

Bouwstenen DANS

Bouwstenen dans	P-route	JK	K2	K3	L1	L2	L3	L4	L5	L6
Overkoepelende begrippen									de dansstijl	de choreografie het dansstuk

Bouwsteen TIJD	P-route	JK	K2	K3	L1	L2	L3	L4	L5	L6
Tempo/duur	F3: verkent met ondersteuning snelle en trage, korte en lange bewegingen	snelle en trage, korte en lange bewegingen nabootsen	snelle en trage, korte en lange bewegingen uitvoeren	in een bepaald (vast) tempo dansen	in een bepaald tempo dansen en reageren op tempowissels	ritmische bewegingen versnellen en vertragen	het tempo van de dansbeweging aanpassen aan tempo van de muziek	dansbewegingen aanpassen aan het tempo en ritme van de muziek	duurtijd van een beweging aanpassen (verlengen, verkorten)	kennen en gebruiken bouwsteen tijd
Cadans/ritme		spontaan meebewegen op de cadans (beat) van de muziek	meebewegen op de cadans (de tel vasthouden) van de muziek	in een bepaald (vast) ritme dansen	in een herhalend ritme dansen		dansbewegingen aanpassen aan veranderingen in het ritme			
Gevoelswaarde									onderzoeken en verwoorden hoe variaties in tempo het gevoel en de uitstraling van een dans versterken	
Begrippen			de snelle en trage	de korte en lange		versnellen en vertragen			slow motion, de cadans	

Bouwsteen STRUCTUUR	P-route	JK	K2	K3	L1	L2	L3	L4	L5	L6
Volgorde/ bewegingszin/ dansstructuur		enkele bewegingen na elkaar uitvoeren	een korte reeks opeenvolgende bewegingen uitvoeren	een reeks bewegingen in een bepaalde (vaste) volgorde uitvoeren	uitvoeren van een eenvoudige bewegingszin met een herkenbaar begin en einde	bedenken en uitvoeren van een eenvoudige bewegingszin	bedenken en uitvoeren van bewegings- zinnen	ontwerpen en uitvoeren van bewegings- zinnen	frasering ontwerpen en uitvoeren rond een thema	kennen en gebruiken bouwsteen structuur
Begrippen							de volgorde			

Bouwsteen RUIMTE	P-route	JK	K2	K3	L1	L2	L3	L4	L5	L6
Richting/ ruimtelagen	F3: beweegt met ondersteuning mee in een richting	meebewegen in een richting	bewegen in een bepaalde richting	dansen in een bepaalde richting	dansen in verschillende richtingen.	dansen in verschillende richtingen	dansen in verschillende richtingen en vloerpatronen	bedenken vloerpatronen en voeren ze uit	verwerken verschillende richtingen, vloerpatronen en dansopstelling in een dans	kennen en gebruiken van bouwsteen ruimte
Vloerpatroon		meebewegen volgens een vloerpatroon van de leraar	volgen van een bepaald vloerpatroon	uitvoeren van een bepaald vloerpatroon	uitvoeren van opeenvolgende vloerpatronen	uitvoeren van opeenvolgende vloerpatronen				
Plaats/ opstelling			innemen van een aangeduide plaats	herkennen van de eigen plaats versus andermans plaats	onthouden van eigen plaats versus andermans plaats	onthouden van plaatsing in de dansruimte, ook bij wisselende opstellingen	onthouden van plaatsing in de dansruimte, ook bij wisselende opstellingen	dansen in een specifieke opstelling		
Begrippen								plaats in de ruimte, opstellingen		

Bouwsteen VORM	P-route	JK	K2	K3	L1	L2	L3	L4	L5	L6
Groot/ klein	F3: verkent met ondersteuning grote en kleine bewegingen	nabootsen van grote en kleine bewegingen	aannemen van verschillende vormen met het lichaam	aannemen van verschillende vormen met het lichaam of een lichaamsdeel.	maken verschillende vormen met het lichaam of een specifiek lichaamsdeel (isolatie)	maken van tegengestelde vormen met het lichaam of een lichaamsdeel	bedenken, afwisselen en gevarieerd uitvoeren van vormen en bewegingen	vormen en bewegingen bedenken en doelbewust vergroten, verkleinen en vervormen	bewegingen overdrijven	kennen en gebruiken bouwsteen vorm
Vormen (lichaam/ één lichaamsdeel)										
Gevoelswaarde van vorm									verwerken en uitvoeren van betekenisvolle vormen en bewegingen bij een dans	
Begrippen		de grote en kleine								

Bouwsteen KRACHT	P-route	JK	K2	K3	L1	L2	L3	L4	L5	L6
Gewicht			zware of lichte bewegingen maken	uitvoeren van zware en lichte bewegingen	wisselen tussen lichte en zware bewegingen (overgangen)					kennen en gebruiken bouwsteen kracht
Spierspanning					gespannen en ontspannen bewegingen maken	wisselen tussen gespannen en ontspannen bewegingen	variëren in spierspanning (bewegingsenergie ervaren)	dansen vanuit een specifieke spierspanning (beheersen en vasthouden)	spierspanning bewust inzetten	
Begrippen				de zware en lichte				evenwicht spierspanning		

Bouwsteen RELATIE	P-route	JK	K2	K3	L1	L2	L3	L4	L5	L6
Inspelen/ afstemmen							inspelen op bewegingen van anderen (contrast/stop-go)	inspelen op bewegingen van de ander (vraag en antwoord)	Inspelen op elkaar en leiden of volgen	kennen en gebruiken van de bouwsteen relatie
Synchroon dansen					bewegingen van een partner nabootsen (actie/reactie)	eenvoudige bewegingen van een partner gelijktijdig spiegelen (1 op 1 en oogcontact)	eenvoudige synchrone bewegingen uitvoeren	synchroon dansen (dansen met elkaar, met dezelfde expressie)		
Begrippen								solo, duo synchroon	leiden en volgen	