

Beste Leerkracht,

Voordat je gaat beginnen aan de dansopdrachten is het goed om de basis elementen van dans door te nemen. Deze elementen zijn *LICHAAM*, *KRACHT*, *RUIMTE* en *TIJD*. Als extra element is *EMOTIE* toegevoegd.

Door met deze elementen te werken, kun je stapsgewijs naar een bewegingsreeks of dans toewerken. Hiervoor hoeft de leerling dus geen perfecte danspasjes te kunnen, maar werkt vanuit eigen creativiteit en bewegingen.

Tip: maak kaartjes met daarop de verschillende danselementen. Zo kun je groepjes leerlingen eenvoudig tools geven om mee te werken.

Veel plezier!

DANSELEMENT - LICHAAM

We kunnen ons lichaam op verschillende manieren inzetten om tot beweging te komen.

DANSELEMENTEN	KENMERKEN
ISOLATIE	Er beweegt één lichaamsdeel: hoofd, romp, linkerarm, rechterarm, linkerbeen of rechterbeen
COÖRDINATIE	Meerdere lichaamsdelen bewegen samen. Bijvoorbeeld: zwaai met je linkerarm en stap met je rechterbeen opzij.
DANSACTIES	Het toevoegen van een dansactie aan een beweging. Bijvoorbeeld: rollen, springen, draaien
GEBAREN	Door gebaren toe te voegen aan een beweging, kan dit zorgen voor meer betekenis.
REAGEREN	In beweging op elkaar reageren. Bijvoorbeeld: spiegelen, het tegenovergestelde of iemand anders z'n beweging aan te vullen
AANZET	Er begint één lichaamsdeel met de beweging, dan volgt de rest

DANSELEMENT KRACHT

Door een beweging met een bepaalde *KRACHT* uit te voeren geef je een beweging kwaliteit, betekenis en intensiteit. Door de vorm van kracht te veranderen, verandert de gehele beweging.

DANSELEMENTEN	KENMERKEN
HARD	Bewegingen met veel kracht en een duidelijk accent aan het einde van de beweging, kort
ZACHT	Bewegingen die voorzichtig worden uitgevoerd, zachtjes, breekbaar
STRAK	Bewegingen met duidelijke stops tussen iedere beweging, kort en hoekig
SOEPEL	Bewegingen die vloeiend in elkaar overgaan, met spierspanning, zonder stops
SLAP	Bewegingen zonder spierspanning, los en slap. Alsof je niet meer op je benen kunt staan
STERK	Bewegingen met veel spierspanning, krachtig en sterk
ZWAAR	Bewegingen met veel weerstand en spanning. Alsof je vastzit in drijfzand
LICHT	Bewegingen met weinig weerstand, licht en zwevend. Alsof je gewichtloos bent

DANSELEMENT - TIJD

DANSELEMENTEN	KENMERKEN
TEMPO	Hoe snel of langzaam gaat de beweging? - vertragen/versnellen - slowmotion
TELLING	Het aantal tellen dat een beweging duurt
RITME	Gebruik het ritme van de muziek
HERHALING	Je kan de beweging of hele reeks herhalen
GELIJK	De beweging wordt tegelijk uitgevoerd
OM DE BEURT	De beweging wordt om de beurt uitgevoerd
FREEZE	De beweging stopt, alsof je bevroren bent
IN STUKJES	Je voert de beweging uit in stukjes

DANSELEMENT - RUIMTE

RUIMTE gaat over hoe je je in of door de ruimte beweegt.

DANSELEMENTEN	KENMERKEN
VORM	De vorm die je met je lichaam en/of met elkaar kan maken. Bijvoorbeeld: driehoek, cirkel of vierkant
KLEIN-GROOT	Hoe vul je de ruimte met jouw beweging? Je kan de beweging klein, midden of groot maken
HOOGTELAGEN	Je kan de beweging hoog, midden of laag in de ruimte uitvoeren
RICHTING	Welke richting ga je op met jouw beweging? Er zijn meerdere mogelijkheden dan alleen naar voor
OP ÉÉN PLEK	Je kan de bewegingen op één plek uitvoeren of hierin wisselen
VERPLAATSING	Je kan je verplaatsen door de ruimte met jouw bewegingen
FORMATIE	Kies een formatie waarin jullie de bewegingen uit gaan voeren. Bijvoorbeeld: cirkel of diagonaal
SOLO-DUO-GROEP	De bewegingen kunnen afwisselend uitgevoerd worden als solo, duo of groep
VLOERPATRONEN	Dit is de route die je aflegt met je bewegingen door de ruimte. Je bedenkt een soort plattegrond

DANSELEMENT - EMOTIE

EMOTIE hoort niet bij de basiselementen, maar zorgt wel voor extra zeggingskracht in een beweging. Het helpt je om je lichaam op een bepaalde manier te bewegen en om een verhaal over te brengen aan het publiek. *Dit zijn de basisemoties, er zijn natuurlijk meer emoties die gebruikt kunnen worden.*

DANSELEMENT	DANSELEMENT KRACHT
BLIJ	STERK, HARD EN MISSCHIEN LICHT
BOOS	HARD, STERK EN STRAK
BANG	STRAK
BEDROEFD	SLAP EN SOEPEL