

BALLENDANS

Muziek	Casper ter Beek
Dans	Maria Speth
Maat	4/4
Voorspel	4 maten
Opstelling	frontopstelling*, vrij in de ruimte in kleine spreid-stand
Leeftijdsgroep	suggestie 4 t/m 12 jaar (basisschool groep 1 t/m 8)

Toelichting

- Het uitgangspunt voor deze warming-up wordt gevormd door bewegingen die uit balsporten zijn gehaald: tennis, basketbal, voetbal, golf, bowling, kogelslingeren, enzovoorts. En ja, ook boksen, want je oefent toch met een boksbal?
- Bouw de bewegingen rustig op met de leerlingen. Doe voor de jongere leerlingen in het begin liever niet alle oefeningen achter elkaar. Leer bijvoorbeeld de helft van de oefeningen aan en herhaal die langer.
- Deze opwarming lijkt op het eerste gezicht meer op een gestructureerde dans. De beschrijving en indeling zijn echter slechts voorbeelden en niet per se bedoeld om in deze volgorde aan te leren. Ze zijn vooral bedoeld als inspiratiebron voor de leerkracht.
- Uiteraard kun je zelf ook andere bewegingen uit de balsport of andere sporten bedenken. Alleen of samen met de leerlingen je eigen warming-up maken.
- Deze opwarming wordt aangeleerd via de direct methode: 'muziek aan en meteen meedoen met de leerkracht'.

Dansstructuur

Maat

Tennis

- | | |
|---------|---|
| 1 - 4 | intro |
| 5 - 8 | hoofdbeweging: kijk naar rechts, terug midden, naar links en terug midden (2x) |
| 9 - 12 | met het bovenlijf een rondje van 90 graden maken. Start naar rechts opzij, via middenvoor, naar links opzij en weer rechtop (alsof je een bal zoekt) + schouders ophalen (bal is niet te vinden) |
| 13 - 16 | herhaal maat 9 - 12 in spiegelbeeld |
| 17 - 24 | Als in maat 9 - 12, maar het bovenlijf gaat nu via rechts opzij zover mogelijk naar beneden en komt langs links opzij weer terug. Opnieuw schouders ophalen en even vasthouden. Attentie, deze beweging duurt 8 maten en wordt dus trager uitgevoerd. |

* Frontopstelling: de leerlingen staan allemaal met het gezicht naar voren gericht (meestal waar de leerkracht zich bevindt).

Voetbal

- 25 - 28 4 x plié (licht buigen van beide knieën, voeten staan parallel)
29 - 32 4 x relevé (verheffen op de tenen, op de bal van de voet gaan staan)
33 - 40 8 x beurtelings plié en relevé

Boksen

- 41 4 sprongetjes op beide voeten, met de vuisten gebald voor het gezicht
42 herhaal de 4 sprongetjes maar maak een voorwaartse boksbeweging op de 1e en 3e sprong met de rechterhand
43 - 44 herhaal maat 41 - 42, maar maak nu de boksbeweging met de linkerhand
45 - 48 herhaal maat 41 - 44 met afwisselend rechts en links uithalen

Golf

- 49 - 50 2x balans** naar rechts en links, het bovenlijf is onderwijl licht voorovergebogen en de handen als het ware om een golfstick
51 - 52 een slagbeweging met beide armen maken (de golfstick) eerst naar rechts, dan naar links
53 - 56 herhaal maat 49 - 52

Basketbal

- 57 zij-sluit-zij-sluit pas maken naar rechts, intussen met de r-hand een stuiterbeweging maken
58 spring 2x met een opwaartse beweging van r-arm (dunken)
59 - 60 herhaal maat 57 - 58 in spiegelbeeld
61 - 64 herhaal maat 57 - 60

Pingpong

- 65 2x balans rechts en links, met beide handen het pingpong batje voor je houdend
66 4 x een slagbeweging met het pingpong batje maken, de richting mag variëren
67 - 72 herhaal maat 65 - 66 in totaal nog drie keer

Basketbal

- 73 - 80 herhaal maat 57 - 64

Pingpong

- 81 - 88 herhaal maat 65 - 72

Golf

- 89 - 96 herhaal maat 49 - 56

** Balans: gewicht van het ene been op het andere overbrengen en vervolgens weer terugbrengen: de voeten staan meestal in een kleine spreidstand en de beweging wordt licht verend uitgevoerd.

Bowling

- 97 - 98 veer 4x licht door de knieën met beide handen voor de borst (bal met twee handen vasthouden)
- 99 - 100 zwaai met r-arm van voor naar achter en terug 2x, met een loslaatbeweging na de 2e keer
- 101 - 104 herhaal maat 97 - 100 met de linkerarm
- 105 - 112 herhaal maat 97 - 104 met rechts en links

Maat

Kogelslingeren

- 113 - 116 Idem, maar maak na de 3e zwaai twee volledige cirkels (2x), gevolgd door een 'loslaat'-beweging. Deze rechtse armzwaai eindigt voor en kan dan meteen links worden overgenomen
- 117 - 120 herhaal maat 113 - 116 in spiegelbeeld
- 121 na de beëindiging van de linkse armzwaai afsluiten met een victorie-teken: twee handen boven het hoofd YES!!!

Hoewel de opwarming in bovenstaande vorm vooral geschikt is voor leerlingen van 6 t/m 12 jaar, is het heel goed mogelijk om het idee met een aangepaste versie ook voor de jongere leerlingen te gebruiken. Biedt dan minder verschillende sportbewegingen aan en herhaal de bewegingen ook iets langer of vaker, zodat de leerlingen de gelegenheid krijgen om de getoonde beweging mee te doen.

Verdieping

Deze dans was in eerste instantie als opwarming bedoeld. Maar in de loop van de jaren bleken er steeds meer mogelijkheden tot verdieping van dit thema te zijn die onderstaand benoemd worden en waardoor deze opwarming de intro voor een hele dansles kan zijn.

- Laat de leerlingen na de opwarming op de grond zitten waar ze geëindigd zijn. Vraag welke sporten ze herkend hebben. Telkens wanneer de leerlingen een van de gedachte sporten benoemen, vraag je of zij ook nog de beweging weten die erbij gedanst is en of ze hem nogmaals kunnen laten zien. Dat is soms ingewikkelder dan het lijkt. Het kopiëren van de bewegingen is niet altijd een garantie dat de leerlingen de dansbewegingen ook daadwerkelijk kunnen reproduceren. Door hen te vragen of ze sporten herkend hebben én deze ook nogmaals te laten uitvoeren, stimuleer je zowel hun fysieke als cognitieve geheugen en maak je ze op deze manier meer bewust van de beweging. Ook kun je vragen of de leerlingen nog andere bewegingen bij dezelfde sport kunnen bedenken. Zo laat je zien dat er meerdere mogelijkheden bij eenzelfde idee passen.

- Maar je kunt de opwarming nog verder uitdiepen door te experimenteren met de danselementen: tijd, kracht en ruimte***. Om deze benadering voor de leerlingen begrijpelijk te maken kun je het sportjournaal als voorbeeld noemen. Spannende momenten worden daarin tijdens wedstrijdverslagen vaak herhaald en veelal in slow motion. Dit zijn beide tijdgebonden handelingen. Daar kun je prima gebruik van maken in je dans. Je kunt ervoor kiezen om ergens een deel van je dans te herhalen in slow motion. De leerlingen mogen in dat gedeelte allemaal hun eigen tempo kiezen om vervolgens op een afgesproken moment of teken weer gezamenlijk verder te gaan met de originele dans.

Of denk eens aan de camera's die tijdens een wedstrijd vanuit verschillende invalshoeken beelden laten zien (RUIMTE). Wat gebeurt er als de groep tijdens de dans op commando steeds van richting moet veranderen vanwege een nieuwe camerahoek? Dat vraagt wat van hun gevoel voor oriëntatie in de ruimte.

- Weer een andere mogelijkheid is de introductie van de symbolen die je ziet op je computer of je tv als je bijvoorbeeld een film afspeelt en die allemaal verband hebben met het element TIJD:

Speel af/play: een driehoekje op zijn kant ►

Stop: een vierkant ■

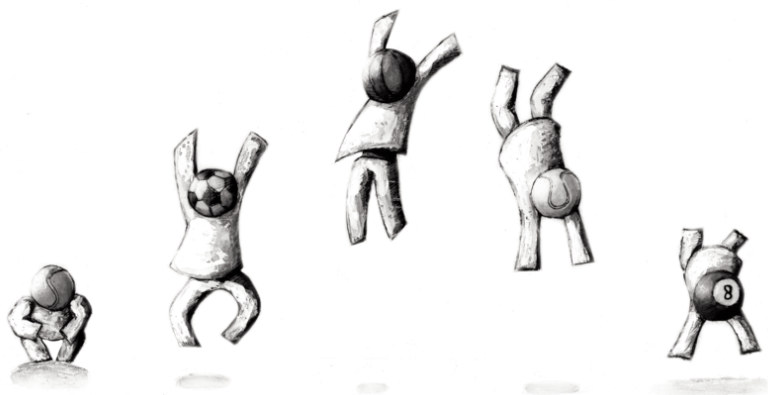
Pauze: twee verticale streepjes ■■

Slow motion: twee verticale streepjes met een driehoekje op zijn kant erachter ■■►

Versneld voor- of achteruitspoelen: twee driehoekjes op hun kant, ofwel naar rechts, of links wijzend ►► ◄◄

Herhalen: 3/4 open cirkel met een pijltje aan een van de uiteinden ↻

Door deze symbolen in te zetten kun je op speelse wijze variatie aanbrengen in de dans. Je kunt bewegingen van bepaalde sporten versnellen of juist vertragen, je kunt afspreken om bij sommige delen van de dans een herhaling in te bouwen of slow motion toe te voegen, enzovoorts.



*** Danselementen: elke beweging die het lichaam maakt, bestaat uit drie elementen, te weten: TIJD, KRACHT en RUIMTE. Samen met het LICHAAM vormen zij de fysieke bouwstenen waarmee je kunt exploreren in dans. Zie voor verdere uitleg het hoofdstuk terminologie in het Dansspettters theoriedeel. **4**

- Hierin ga je het beste als volgt te werk: bespreek eerst de symbolen met de leerlingen, welke zijn bekend, welke niet? Wanneer je de verschillende symbolen op formaat A4 gelamineerde kaarten zet, kun je de leerlingen tijdens de opwarming meteen laten ervaren hoe 'play, pauze, stop, herhaal' aanvoelen. Maak er dan een spel oefening van met duidelijke afspraken. Als je een kaart omhooghoudt, tel je bijvoorbeeld nog 4 tellen af voordat dit symbool in werking gaat in de dans. Een leerling kwam ooit met de opmerking dat als de pauze knop op het apparaat thuis langer actief was, het beeld begon te trillen! En daar hadden we meteen een prachtig beeld om te dansen. Wanneer de pauzeknop langer dan 4 seconden 'aan' stond, begon ergens een onderdeel van het lijf zachtjes te trillen, dat breidde zich uit totdat het hele lichaam in de trilstand stond. Een 'Pauze' dansen werd op die manier echt leuk!
- Je kunt natuurlijk samen een nieuwe dans maken en dat is niet alleen een mogelijkheid voor de oudere leerlingen. Ook met de jongere leerlingen kun je daar een heel eind mee komen. Bepaal met de groep bijvoorbeeld aan de hand van sportfoto's of picto's welke sport(en) ze in de dans willen hebben. Als de keuze is gemaakt, kun je de leerlingen vragen of zij bewegingen kunnen laten zien die met deze sport te maken hebben. Maak actief gebruik van de bewegingen die zij voordoen. Kies er een beperkt aantal uit en hou de bewegingen liefst eenvoudig. Voer de nieuwe ideeën uit met de direct methode: 'muziek aan en meteen meedoen met de leerkracht'. Maak verder vooral gebruik van herhaling. Zo kun je wel een tijdje vooruit met telkens nieuwe ideeën die de leerlingen aandragen.
- Voor de oudere leerlingen: verdeel de groep in subgroepen en elke subgroep bedenkt bijvoorbeeld 4 nieuwe sportbewegingen. Dat kunnen 4 verschillende sporten zijn, maar misschien ook 4 bewegingen van eenzelfde sport. Geef de leerlingen genoeg tijd om hun ideeën uit te werken. Terwijl de verschillende groepjes aan het werk zijn, maak je een ronde om te ondersteunen waar dat nodig mocht zijn. Elk groepje presenteert uiteindelijk zijn dansfrase en de andere leerlingen mogen raden naar de sporten die gekozen zijn. Vervolgens kunnen alle ideeën achter elkaar gezet worden en aan het eind van je les is er een nieuwe dans gemaakt!
- Uiteraard kun je de leerlingen ook aan de slag laten gaan rondom hun eigen serie van dansbewegingen die ze met hun subgroep gemaakt hebben. Hoe verwerkt elke subgroep de verschillende symbolen in hun dans? En wanneer ze deze tenslotte weer presenteren aan elkaar, kan de kijkersgroep dan proberen te ontdekken welke symbolen ze gebruikt hebben en waar precies?

- Zo kun je langer voortbouwen op een thema en iedere keer weer een andere vervolgopdracht geven, want ook vanuit het element RUIJTE zijn natuurlijk heel wat mogelijkheden. Verplaatsing in verschillende richtingen, laag bij de grond dansen, formaties maken, in tweetallen tegenover elkaar, enzovoorts. Wanneer je elke week een toevoeging doet, zorgt dat er ook voor dat de leerlingen de dans van de voorgaande lessen blijven onthouden.

Op die manier kun je uiteindelijk naar een presentatie toewerken.

Af en toe de voortgang filmen en samen met de leerlingen het resultaat bekijken is een goede stimulans tot verdere perfectie van het eigen werk!

