleveren.

Voorbeeld "zwaaien": Normaal gesproken zwaai je vooral vanuit je handen. Onderzoek wat er gebeurt als je vanuit een ander lichaamsdeel de beweging aanzet, bijvoorbeeld je schouder of je elleboog.



Voorbeeld

Onder iedere omschrijving staan al voorbeelden beschreven hoe er aan de hand van het voorbeeld zwaaien gespeeld kan worden met de onderdelen van de grabbelton LICHAAM. Hieronder staat een voorbeeld beschreven die als losse oefening ingezet kan worden om de leerlingen vertrouwd te maken met de verschillende onderdelen van grabbelton LICHAAM.

De leerlingen staan in een kring:

ISOLATIE: één iemand beweegt één lichaamsdeel en de rest doet het na. Vervolgens is de volgende aan de beurt die een ander lichaamsdeel kiest. Iedereen doet het na.

Tip: daag de leerlingen uit om zoveel mogelijk verschillende bewegingen te onderzoeken.

COORDINATIE: één leerling kiest twee lichaamsdelen die hij/zij samen laat werken in één beweging (bijvoorbeeld stap met rechterbeen naar voren en linker arm opzij).

De rest van de groep herhaalt het circa vier keer.

GEBAREN: één leerling kiest een bekend gebaar en voert deze over vier tellen uit. De rest doet het na.

REAGEREN: één leerling gaat staan in een pose/ standbeeld. De leerkracht bepaalt of de groep na vier tellen het tegenovergestelde/ exact hetzelfde of juist de gekozen pose/standbeeld mooi aanvult.

Of: de rest van de groep mag zelf kiezen uit één van de drie bovenstaande vormen.

Vrij in de ruimte:

DANSACTIES; de leerkracht noemt één van de dansacties. De leerlingen voeren deze direct uit en staan daarna direct weer stil (of lopen door in geval dat de oefening door de ruimte plaatsvindt).

Tip: maak leerlingen bewust van de verschillende manieren in uitvoering van de acties; veel verschillende manieren van rollen/ springen/ vallen etc.

AANZET: de leerkracht noemt een lichaamsdeel en de leerling begint door de ruimte te bewegen vanuit dat lichaamsdeel.

Tip: benoem dat de leerlingen elkaar niet aan mogen raken om botsingen te voorkomen.

Tip

Als opwarming kan er ook gekozen worden uit kaarten van de andere grabbeltonnen. Naar gelang de inhoud van de dansles, kan een leerkracht kiezen welke kaarten het beste als opwarming gebruikt kunnen worden.



4. Grabbelton: KRACHT

4.1. Introductie

Bij elke beweging gebruiken we een vorm van kracht. Het gebruik van kracht geeft een beweging kwaliteit, betekenis en intensiteit. Door de vorm van kracht te veranderen, verandert de gehele beweging. Verbeelden dat we een type of personage zijn, helpt ons om te visualiseren welke vorm van kracht erbij hoort.

Stel je voor met de beweging zwaaien. Als je zwaait als een robot maak je strakke, hoekige en korte bewegingen. Wanneer je het verandert naar zwaaien als een slang, wordt het zwaaien ineens heel soepel en vloeiend.

Om de leerlingen direct een referentiekader te bieden, hebben we de verschillende vormen van kracht gekoppeld aan herkenbare 'personages'.

Soms komen leerlingen zelf ook met andere ideeën; deze kunnen uiteraard ook gebruikt worden! We hebben hier acht vormen van kracht gekozen als basis.

Het helpt om de leerlingen dit gevoel te laten ervaren door de meest uiteenlopende vormen tegenover elkaar te zetten.

4.2. Inhoud en gebruik van de grabbelton KRACHT

Wanneer een leerling een beweging heeft gekozen, worden leerlingen uitgedaagd om bewust te worden welke kaart (welke vorm van kracht) het beste bij deze beweging past. De leerkracht kan tijdens het proces deze vraag blijven stellen. Uiteindelijk moet de leerling het zelf kunnen benoemen. Er kan een willekeurige kaart uit de ton gepakt worden, of een leerkracht kan zelf kiezen of een medeleerling laten kiezen welke kaart het beste bij de gekozen beweging past.

Belangrijk: soms is een beweging een mix tussen verschillende vormen van kracht.

Bijvoorbeeld een combinatie tussen INBREKER en SLANG of een combinatie tussen ROBOT en BOKSER.

Het is goed wanneer een leerling zelf een combinatie maakt. De leerkracht kan als feedback geven dat hij/zij nog andere vormen in de beweging herkende, maar het blijft de keuze van de leerling zelf.

De leerkracht kan wel teruggeven dat de vorm van kracht nog duidelijker uitgevoerd mag worden. 'Gewoon' bewegen bestaat niet 😊

In de grabbelton KRACHT zitten de volgende onderdelen:

- **HARD** als een BOKSER (kort/hard)
- **ZACHT** als een INBREKER (voorzichtig/lief)
- **STRAK** als een ROBOT (kort/strak/in stukjes)
- **SOEPEL** als een SLANG (vloeiend/doorlopend/spierspanning)
- **SLAP** als een SLUNGELAAR (los/weinig spierspanning)
- **STERK** als een BODYBUILDER (veel spierspanning/veel spiergebruik)
- **ZWAAR** als KAUWGOM (taai/moeilijk om te bewegen/veel weerstand)
- **LICHT** als een PINGPONGBAL of VEERTJE (geen weerstand/makkelijk om te bewegen)

Deze onderdelen worden hier toegelicht.





HARD als een bokser.

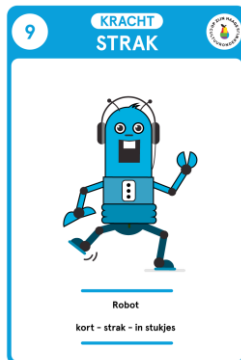
Bewegingen met veel kracht met een duidelijk accent aan het einde van de beweging: bijvoorbeeld stampen/ schoppen/ stompen, worden meestal 'hard' en 'kort' uitgevoerd.

NB: bewegingen hoeven geen vechtbewegingen te zijn: het gaat om de associatie met kracht.



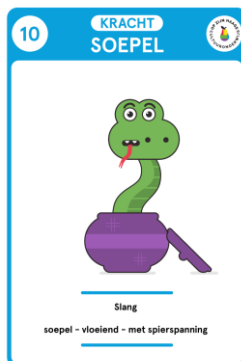
ZACHT als een inbreker.

Bewegingen die voorzichtig worden uitgevoerd, alsof ze niet gezien of gehoord mogen worden. Andere associaties zouden ook kunnen zijn: lieve moeder/ dansen alsof je breekbaar bent.



STRAK als een robot.

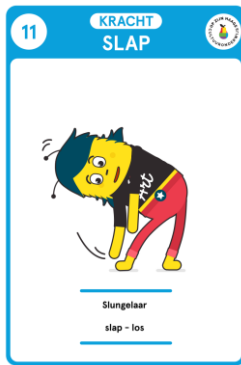
Korte, hoekige bewegingen met duidelijke stops tussen iedere beweging; alsof er een foto gemaakt wordt. Vergeet niet alle lichaamsdelen hierbij te gebruiken.



SOEPEL als een slang.

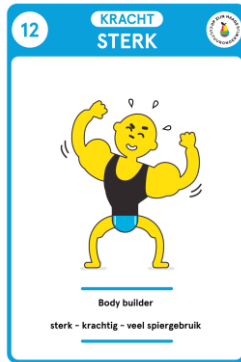
Bewegingen die vloeiend, bijna golvend, in elkaar overlopen, met spierspanning. Geen stops.





SLAP als een slungelaar.

Slappe, losse bewegingen met weinig spierspanning. Andere associaties kunnen zijn; zo moe waardoor je bijna niet meer op je benen kunt staan/ lappenpop/ slappe spaghetti.



STERK als een bodybuilder.

Bewegingen die letterlijk veel kracht gebruiken. Dit kan zijn iemand optillen of een been optillen. Maar ook bewegingen waarbij veel spierspanning gebruikt moet worden.

Kinderen gebruiken vaak de combinatie 'bodybuilder' en 'bokser' om een beweging te omschrijven.



ZWAAR als kauwgom.

Bewegingen die met veel weerstand worden uitgevoerd; alsof je vast zit en moeilijk kan bewegen. Andere associaties kunnen zijn: door de honing/ onder water/ door modder of drijfzand.

Voor het uitvoeren van bewegingen in slow motion kan deze goed ingezet worden om de beweging spanning te geven.



LICHT als een pingpongbal

Zwevende, lichte bewegingen die schijnbaar weinig moeite kosten om uit te voeren. De associatie met een pingpongbal zit in de associatie met het gewichtloze niet met de vorm van bewegen: dus niet perse stuitend of zwevend. Maar denk aan gewichtloos/ sprankelend/ moeiteloos

Een andere associatie kan een veertje zijn.



Voorbeeld

De leerlingen staan in een kring.

Gebruik een muziektrack met een duidelijke beat en een gematigd tempo.

Samen lopen ze tegelijkertijd vier stappen naar binnen en vier stappen naar buiten.

Dit doen ze iedere keer met een andere vorm van kracht. De leerkracht doet mee en geeft aan:

1. Hard-zacht

Naar binnen: hard stampen als een BOKSER

Naar buiten: heel zachtjes en voorzichtig lopen als een INBREKER

Herhaal

2. strak-soepel

Naar binnen: strakke pasjes en armbewegingen zoals een ROBOT

Naar buiten: vier passen waarbij de armen en bewegen soepel door bewegen als een SLANG

Herhaal

3. slap- sterk

Naar binnen: vier slappe passen alsof je spieren niet meer willen werken als een SLUNGELAAR

Naar buiten: vier passen waarbij je elke spier in je lichaam spant als een BODYBUILDER

Herhaal

4. zwaar-licht

Naar binnen: je kan bijna niet bewegen alsof je hele lichaam vastzit met KAUWGOM

Naar buiten: je bent zo licht dat je bijna niet op de grond kan blijven staan net zoals een PINGPONGBAL

Herhaal



5. Grabbelton: TIJD

5.1. Introductie

Normaliter gebruiken we TIJD met betrekking tot hoe lang iets duurt. Maar met dans kan er op verschillende manieren met dit begrip gespeeld worden. Dat doen we dan ook in deze grabbelton.

5.2. Inhoud en gebruik van de grabbelton TIJD

Sommige begrippen van TIJD worden altijd gebruikt (zoals tempo en ritme). Andere vormen, zoals om de beurt en herhaling, kunnen toegepast worden naar keuze. De elementen van de grabbelton TIJD zijn:

- TEMPO
- TELLING
- RITME
- HERHALING
- GELIJK
- OM DE BEURT
- FREEZE
- IN STUKJES

Deze elementen worden hier toegelicht.



TEMPO

Hoe snel of langzaam gaat een beweging?



TELLING

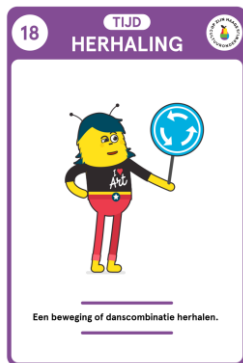
Aantal tellen dat een beweging of danscombinatie duurt. Meestal wordt tot acht geteld. De vraag kan gesteld worden: hoeveel tellen duurt een beweging? Op welke tel start de beweging en op welke tel eindigt deze?





RITME

Luister naar het ritme van de muziek. Onderzoek hoe dit ritme gebruikt kan worden. Onderzoek welk ritme een beweging maakt.



HERHALING

Je kan een losse beweging herhalen, maar ook een serie van bewegingen.



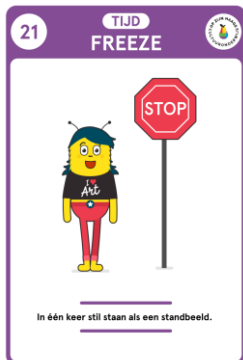
GELIJK

In tweetallen of in groepen kan er gespeeld worden met exact dezelfde bewegingen tegelijkertijd of:



OM DE BEURT

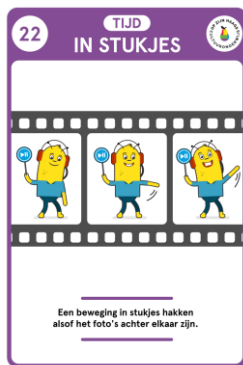
Dansers maken dezelfde of verschillende bewegingen om de beurt. De volgorde kan willekeurig zijn. Wanneer je bijvoorbeeld achter elkaar dezelfde beweging maakt, ontstaat er een canon.



FREEZE

Wanneer de beweging ineens stopt alsof de danser(s) bevroren is/zijn.





IN STUKJES

Wanneer een beweging in stukjes wordt uitgevoerd in plaats van in één beweging zonder te stoppen.

Voorbeeld

Maak samen met de leerlingen een combinatie van vier verschillende manieren van zwaaien. De groep staat verspreid door de ruimte met het gezicht naar voren.

Tip: na iedere toevoeging van onderstaande lijst is het goed om weer opnieuw te beginnen. Zo raakt iedereen vertrouwd met de nieuwe opdracht.

Niet alle onderdelen hoeven in één keer ingezet te worden!: Er kan ook gekozen worden om met maar bijvoorbeeld vier kaarten te spelen.

Bepaal met elkaar:

TEMPO: Bepaal welke bewegingen langzaam gaat en welke gaan snel. Door slow motion toe te passen, kan de danscombinatie groot dynamiek verschil geven wat het direct interessanter kan maken.

TELLING: hoeveel tellen een beweging duurt.

RITME: luister met de kinderen naar de muziek en kijk hoe het ritme gebruikt kan worden. Kijk hoe je de accenten in de muziek kan laten zien.

HERHALING: herhaal een beweging of een serie van bewegingen.

GELIJK: zorg dat alles precies gelijk gaat en herhaal de oefeningen indien nodig.

OM DE BEURT: splits de groep op in bijvoorbeeld een linker en een rechte groep. Er kan gekozen worden om een beweging of een serie van bewegingen eerst door links uit te voeren en daarna door de rechter groep.

FREEZE: Kies welke beweging goed te gebruiken is om ineens een aantal tellen in stil te blijven staan.

IN STUKJES: kies welke beweging goed geschikt is om in stukjes uit te voeren (alsof de film hapert).

Wanneer de danscombinatie klaar is laat de leerlingen reflecteren en aangeven wat het spelen met tijd doet.

VARIATIE:

Nadat met elkaar is bepaald wat de vier bewegingen zijn, worden kleinere groepjes van vier à vijf kinderen gemaakt.

De leerkracht geeft een opdracht in TIJD aan en ieder groepje krijgt kort de tijd om dit toe te passen.

Vervolgens doet de leerkracht weer een opdracht met een ander element uit de grabbelton TIJD.

Na circa vier opdrachten krijgen alle groepen circa vijf minuten om te oefenen en presenteren ze de danscombinatie aan elkaar.

Interessant is het om te zien hoe gevarieerd de resultaten van de verschillende groepjes zijn.



6. Grabbelton: RUIMTE

6.1. Introductie

Hoe een danser zich in de ruimte of door de ruimte beweegt, is zeer bepalend voor de danser als individu en de gehele groep. Bij het onderdeel RUIMTE wordt gespeeld met hoe je het lichaam in de ruimte gebruikt kan worden.

Bij een solo gaat het vooral om je eigen lichaam in de ruimte. Bij meerdere dansers wordt tevens onderzocht hoe je staat ten opzichte van de andere dansers: welke formaties maak je met elkaar, welke vloerpatronen maak je als groep wanneer je verplaatst?

6.2. Inhoud en gebruik van de grabbelton RUIMTE

In de grabbelton RUIMTE spelen we met de volgende elementen:

- **VORM**
- **KLEIN VS GROOT**
- **HOOGTELAGEN**
- **RICHTING**
- **OP ÉÉN PLEK**
- **VERPLAATSING**
- **FORMATIE**
- **SOLO-DUO-GROEP**
- **VLOERPATRONEN**



Een danser kan spelen met de ruimte als individu en als een groep.

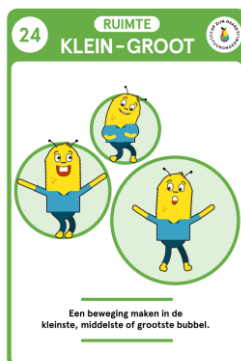
De kaartjes met het 'samen dans maken'-icoon zoals hiernaast afgebeeld, zijn handig om te gebruiken wanneer samen een dans wordt gemaakt, voor nieuwe ideeën en of verdieping van de reeds ontwikkelde bewegingen.



VORM – de vormen die je kan maken met je lichaam en met elkaar.

- De vorm die je met je lichaam kan maken en/of
- De vorm die je met elkaar kan maken

Bijvoorbeeld: een driehoek/ een brug/ een slinger de slang figuur/ een huis



KLEIN – GROOT – je kan je beweging in de kleinste, middelste of grootste bubbel zetten.

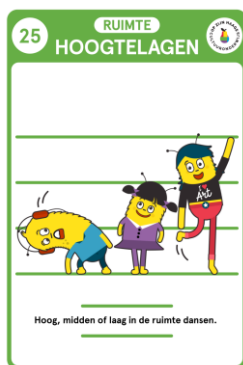
Stel je voor dat we midden in een "BUBBEL" of een "cirkel" zitten.

KLEIN: Als de BUBBEL heel klein is, moet je je bewegingen klein maken om in je binnenste BUBBEL te blijven.

MIDDEN: Wanneer je bel groter wordt, kan je redelijk rechtop staan en zijn je bewegingen zo groot dat je je niet hoeft uit te rekken om tot de rand van de middelste BUBBEL te komen.

GROOT: Maar voor de rand van de buitenste BUBBEL moeten we ons echt uitrekken, echt ons best doen om alle randen te kunnen raken. Uitrekken en springen zijn manieren om tot de rand van de buitenste BUBBEL te komen.





HOOGTELAGEN – je kan je beweging hoog, midden of laag in de ruimte uitvoeren.

Door met de hoogtelagen te spelen, zou je kunnen denken dat we ook met groot/klein spelen, maar in de praktijk ligt er toch een groot verschil.

HOOGSTE LAAG: Deze loopt vanaf je schouders omhoog. Je armen boven je hoofd/ je lang maken/ springen, zijn allemaal bewegingen die zich in deze laag afspelen

MIDDEN: Deze laag bevindt zich ongeveer vanaf de schouders tot de knieën. Wanneer je recht op beweegt en niet hoeft te bukken, bevind je je in de middelste laag.

LAAG: Wanneer je onder kniehoogte beweegt, bevind je je in de onderste laag. Bewegingen zoals hurken/bukken en alles over de grond doen we allemaal in de onderste laag.

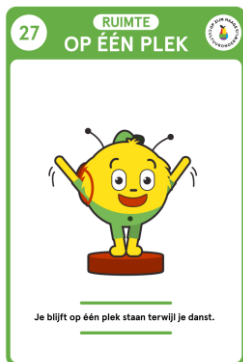
Door leerlingen uit te dagen om met de HOOGTELAGEN te spelen, worden ze gestimuleerd nieuwe bewegingen te verzamelen of bestaande bewegingen te veranderen. Ook kan er, door verschillend gebruik van de HOOGTELAGEN, aandacht-en focusverandering plaatsvinden. Wanneer de leerlingen een eigen danscombinatie hebben gemaakt, kan een opdracht waarbij ze verschillende hoogtelagen met het dansmateriaal uit de danscombinatie moeten gebruiken een verrassend resultaat opleveren.



RICHTING – kies een richting voor/achter/zij/hoek/boven/naar beneden/naar elkaar.

Meestal richten kinderen zich naar voren, aangezien daar het publiek zit. Door ze uit te dagen om andere richtingen te gebruiken, verandert het effect volkomen (links/ midden/ rechts/ achter/ boven/ onder/ hoeken etc.).

In een groep kan het interessant worden wanneer er verschillende richtingen door de individuele dansers worden gekozen voor dezelfde beweging.



OP ÉÉN PLEK

Een danscombinatie kan door de ruimte gedanst worden of juist op één plek. Hiermee spelen kan een verrassend effect opleveren.

Bijvoorbeeld: sommige dansers bewegen door de ruimte terwijl anderen op één plek de combinatie uitvoeren.

Of sommige onderdelen van de danscombinatie worden door de ruimte gedanst en sommige bewegingen worden op de plek uitgevoerd.



VERPLAATSING – je kan verplaatsen door de ruimte (een stap/ een sprong/ een rol).

Een beweging door de ruimte verplaatsen.





FORMATIE

de dansers in een bepaalde opstelling/ formatie laten staan. Bijvoorbeeld:

- rechte lijnen
- cirkel
- diagonaal
- meerdere lijnen



SOLO-DUO-GROEP

In een danscombinatie/choreografie kan het interessant zijn wanneer solo's, duetten, trio's en groepsstukken worden afgewisseld.

Eén beweging kan bijvoorbeeld door verschillende groepen om de beurt of op een andere manier uitgevoerd worden. Denk aan spelen met richting, naar elkaar/uit elkaar, snelheid, verplaatsing etc.



VLOERPATRONEN

De patronen die de dansers maken over de vloer, noemen we VLOERPATRONEN. Dit zijn patronen of routes die een danser door de ruimte maakt om van de ene plek op de andere te komen. Zie dit als een plattegrond van een schatkaart; bijvoorbeeld:

- twee rijen lopen naar elkaar toe
- vormen dan 1 rij, die weer naar een cirkel toegaat
- of patronen die ze met hun lichaamsdelen over de vloer maken tijdens met een beweging.

Voorbeeld

Met deze oefening spelen we als voorbeeld met alledaagse bewegingen: zwaaien en lopen om te laten zien hoe er met een eenvoudig gebaar al veel bewegingsmateriaal ontwikkeld kan worden. Geef bij het lopen duidelijk de regel dat niemand elkaar aan mag raken.

VLOERPATROON (door de ruimte): schets het beeld: de ruimte is een schatkaart of plattegrond: laat de leerlingen een route door de ruimte lopen en geef als opdracht dat ze de lege plekken in de ruimte op moeten zoeken. Rechte lijnen: ze mogen alleen rechte lijnen lopen. Slingerpad: het pad gaat slinger de slang alleen bochten. Naam: laat ze hun eigen naam door de ruimte lopen. Achtervolging: ze mogen elkaar bespioneren door achter elkaar aan te lopen. De voorste leid de weg. Hierbij kan gespeeld worden dat de voorste bepaald of het een slingerpad, een diagonaal (schuine lijn), of rechte lijn is.

VLOERPATROON (op de plek): welke vloerpatronen kunnen ze op de plek maken: als hun voet of hand of knie etc een potlood is; welke vormen kunnen ze dan om zich heen op de grond maken?



KLEIN-GROOT: leerlingen staan op een plek in de ruimte. Stel je voor dat je in een kleine bubbel zit die maar net om je heen past. Voel de binnenkant van de bubbel met je hand. Klein is dus niet klein naar de grond maken, maar klein bewegen alsof je geen ruimte hebt. Dan wordt de bubbel iets groter waardoor je 'normaal' kan bewegen en laat de binnenkant van de bubbel voelen. Daag de leerlingen uit om met andere lichaamsdelen te rand van de bubbel te 'voelen'. Dan nog groter waarbij je je iets moet uittrekken om de buitenkant aan te raken. Dan in stapjes steeds groter totdat de bubbel echt groter is dan de ruimte van het lokaal; je moet uitiem uittrekken. Speel met de grootte van de bubbel: De leerkracht roept een cijfer tussen 0 en 10: 0= kleinst 10= grootst.

In danscombinaties kan gespeeld worden met een beweging heel groot te maken of juist heel klein. Deze kan ook gebruikt worden in de opdracht zoals hieronder omschreven.

Voorbeeld oefening mbv 'Zwaaien'

Inventariseer vooraf plenair wat voor verschillende manieren van zwaaien de leerlingen kunnen verzinnen (groot zwaaien, klein zwaaien, wuiven, 'hoi', snel zwaaien etc.). Vervolgens worden groepjes van vier tot zes kinderen gemaakt. Per groepje krijgen ze de opdracht om vier verschillende zwaaibewegingen te verzinnen en achter elkaar te 'plakken'. Daarna gaan ze met onderstaande elementen spelen. De leerlingen kiezen of iedere zwaai vier of acht tellen duurt.

VORM: welke vorm kunnen ze met hun lichaam maken; ze kunnen spelen met abstracte vormen Of standbeelden van beroepen, bekende personen, sporthelden etc.

Welke vorm ze met elkaar kunnen maken. (bijvoorbeeld een poort, naar elkaar gebogen, een kruis etc).

FORMATIES: Met elkaar verzinnen ze minimaal twee formaties (bijvoorbeeld naast elkaar, achter elkaar, van boven naar beneden, cirkel, diagonaal, dichtbij elkaar, ver uit elkaar).

OP DE PLEK: twee zwaaibewegingen mogen niet van de plek afkomen, maar je mag zo groot of klein bewegen als je maar wilt.

VERPLAATSING: Minimaal één van de zwaaibewegingen moet verplaatsen. Hoe kan je verplaatsen? (bijvoorbeeld naar voor, achter, zij, rollend, springend, draaien, met een stap, hup etc)

RICHTING: Kies voor elke zwaaibeweging een richting (voor, zij, achter, omhoog, omlaag, naar een hoek) iedereen kan dezelfde richting kiezen, of ze kunnen onderling verschillen.

HOOGTELAGEN: alle drie de hoogtelagen moeten gebruikt worden. Dus er moet minimaal één zwaaibeweging in de bovenste laag zitten (hoog boven je hoofd), minimaal één in de middelste laag en één beweging in de onderste laag (onder je knie).

SOLO/ DUO/ GROEP: wanneer één danser iets anders doet dan de rest van de groep ontstaat er een solo.

Laat minimaal één solo ontstaan. Daag de leerlingen uit om te bedenken hoe ze deze solo Interessant kunnen maken. Er kan gespeeld worden met de andere vormen van ruimte: bijvoorbeeld de solist maakt zich klein terwijl de andere zich groot maken, of kiest een andere richting, of blijft op de plek staan terwijl de andere verplaatsen. Met grotere groepen kan dit uitgebreid worden met een duo, trio etc.



7. EMOTIE-ton

EMOTIE hoort niet bij de basiselementen van dans, maar kan wel direct helpen om een beweging intensiteit te geven. Dans kan dienen als een krachtig expressiemiddel. Expressie zonder emotie is moeilijk voor te stellen.

In deze handleiding werken we voornamelijk met de vier basisemoties:

- **BLIJ**
- **BANG**
- **BOOS**
- **BEDROEFD**

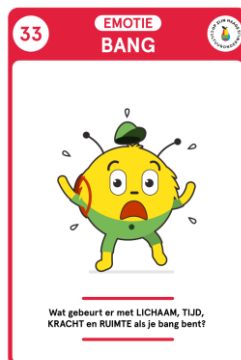
Er zijn natuurlijk meer emoties. Vaak zullen kinderen gevoelens benoemen zoals: verliefd, jaloers, zenuwachtig en teleurgesteld. Dit is uiteraard allemaal goed. Kijk of de leerlingen vervolgens terug kunnen brengen bij welke basisemotie dit gevoel het beste past.

Deze emoties kunnen een vertrekpunt zijn van een beweging en/of kunnen later toegevoegd worden. Hoe verandert een beweging naar aanleiding van een emotie? Wanneer je een emotie toevoegt aan een beweging veranderen meestal direct TIJD, KRACHT en RUIMTE.



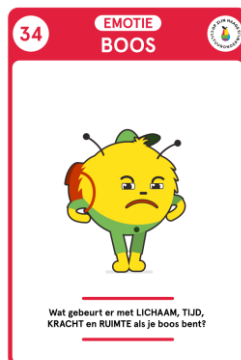
Als je een dans maakt om te laten zien dat je **BLIJ** bent, zal dat invloed hebben op de bewegingen door bijvoorbeeld:

TIJD: vaak sneller
RUIMTE: groot en hoog
KRACHT: sterk, hard en misschien licht



Als je een dans maakt om te laten zien dat je **BANG** bent, zal dat invloed hebben op de bewegingen door bijvoorbeeld:

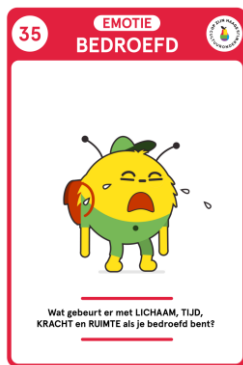
TIJD: in stukjes, kort
RUIMTE: klein, bijna geen verplaatsing
KRACHT: strak, kauwgom



Als je een dans maakt om te laten zien dat je **BOOS** bent, zal dat invloed hebben op de bewegingen door bijvoorbeeld:

TIJD: kort en snel
RUIMTE: klein of midden groot, laag
KRACHT: hard, sterk, strak





Als je een dans maakt om te laten zien dat je **BEDROEFD** bent, zal dat invloed hebben op de bewegingen door bijvoorbeeld:

TIJD: langzaam
RUIMTE: klein, laag, naar beneden gericht
KRACHT; slap, soepel

Ieder kind heeft zijn eigen invulling hierbij. Het is interessant om dit eens uit te proberen in een klas en te kijken hoe zij verschil in beweging ervaren bij het toevoegen van een emotie. De reacties kunnen zeer uiteenlopend zijn.



8. Combineren van de grabbeltonnen

Zoals gezegd gebruiken we bij dans dus altijd LICHAAM, TIJD, KRACHT en RUIMTE.

Hoewel EMOTIE geen danselement is, kan het wel zeer effectief in worden gezet aangezien EMOTIE direct een associatie oproept en kinderen vrij organisch een bewegingsintensiteit daaraan koppelen.

Van iedere beweging of handeling kunnen we een dans maken door gebruik te maken van de kaarten van de verschillende grabbeltonnen. Door bewust een kaart uit een grabbelton toe te voegen aan een willekeurige beweging of een danscombinatie, ontstaan verrassende dynamische verschillen, nieuwe patronen en intensiteiten. Door te spelen met de diverse grabbeltonnen, kunnen leerlingen en leerkrachten inzicht krijgen hoe een danscombinatie tot stand kan komen en/of hoe een reeds ontwikkelde danscombinatie verder verdiept kan worden, ook zonder voorafgaande danservaring.

Dit kan op verschillende manieren:

- een leerling kiest zelf bewust een kaart uit een grabbelton of
- een leerling pakt een kaart zonder te kijken of
- een leerkracht pakt een kaart om een aanwijzing te geven hoe een beweging of een serie van bewegingen verder uitgediept kan worden of
- een leerkracht gebruikt de kaarten in de voorbereiding van de les om dansdoelen te bepalen.

8.1 Grabbelton op één beweging

Bij het tot stand komen van een danscombinatie kan de grabbelton gebruikt worden om te onderzoeken:

- hoe een (alledaagse) beweging kan transformeren naar dans
- hoe een beweging op verschillende manieren uitgevoerd kan worden
- hoe deze beweging meer kwaliteit en intensiteit kan krijgen

Aan de hand van onderstaand voorbeeld laten we zien hoe een alledaagse beweging kan transformeren naar dans aan de hand van de danselementen.

Als we weer 'ZWAAIEN' als voorbeeld nemen:

Vier leerlingen hebben besloten om een zwaai in hun danscombinatie te gebruiken. Onderstaande kaarten kunnen op een willekeurige manier gebruikt worden (er is geen vaste volgorde).

De leerlingen kunnen zelf kiezen om aantal kaarten te pakken per danselement LICHAAM TIJD, KRACHT OF RUIMTE of ze pakken er één blindelings of ze krijgen er één of meerdere van de leerkracht.

Wanneer ze bijvoorbeeld de volgende kaarten gebruiken:

RUIMTE

- Ze gebruiken de kaart **FORMATIES**: ze gaan in een rij achter elkaar staan.
- Ze gebruiken de kaart **RICHTING**: ze kiezen ervoor om leerlingen 1 en 3 naar rechts te laten zwaaien en leerlingen 2 en 4 naar links
- Ze gebruiken de kaart **HOOGTELAGEN**: ze besluiten dat de voorste leerlingen heel laag opzij bewegen en de achterste leerlingen heel hoog.

TIJD

- Ze gebruiken de kaart **OM DE BEURT**: ze maken om de beurt een zwaai.
- Ze gebruiken de kaart **TELLING**: ze kiezen ervoor om deze zwaai 4 tellen te laten duren.



- Ze gebruiken de kaart **HERHALING**: ze doen het één keer naar de ene kant, komen ze weer terug in de rij en herhalen het naar de andere kant.

KRACHT:

- Ze gebruiken de kaart **SLANG-soepel**: ze laten de zwaai niet stoppen.
- Ze gebruiken voor de **HERHALING** de kaart **ROBOT-strak**. Nu doen ze de eerste keer de beweging heel soepel en de tweede keer juist strak. Ook zouden ze kunnen spelen dat sommigen het soepel doen en de anderen strak.

8.2 Grabbelton op een serie bewegingen

De kaarten van de grabbelton kunnen dus gebruikt worden per beweging maar ook om te kijken hoe er van de ene beweging naar de volgende bewogen kan worden.

Tevens kunnen ze gebruikt worden om een reeds ontwikkelde danscombinatie diverser, dynamischer en spannender te maken en/of te gebruiken als manier om te reflecteren/ analyseren of feedback te geven.

Beginnende dansers hebben bijvoorbeeld vaak de neiging om in rijen naast elkaar te staan en alles naar voren te dansen. Door de kaarten van de grabbeltonnen met elkaar te combineren ontstaat een rijk scala aan mogelijkheden om de eigen dans steeds verder kwalitatief te ontwikkelen.

In het begin zal de leerkracht meer gebruik maken van de kaarten om opdrachten te geven en als tool om feedback te geven. Wanneer de leerlingen over de kennis van elementen van de grabbeltonnen beschikken, kunnen ze ook zelfstandig aan de slag met hun eigen toolbox. Ieder groepje (circa vier leerlingen) krijgt een toolbox.

Opdracht voorbeeld voor de leerling:

Stel je voor: je hebt een serie van vier bewegingen die jij vindt passen bij je thema.

Bijvoorbeeld:

1. je kijkt
2. je zwaait
3. je schrikt (het was de verkeerde persoon) en
4. je loopt weg

Onthoud: een beweging is nooit 'normaal': er wordt altijd een keuze gemaakt **hoe** een beweging uitgevoerd gaat worden.

Verandering en/of herhaling maakt altijd een stuk interessant. Hier kunnen de kaarten goed voor gebruikt worden.

Tip: bouw het gebruik van de kaarten rustig op. Hoe meer de leerkracht en de leerlingen bekend zijn met de kaarten, hoe meer kaarten er gebruikt kunnen worden.



Wanneer een kaart gekozen wordt, krijgt een danser bijvoorbeeld de opdracht:

Kies een manier hoe je kan **VERPLAATSEN**

Kijk hoe je daarmee de **FORMATIE** kan veranderen

Verander tijdens de danscombinatie van **RICHTING**?

RUIMTE

RUIMTE

RUIMTE

Kies hoeveel **TELLEN** iedere beweging duurt

Kies hoeveel **TELLEN** je van beweging A naar beweging B gaat

Kies of je **TEGELIJK** beweegt of **OM DE BEURT**

TIJD

TIJD

TIJD

Kies welke **EMOTIE** bij het schrikken past

(wanneer je ziet dat het de verkeerde persoon is)

Hoe verandert dat je vorm van **KRACHT**?

En verandert daardoor ook de **TELLING**?

EMOTIE-TON

KRACHT

TIJD

Kies hoe je wegloopt en in welke **RICHTING**

Kies of je dit **GELIJK** doet of **OM DE BEURT**

Bepaal hoe je het **RITME** van de muziek gebruikt

RUIMTE

TIJD EN RUIMTE

TIJD



9. Muzikaliteit

De relatie tussen muziek en dans kan op verschillende manieren worden ingezet. Je zou dans kunnen omschrijven als een visuele vertolking van de muziek. Iedere dansmaker kan de muziek op zijn eigen manier interpreteren en op een andere manier gebruiken.

Er kan gespeeld worden met:

- sfeer, genre, klankkleur
- maat, ritme, tempo
- structuur/opbouw (bijvoorbeeld ABABC opbouw)
- gebruik live muziek/instrumentatie/bodypercussion
- geluid/stem

Door leerlingen te stimuleren om de muziek te gebruiken in het ontwikkelen en uitvoeren van hun bewegingen, krijgen bewegingen meer kwaliteit en ontstaat er meer samenhang tussen de bewegingen. Hoe muzikaler een leerling is, des te breder is het raakvlak hoe de muziek gebruikt kan worden in de dans.

De kaarten uit de grabbeltonnen kunnen ook gebruikt worden om de muzikaliteit te stimuleren.

Bijvoorbeeld:

Leerlingen kunnen gevraagd worden om per grabbelton een aantal kaarten te pakken:

- Welke vormen van KRACHT hoor je in deze muziek en waarom? (*iedere vorm van kracht is vaak weer terug te herkennen in de dynamiek van de muziek*)
- Welke elementen van TIJD hoor je? (*bijvoorbeeld snel/langzaam, stops, accenten, om de beurt etc.*)
- Hoe zou je de ruimte gebruiken? (*bijvoorbeeld solo, hele groep, klein-groot, etc.*)

Let op: ieder antwoord is goed!. Laat de leerlingen uitleggen waar ze dit in horen. Het is interessant om te horen hoe juist de interpretaties van elkaar verschillen.

Tip: soms is het ook interessant om tegenstellingen op te zoeken. Door bijvoorbeeld hele lichte bewegingen te maken op 'heftige' 'dynamische' muziek. Of hip hop te dansen op klassieke muziek.

