

DANS IN HET BASISONDERWIJS

Door Noura Rezgui



I) Dit zijn de onderdelen die belangrijk zijn in een dansles binnen het onderwijs:

Tijdens het dansen, spelen 4 elementen een rol. Deze elementen zijn verbonden met elkaar en kunnen niet zonder elkaar. Dus tijdens elk oefening, opdracht of danscombinatie zijn deze 4 elementen aanwezig.

- Het lichaam (1 of meerdere lichaamsdelen)
- De ruimte (hoog, laag, diagonaal, cirkel, rechts, links, voor achter etc.)
- Kracht (hoe een beweging wordt uitgevoerd: zwevend of stotend etc.)
- Dynamiek (hoe snel of langzaam een beweging wordt uitgevoerd)

Wat doen wij binnen een dansles?

- 1- Je lichaam leren kennen (isolatie, kracht, lenigheid, etc.)
- 2- ruimte verkennen (hoog, laag, diagonaal, ook lichamelijke ruimte)
- 3- muzikaliteit ontwikkelen (klappen, dansen, stampen etc.)
- 4- verschillende beweging 's kwaliteiten uitproberen: vloeiend, staccato, zwevend, hard, zacht, rond, hoekig, stoten, tikken, wringen, vegen, duwen etc.
- 5- de verschillende dansacties leren kennen: draaien, springen, glijden, hinkelen, rollen, lopen, balanceren, zwaaien, kruipen, strekken, buigen etc.
- 6- samenwerking (o.a. eigen lichaam en die van iemand anders leren kennen en respecteren)
- 7- improvisatie
- 8- naar elkaar leren kijken en er over praten
- 9- aan een choreografie/danscombinatie werken (dit is een extra onderdeel, hoeft niet door iedereen gedaan te worden, aangezien dit een ander soort werk en denkwijze vereist, namelijk choreografie.)

II) Dansopdrachten als basis voor een dansles:

Niet alle onderstaande oefeningen zijn haalbaar binnen één dansles, wel zou ik deze opbouw volgen. Dus warming-up, op je plek dan door de ruimte dansen en daarna maakt het niet veel uit. Afhankelijk van het thema van deze les (als er een thema is), zullen andere werkvormen nodig zijn.

- 1- Warming-up (in kring, rijen)
- 2- Opdrachten: er zijn verschillende werkvormen
 - op je eiland (op je plek dansen)
 - door de ruimte
 - improvisatie (bijna alle onderdelen worden via improvisatie gedaan)
 - actie-reactie (leerlingen reageren direct op een gegeven signaal. Bij elk signaal verzinnen ze een andere manier van dansen of een variatie op een dansbeweging)
 - stop motion: stop dansen
 - in solo, duet, trio, kring, rijen etc.
 - imitatie
 - oversteekopdrachten (de leerlingen staan naast elkaar langs de lange kant van het lokaal en ze dansen naar de overkant van het lokaal. Ieder keer dat de leerlingen oversteken dansen ze op een andere manier. Je stimuleert ze om andere manieren van dansen te bedenken)
- 3- Compositie: opdrachten binnen het thema (improvisatie of een 'maak opdracht', alleen of in een groep)
- 4- Presenteren en evalueren: naar elkaar kijken en er over praten
- 5- Danscombinatie (door de leerkracht + eventueel een stuk door de kinderen laten bedenken)

III) Muziek:

Het is belangrijk om muziek te vinden die binnen het thema past. Het liefst (behalve voor street-dance) zonder tekst. Hoe en waar vindt je muziek?

Een paar tips:

- Afrikaanse muziek,
- Indiase muziek,
- Klassieke muziek,
- Film muziek,
- Moderne componisten zoals René Aubry, Wim Mertens, Slagerij van Kampen, Michael Nyman, Jean-Michel Jarre, Armand Amar,
- Cirque du soleil,
- Voor onderbouw: Peuters Dansen.

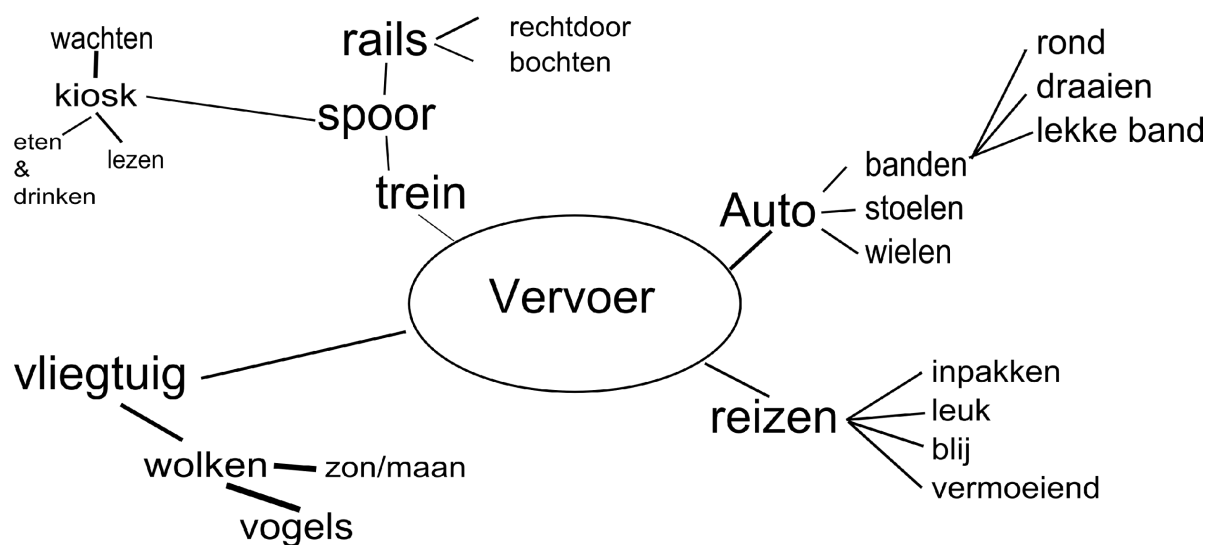
IV) Dansles(sen) ontwikkelen naar aanleiding van een thema:

Ik adviseer om een thema te kiezen die jou echt boeit, of waar je heel erg nieuwsgierig naar bent.

- 1- Brainstorm via een woord web: schrijf op papier alles wat in je opkomt, wat met jou gekozen thema te maken zou kunnen hebben. Denk nog niet aan de dansles zelf!!

Alles mag en kan!! Zoals boeken, foto's, accessoires, muziek, films, locaties, eigen jeugd herinneringen etc.

Voorbeeld met thema vervoer:



- 2- kijk naar alle woorden die op papier staan. Probeer deze te groeperen.

Voorbeeld:

Ruimte gebruik
Recht door
Bochten
Rond

Acties/bezigheden
Wachten
Eten en drinken
Lezen
inpakken
draaien
reizen

Gevoelens
Blij
vermoeid

Zo kunnen jullie natuurlijk door gaan, en er zullen vast tijdens dit proces nieuwe ideeën=woorden ontstaan.

- 3- welk soort oefening kan je met deze groepen/subgroepen maken? Ik noem een aantal mogelijkheden, er zijn er veel meer, afhankelijk van het gekozen thema. Let op: denk nog niet aan de volgorde van de les.
- Op de plek? (voorbeeld: wachten op de trein, inpakken)
 - In de ruimte? (voorbeeld: wachten op de trein, inpakken, vliegen)
 - Gaat het kind alleen of met andere aan de slag? (voorbeeld: bij lekke band: één kind speelt dat hij een lekke band is, het ander kind speelt de auto, dus zij hebben de hele tijd lichamelijke contact omdat zij samen één auto zijn. Maar één kind kan ook alleen dansen en de lekke band zijn)
 - Is het een rustige of pittige oefening? (voorbeeld: als je een wolk bent kun je ervoor kiezen om eerst heel rustig te bewegen, totdat er meer wind/storm is en dan zal deze wolk pittig bewegen naar alle kanten en snel)
 - Welk lichaamsdeel wordt gebruikt? (voorbeeld: ik ben een vogel of vliegtuig, wat als ik met mijn benen ga vliegen?)
 - Wordt er een accessoire bij gebruikt? (een koffer om op reis te gaan, dit kan ik alleen of meerdere kinderen dansen)

- g. Wat kan een warming- up worden? (voorbeeld: koffer inpakken)
- h. Wat kan een improvisatie opdracht worden? (voorbeeld: alles 😊)

4- De les(sen) opbouw: In welke volgorde wil je deze oefeningen hebben? Kijk naar: 'de onderdelen die belangrijk zijn in een dansles'. Er zijn waarschijnlijk meer oefeningen dan nodig is. Dit is prima omdat je dan een paar weken aan de slag kunt met dit thema.

5- Aandachtspunt:

- a. het thema is de rode draad, maar niet alles hoeft 100% in het thema te passen. Dus als je wilt aanvoelen hoe de wind in de herfst is, dan kan je eerst het kind laten zoeken/spelen met zijn eigen zwaartekracht en die van een ander kind. En ook hoe het kind op de vloer leert vallen, zonder zich pijn te doen. D.w.z. dat het thema 'wind', een middel is om jou doel te bereiken: zwaartekracht, balans, samenwerken, vallen etc.
- b. theater en dans worden vaak door elkaar gebruikt. Let op dat de kinderen vooral bewegen en niet gaan acteren. Probeer oefeningen dansante te maken door bijvoorbeeld: met het voorbeeld van de vliegtuig of vogel: kinderen gaan vaak alleen met hun armen vliegen. Wij proberen hen te laten ontdekken dat zij ook met hun benen, rug en buik of hoofd kunnen vliegen. Dit maakt dat het meer dans wordt dan theater en zo stimuleren wij hun creativiteit en gaan de kinderen echt op onderzoek uit.
- c. Ik ben de laatste jaren achter gekomen dat kinderen creatiever, vrijer en blijer worden wanneer zij iets 'moeten zijn' dat werkelijk niet kan. Vraag hen bijvoorbeeld om één fiets te zijn in plaats dan op de fiets te zitten. Dus de kinderen dansen zoals het object (=fiets) zelf beweegt en niet als een kind dat op de fiets een stuur vast heeft en de voeten op de pedalen. Door één fiets te zijn gaan zij de ruimte en hun lichaam beter gebruiken. Er zijn namelijk veel onderdelen in een fiets, sommige kinderen zullen de fiets banden zijn, of zullen zij met hun handen de pedalen zijn etc.

V) Bibliografie:

- op youtube: kun jij dans voor kleuters of dansspettters intikken en krijg jij wat leuke films te zien.
Voor de midden-en-bovenbouw, zijn veel video clips leuk.
Kijk ook de films van dansgezelschappen zoals, Scapino Ballet, Nederlands Dans Theater, Danstheater Aya etc.
- Boeken:
 - o Etje Heijdanus-de Boer, Anouk van Nuenen, Martin Valenkamp. Dans! Praktische handboek voor het basisonderwijs. Uitgeverij Coutinho, 2014, Bussum.
 - o Wil Walvis. Dansen als een dier: elf lessen voor kleuters. Stichting Kunstzinnige vorming, 1992, Rotterdam.
 - o Karin Tabacznik Stenstra. Dansexpressie, een leiding voor leerkrachten in het (basis)onderwijs.
 - o Vera Bergman. Dat doet dansen: leidraad voor dans in de basisschool. Van LOKV. 1991, Utrecht.
 - o Peuters dansen. (met cd)
 - o Lodewijk Ouwens. Moet je doen kunst & cultuur. ThiemeMeulenhoff. 2007 Utrecht/Zutphen.
 - o Paul Rooyackers. 100 nieuwe dansspelen.