

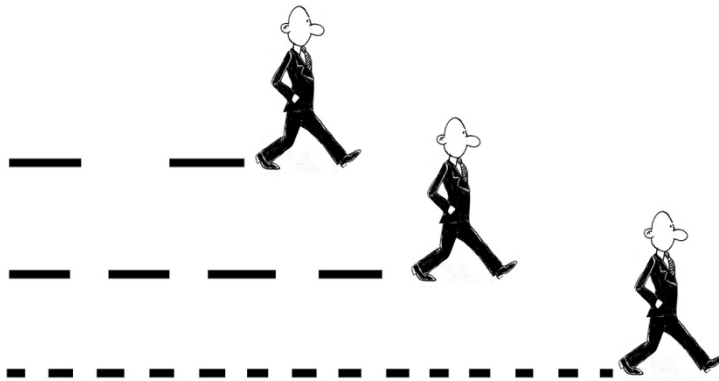
Communicatie in Beweging

Muziek	Son Thomsen
Dans	Maria Speth
Maat	4/4 (I en II) vrij (III)
Opstelling	verschillend per onderdeel
Voorspel	geen
Muzikaal genre	minimal music, dance, new age
Leeftijdsgroep	suggestie 10 t/m 18 jaar
Materialen	tekenmaterialen

Communicatie in beweging I Opwarming in voortbeweging

Werken met ruimtelijke oriëntatie.

De leerlingen lopen in rechte, strakke lijnen en hoeken door de zaal. Verandering van richting gebeurt in dezelfde strakke, hoekige bewegingsstijl. Laat ze over de lengte en over de breedte lopen. Gebruik geen diagonalen. Moedig de leerlingen aan om te letten op goed ruimtegebruik (“zoek de lege plekken...”). En heel belangrijk...er wordt absoluut niet met elkaar gesproken of op andere mimische wijze gecommuniceerd! Reik ter stimulatie beelden aan als: “jij alleen bent belangrijk”, “het lijkt net alsof er niemand anders hier rondloopt”, om het non-verbale van deze opdracht te benadrukken. Iets wat uiteraard voor deze doelgroep héél spannend is!



Variatie I: *Werken met tempoverschil.*

Deze variatie kun je al snel inbouwen. Door de toevoeging van tempoverschillen geef je de leerlingen een extra mogelijkheid om mee te variëren. Werken met tempoverschil zorgt voor een actief en wisselend bewegingsbeeld. De leerlingen kunnen het tempo van de muziek aanhouden, maar kunnen ook versnellen tot rennen toe, of zich juist heel traag verplaatsen zodat iedereen aan ze voorbijgaat... Moedig de leerlingen aan om deze verschillende mogelijkheden afwisselend te gebruiken maar laat elke leerling zelf bepalen wanneer deze zijn tempo versnelt of vertraagt.

Variatie II: *Het communicatieve aspect verder uitwerken.*

De communicatie in deze variatie bestaat uit het aanvoelen van elkaar en het reageren daarop in beweging. Dat houdt in dat je niet alleen zelf het initiatief neemt, maar ook goed oplet wat anderen doen. Je kunt een ander tegenkomen, opzoeken of ontlopen. Je kunt werken met leiden en volgen, je kunt naast, achter of bij elkaar stoppen, etc. Je kunt vooruit of achteruitlopen (zonder botsen uiteraard...) Bij al deze opdrachten blijft de voornaamste regel dat er niet verbaal of mimisch wordt gecommuniceerd.

“Wat gebeurt er als je iemand op je route tegenkomt, want lijfelijk contact (= botsen, vastpakken of duwen) mag niet. Je kunt blijven staan, je kunt achteruitlopen, maar wat doe je als de ander meegaat? Je tempo versnellen? Opnieuw stoppen? Andere kant uitlopen? Wat gebeurt er als je besluit om te stoppen bij iemand en ontdekt dat er nog meer leerlingen hetzelfde idee hadden? Hoelang kunnen jullie zo blijven staan? “

De opdracht om anderen op te zoeken, kan versterkt worden door beelden als: “*detective*” “*achtervolging*” “*proberen af te schudden*” “*ongemerkt je weg door de menigte te zoeken*” “*iedereen aan je voorbij laten gaan*” “*eventjes meegaan en dan weer je eigen weg zoeken*”.

Het verhoogt de intensiteit waarmee de leerlingen hun beweging vormgeven.

Blijf de leerlingen intussen aanmoedigen om te blijven werken met tempoverschillen en goed gebruik van de ruimte.

Werkvorm: improviseren en reageren.

Ik kan mij voorstellen dat bovenstaande opdracht(en) misschien als onmogelijk ervaren worden, want houd je ze dan nog in de hand?

Daarom heb ik nogmaals een aantal tips op rij gezet:

- wees consequent met de regels die je bij deze activiteiten opstelt, een helder kader geeft duidelijkheid;
- realiseer je dat herhaling van deze oefening van belang is om daadwerkelijk resultaat te krijgen; dit werkt meestal niet in één les.
- werk met beelden, daarmee prikkel je de fantasie en geef je ze daarnaast ook concrete ideeën;
- ga pas over naar de volgende variatie als de leerlingen de vorige variatie beheersen;
- neem niet te grote stappen, variaties kunnen het beste over verschillende (les)momenten ‘uitgesmeerd’ worden.

Een gezamenlijke evaluatie na afloop van de activiteit is ook belangrijk. Laat de leerlingen verwoorden wat ze ervan vonden. Wat was er moeilijk aan deze opdracht en hoe kwam dat; waren er spannende momenten en hoe kwam dat? Wie vond het moeilijk om een ‘pokerface’ vast te houden, niet te praten of door middel van gebaren te communiceren?

Werd er dan helemaal niet gecommuniceerd of juist wel? Waren er ontmoetingen die bijzonder waren en waardoor kwam dat dan?

Door te evalueren en elkaars bevindingen te horen, komen er ook vanzelf nieuwe mogelijkheden aan het licht en worden nieuwe impulsen gegeven voor een volgende ontmoeting.

Communicatie in beweging II eventueel ook oefenmuziek nr. 11

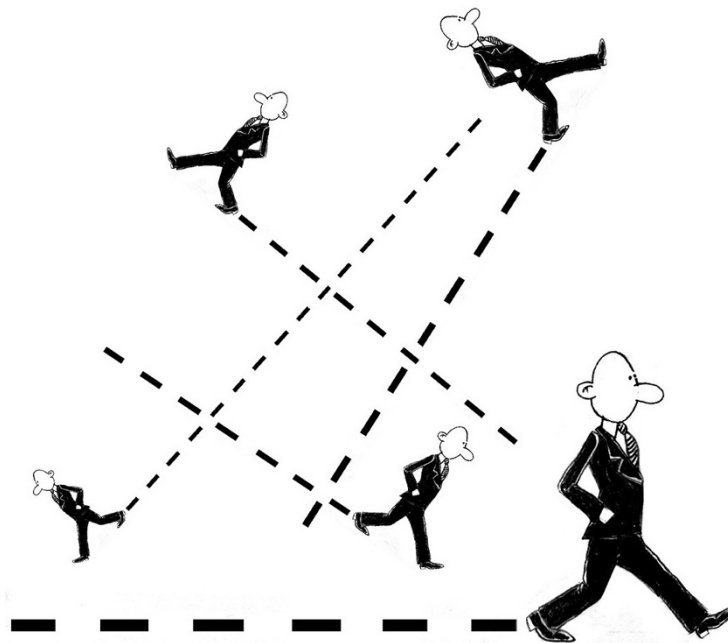
Patronen

Elke leerling bedenkt en loopt een patroon dat zoveel mogelijk de ruimte waarin gewerkt wordt, beslaat. Het patroon eindigt waar het begint, je kunt dus in feite almaar doorgaan. Let er wel op dat het patroon niet te ingewikkeld wordt gemaakt, dan is moeilijk om het te

onthouden en ermee te werken...Laat ieder vervolgens zijn eigen patroon ook vastleggen op papier.

Variatie I

Vorm tweetallen en terwijl nummer 1 zijn eigen patroon loopt, kijkt en tekent nummer 2 dit. Daarna wisselen. Het is vervolgens interessant om er samen naar te kijken. Tekende je partner jouw patroon precies zoals jij het zelf had getekend? Tip hierbij is: begin niet meteen al met tekenen, maar kijk eerst een keer naar het patroon dat ontstaat en probeer daarna pas mee te volgen op papier!



Variatie II

Ieder gaat ergens op zijn eigen patroon staan. Dat hoeft dus niet per se aan het begin te zijn. Moedig zelfs aan om zoveel mogelijk verspreid door de zaal te gaan staan, ergens op het eigen patroon. Een leerling begint zijn patroon te lopen. De andere leerlingen moeten wachten totdat zij “in beweging” worden gezet. Dat gebeurt zodra iemand jou passeert. Hou 1 meter aan als zone om in beweging te mogen komen. De leerlingen komen op die manier dus niet allemaal tegelijk in beweging! Het is een leuk gezicht om naar te kijken. Een variant hierop is de manier van voortbewegen, telkens al je je parcours weer mag afleggen, kies je een andere manier van voortbeweging. Je mag kopiëren van anderen!

Variatie III

Als in variatie II maar nu met het gebruik van wisselend tempo. Leg je het traject pijlsnel af of in een zo traag mogelijk tempo? Wat heeft dat voor consequenties voor het in gang zetten van anderen? Verandert daardoor het totale bewegingsbeeld?

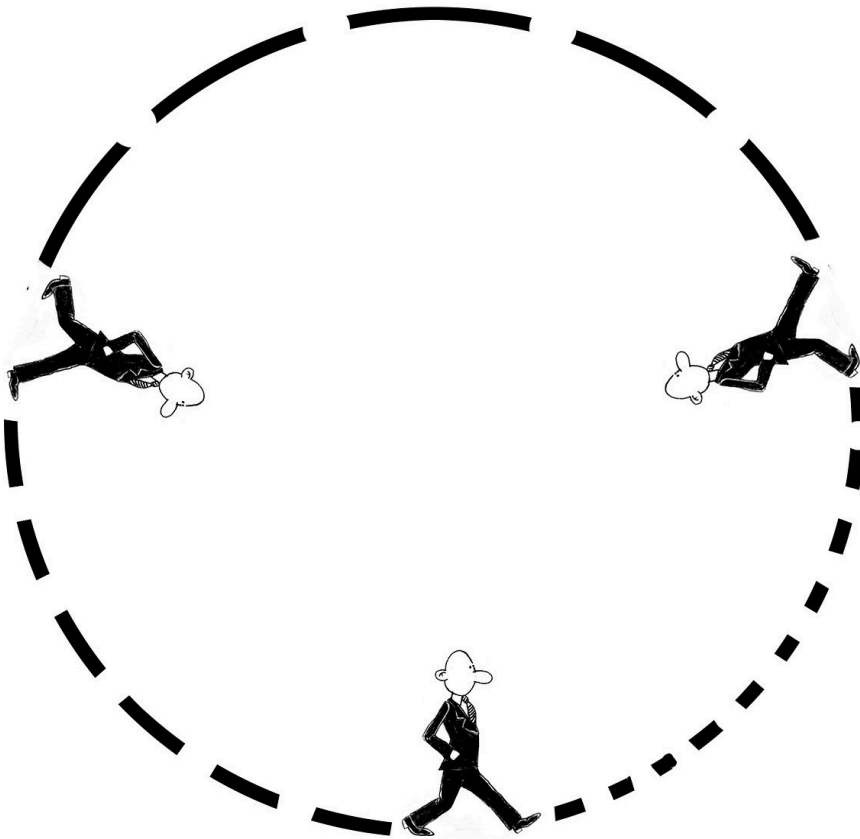
Ook hier werkt het erg goed om de groep in twee subgroepen te delen en de leerlingen naar elkaar te laten kijken.

Werkvormen: improviseren, demonstreren, reageren, reflecteren, samenwerken.

Communicatie in beweging III oefenmuziek nr. 11

Opwarming in kringvorm

1 leerling begint met één beweging (kan totaalbeweging zijn of isolatiebeweging) die voortdurend herhaald wordt. De rest van de groep neemt de beweging mee over. Doe je dit met jongere leerlingen dan gaat het vooral om het kopiëren van de beweging in grote lijnen (meedoen met elkaar). Bij leerlingen uit de bovenbouw kun je ook eisen stellen aan het zo exact mogelijk overnemen (spiegelbeeld, of kleine details waar je de aandacht op vestigt.) Na enige tijd komt de volgende leerling aan de beurt. Zo ga je de kring rond



Variatie I

Opdracht is net als boven, maar wanneer de hele groep de beweging gelijk uitvoert, begint op een signaal (handklap of waarschuwing) elke leerling vrijuit te improviseren met de originele beweging.

Onderstaand een aantal mogelijkheden waarmee de leerlingen kunnen experimenteren:

- de originele beweging naar allerlei richtingen uitvoeren;
- de beweging veel trager / sneller uitvoeren;
- maar een deel van de beweging verder uitwerken;
- improviseren vanuit het ritme van de beweging;
- de originele beweging met andere delen van het lichaam overnemen;
- vanuit een van de elementen (tijd, kracht of ruimte) werken;
- in tweetallen laten werken en reageren op elkaar etc.

Op een nieuw teken komt ieder weer terug in de originele beweging. Pas als de hele groep weer synchroon beweegt, is een volgende leerling aan de beurt om een nieuwe beweging aan te geven, etc.

Werkvormen: improviseren, reageren, demonstreren.

Communicatie in beweging IV oefenmuziek nr. 12

Elkaar boetseren

Werk vanuit tweetallen, de een zet de ander in een vorm. Dat kan liggend, staand, zittend, etc. Er wordt niet gesproken. De 'beeldhouwer' is met al zijn aandacht bij de vorm die hij maakt, heeft oog voor details, zoekt naar telkens andere vormen. Het 'beeld' laat zich boetseren, maar neemt elke curve, elke verandering zo goed mogelijk in zich op. Is het 'beeld' klaar dan geeft de 'beeldhouwer' een signaal (handklap) en mag het 'beeld' zich letterlijk in alle bochten wringen, springen, wapperen, waarbij het hele lijf betrokken moet zijn. Daarna probeert het 'beeld' om zelf weer terug te kruipen in de gezette vorm waarbij de 'beeldhouwer' kritisch toekijkt en op het eind, waar nodig, corrigeert. Afwisselen en herhalen.



Variatie I

Een goed observatiemoment creëer je door slechts één koppel (beeldhouwer en beeld) te laten werken terwijl de rest van de groep toekijkt. Laat eventueel de correcties door iemand van de toeschouwers uitvoeren... uiteraard onder supervisie van de beeldhouwer!

Dit is tevens een mooie opdracht te gebruiken in het kader van vormbewustzijn en vormverandering.

Werkvormen: improviseren, reageren, demonstreren, samenwerken.

Jezelf ' kneden'

Vormverandering door middel van isolatie- en totaalbeweging.

Het is belangrijk dat er alvorens met deze oefening gestart wordt, samen met de leerlingen aandacht besteed wordt aan de begrippen van isolatie- en totaalbeweging.

Een leuke oefening om het begrip isolatiebeweging uit te werken is de volgende: alle leerlingen zitten in een kring. Je vraagt een leerling om alleen maar zijn handen te bewegen, terwijl de eerste leerling daarmee doorgaat, vraag je de leerling die naast hem zit of die ook alleen zijn handen kan bewegen, maar wel op een andere manier, ook deze leerling blijft door bewegen. Tenslotte vraag je een derde leerling of er misschien nog een andere mogelijkheid is. Op een gegeven moment heb je dus drie leerlingen naast elkaar zitten die elk vanuit eenzelfde lichaamsdeel een andere isolatiebeweging laten zien. Je stopt en begint ergens anders in de kring met een ander lichaamsdeel en ook hier weer laat je achtereenvolgens drie variaties zien. Deze manier van werken heeft een dubbele doelstelling. Je legt al bewegende het begrip 'isolatiebeweging' uit waarbij de aandacht steeds voor iemand anders is. Tegelijkertijd stimuleer deze benadering de leerlingen om steeds weer nieuwe bewegingen te bedenken.

Variatie I

De leerlingen staan verspreid in de ruimte. Gebruik bijvoorbeeld een handtrom. Tik je op de houten rand dan veranderen de leerlingen slechts een deel van hun lijf (isolatiebeweging), een slag op het trommelvel en het totale lijf verandert (totaalbeweging). Wissel dit af, maar werk vooral niet te snel, zeker niet in het begin want met name bij de isolatiebewegingen is het moeilijk om voortdurend andere bewegingen te bedenken. Veelal wordt er namelijk gewerkt met handen, armen, benen, hoofd, maar bewegingen vanuit de romp en het bijvoorbeeld meer gedetailleerd werken rondom de gewrichten, zijn niet meteen voor de hand liggend. Die bewegingen hebben vaak verbale stimulans nodig.

Variatie II

Verander de bovenstaande opdracht door aan te geven dat bij de totaalbeweging ook van laag en/of richting moet worden veranderd. Soms is het handig om met een duidelijk kader te beginnen, bijvoorbeeld 3 tikken op de zijkant van de trom (=3 isolatiebewegingen) en pas daarna een slag op de trom (= totaalbeweging). Dat geeft wat meer houvast.

Werkvormen: improviseren, reageren.

Communicatie in beweging V Oefenmuziek nr. 12

Oefeningen in slow motion

Het begrip slow motion komt het meest duidelijk voor in de beelden die we op TV zien tijdens bijv het sportjournaal. Voor de meeste leerlingen ook zeer herkenbaar. Vanuit dat beeld komt de volgende slow motion oefening voor een hele groep. Een opdracht in drie fasen.

Fase 1: de leerlingen laten duidelijk horen en zien wat het doelpunt bij hen teweegbrengt.

Fase 2: idem, maar zonder geluid.

Fase 3: idem, maar in slow motion.

Schets het volgende beeld: de groep zit, ligt of staat, dicht bij elkaar, ademloos naar een spannende voetbalwedstrijd op TV te kijken. er zijn nog 30 seconden te gaan en GOAL!!!!!!!

Reactie dus van de kijkers. Dat kan er een zijn van uitzinnige vreugde, maar uiteraard ook van frustratie, ongeloof, etc.

1^e opdracht: wanneer ik GOAL!!!! roep, reageren jullie meteen, ik moet het zien, horen en voelen!!! Als ik vervolgens met een teken aangeef dat het doelpunt is afgekeurd, laat je de verandering in je emotie dus ook meteen horen en zien...

2^e opdracht: we doen het nog een keer, maar ik draai het geluid weg, ik wil dus alleen maar jullie reactie zien en absoluut niet meer horen (soms moet je deze opdracht een paar keer herhalen...).

3^e opdracht: we doen het nog een keer, maar alles gaat nu zonder geluid en in slow motion.

Deze opdracht is absoluut de moeite waard om te doen...maar ook om te aanschouwen. Daarom is het een goed idee om de opdracht eerst een keer met de hele groep te doen en vervolgens in twee subgroepen, zodat ze ook naar elkaar kunnen kijken. Succes verzekerd!



Variatie II

Een andere (meer serieuze) benadering is de volgende:

maak tweetallen: nummer 1 gaat van rechtopstaand naar liggend op de rug in slow motion.

Nummer 2 staat of zit ernaast, observeert en corrigeert als dat nodig is en zegt dan op zachte toon: 'te snel, of 'langzamer'

Verder wordt er tussen de tweetallen niet gesproken. Dit vooral om degene die in beweging is zo min mogelijk uit zijn concentratie te halen. Als iemand zijn doel bereikt heeft gaat hij stil zitten en observeert anderen die nog bezig zijn. Als iedereen klaar is wordt er gewisseld, maar nu gaat nummer 2 vanuit liggend op de rug naar rechtopstaand, de omgekeerde weg dus en mag nummer 1 kijken en waar nodig corrigeren.

Opvallend bij deze oefening is dat leerlingen in het begin de neiging hebben om heel snel en met een heel oppervlakkige concentratie aan het werk te gaan. Maar het observeren van anderen die echt heel traag te werk gaan, geeft stof tot nadenken. Wanneer deze oefening vaker gedaan wordt zie je ook dat de leerlingen zich steeds beter kunnen concentreren.

Ook het bespreken na afloop is zinvol. Laat de leerlingen aangeven welke momenten de moeilijkste waren om in slow motion te blijven bewegen en waarom dat zo was.

Het is bovendien een oefening waarbij je goed moet nadenken over de beste manier waarop je het traject het beste kunt afleggen van boven naar beneden of andersom. Soms is het wel heel moeilijk om door te gaan in slow motion als je spieren letterlijk onder hoogspanning staan!

Werkvormen: improviseren, observeren, reageren, reflecteren, samenwerken,