

TIJD

duur:

- kort (explosief) lang, rustig
- plots, haastig
- de lengte van een beweging
- de beweging aanhouden

tips:

- beweeg als een trage slak, snelle haas, robot, elektrische schokjes, wind, storm,....
- tel mee
- DOE mee
- klap het ritme

Tempo(snelheid)

- snel, traag, langzaam, slow motion
- vertragen, versnellen
- vertelt veel over de emotie

Cadans(de maat):

- Ritme/ritmische terugkerende bewegingen, die passen bij de muziek.
- twee tellen (mars)
 - drie tellen (wals)
 - vier tellen, 8 tellen

STRUCTUUR

= ordening van bewegingen
= de opbouw van de dans (meestal 8 tellen)

Volgorde:

- ordenen van verschillende bewegingszinnen
- volgorde van de bewegingen kennen: wat doen we eerst? Wat achtereenvolgens? Hoe eindigt de beweging? Gelijktijdig?...

Frasering:

- een aaneenschakeling van bewegingen met een duidelijk begin, midden en einde (= bewegingszin)
- M.a.w. een bepaalde volgorde van een reeks bewegingen.

tip:

- verwoord de beweging als een dagelijkse handeling om gemakkelijker te onthouden
- vb. auto wassen, in de pot roeren,...

RUIMTE

ruimtelagen:

- hoog: op de tenen, springen, groot maken,...
- midden: gaan, lopen, onze dagelijkse bewegingen,...
- laag: grondbewegingen, rollen, kruipen, ...

richtingen:

voorwaarts, achterwaarts, links, rechts, diagonaal, omhoog, omlaag, ..

plaats:

- waar sta je in de ruimte?
Vooraan, achteraan, midden, aan de kant,...
- opstelling in de ruimte: cirkel, V, rijen, per twee, ...

Vloerpatronen:

- afstand, afgelegde weg
- van de ene naar de andere kant
- Hoe? Zigzag, cirkels, gebogen lijnen, rechte lijnen, slingers,...

RELATIE

= samen bewegen en dansen
= inspelen op mekaar

Sommige bewegingen kan je enkel met twee of meerdere personen uitvoeren.

Denk aan:

- Wegduwen, trekken, opvangen, afstoten, ...
- reageren op bewegingen van anderen:
interactie, vraag en antwoord (verhalend),
spiegelend, leiden, volgen,...

Synchroon/contrast:

- synchroon: bewegen op hetzelfde moment op dezelfde manier
- contrast: grote verschillen (snel-traag, groot-klein, hoog, laag, bewegend-stilstaand,...)

KRACHT

= spierspanning

spanning:

- gespannen/ontspannen/opspannen
- als een lappenpop, stijve hark
- spanning opbouwen/afnemen

Gewicht:

- evenwicht vinden/behouden
- zwaar/licht
- gecontroleerd stoppen en doorgaan

Energie:

- kracht die nodig is (vb. voor een sprong)
- sterk/zwak
- explosief/beheerst

VORM

=de vormen en de grootte van
je bewegingen

Tegenstellingen:

- grote / kleine
- supergroot / piepklein
- ter plaatse / met verplaatsing
- open / gesloten
- hoekig / rond
- met hele lichaam/ met lichaamsdeel
- vergroten / verkleinen
- symmetrie / asymmetrie
- bewegen / stilstaan
- gebogen / recht

Denk ook aan:

- vervormen van bewegingen
- overdrijven van vormen
- gevoelswaarde van een vorm
- Welke vormen kan mijn lichaam aannemen?