

DE DOUCHEDRUPPEL

Muziek	Steven Gerrits
Dans	Maria Speth
Maatsoort	4/4
Voorspel	geen
Opstelling	frontopstelling*, vrij in de ruimte
Leeftijdsgroep	suggestie 4 t/m 12 jaar (basisschool groep 1 t/m 8)

Toelichting

- We gaan onder de douche, maar...als we de kraan opendraaien komt er slechts één druppel tevoorschijn. Dus zullen wij ons vandaag met die ene druppel moeten wassen en die over ons hele lijf laten dansen.
- In deze opwarmingsdans wordt in eerste instantie gewerkt met isolatiebewegingen**. Achtereenvolgend worden op deze manier verschillende lichaamsdelen in beweging gebracht doordat de druppel steeds verder over het lijf danst.
- Als het hele lijf is 'gewassen', wordt de druppel tenslotte meegenomen door de zaal, waarbij hij steeds op een ander plekje van het lijf zit.
- In de kolom voor de muziek is in deze dans gewerkt met een andere indeling. Met de 'overgangen' worden die fragmenten in de muziek bedoeld, waarin de druppel steeds op een ander deel van het lichaam overspringt.
- Het is van belang dat je zelf de structuur van de muziek goed kent. Bij elke overgang in de muziek kies je een nieuw lichaamsdeel, de volgorde van de lichaamsdelen die je achtereenvolgens 'wast' maakt eigenlijk niet uit.
- De muziek bestaat uit verschillende muziekfragmenten afgewisseld met de overgangen waarop de douchedruppel verder rolt. Je hoort duidelijk in de diverse fragmenten of de muziek ritmisch, vloeiend, of meer staccato is. Laat deze kwaliteiten van de muziek ook in je bewegingen terugkomen. Een kort geluid nodigt bijvoorbeeld uit tot strakke of hoekige bewegingen, een golvend geluid eerder tot ronde en glijdende (draai)bewegingen. Probeer eens verschillende muziekfragmenten bij hetzelfde lichaamsdeel, voelt dat anders aan?
- Tot slot: er zijn allerlei variaties mogelijk waardoor deze dans ook binnen andere thema's toepasbaar is: een verfdruppel, een regendruppel, of zelfs een sneeuwvlok. Voor het laatste idee kun je het beste gebruik maken van oefenmuziek 4 vanwege de vloeiende en trage sfeer. Ook new age muziek zal hier goed bij passen.

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

** Isolatiebeweging: beweging van een deel van het lijf, terwijl de rest van het lijf niet beweegt. Bijvoorbeeld alleen het hoofd bewegen, de armen, schouders, enzovoorts.

Dansexploratie

- Wassen met één druppel, dat vergt concentratie. Onderzoek samen met de leerlingen hoe je verschillende lichaamsdelen beweegt als daar een druppel op zou liggen. Is er maar één manier van bewegen? En beweeg je met je hoofd op dezelfde manier als met je schouders? Die druppel kan misschien op je billen heen en weer springen of als een soort hoela-hoep om je middel draaien.

Een mooie oefening ter verdieping is de volgende: beluister verschillende muziekfragmenten met de leerlingen, waarbij je van tevoren aangeeft om welk lichaamsdeel het gaat. Wat voor soort beweging past bij de muziek en hoe voer je die uit met het betreffende lichaamsdeel? Op deze manier maak je de leerlingen spelenderwijs bewust van de muziek en de verschillende mogelijkheden van beweging daarbij.

- De verschillende plekken waar de druppel zit, kunnen in eerste instantie door de leerkracht worden afgeroepen, maar de leerlingen kunnen natuurlijk op den duur ook hun eigen 'wasbeurt' samenstellen.
- Vooral bij jonge leerlingen kan het stimulerend werken om eerst een echte druppel op je hand te laten rondrollen, of eventueel een knikker.
- Verplaatsen met een druppel op je lijf kan op allerlei manieren. Laat aan je manier van voortbewegen zien waar jouw druppel zit. Bijvoorbeeld op je voet, of hangend aan je neus, of op je schouder, enzovoorts. Elke keer als in de muziek de rollende druppel te horen is, wisselt hij ook op het lijf van plek. Bij het gebruik van de oefenmuziek die dus geen stops ingebouwd heeft, kun je de muziek telkens even stop zetten.
Muziek: oefenmuziek nr 2, 4 of 7

Dansstructuur

Onderstaande beschrijving geeft de weg die de druppel aflegt aan, hier en daar voorzien van suggesties met betrekking tot beweging; maar uiteraard ben je vrij om je eigen ideeën te gebruiken.

Maat

intro		de druppel valt op het hoofd en draait daar langzaam rond, roterende beweging van het hoofd
overgang		de druppel valt op de r-schouder
A	1 - 6	de druppel springt van rechts naar links, (afwisselend r- en l-schouder omhoog trekken/het tempo verdubbelen is goed hoorbaar in de muziek)
overgang		de druppel valt op de r-hand
B1	1 - 4	de hand gooit hem steeds opnieuw omhoog en vangt hem dan weer op, afwisselend op de handpalm en op de rug van de hand
overgang		de druppel wordt naar de l-hand gegooid
B2	1 - 4	herhaal met de l-hand de bewegingen van B1
overgang		de druppel wordt hoog in de lucht gegooid en opgevangen in het kuiltje van de navel
C	1 - 2 3 - 9	kleine draaibewegingen maken met de heupen , de druppel mag niet uit de navel vallen vergroot de draaibeweging van de heupen waardoor de druppel als een hoela-hoep rondom de taille wordt geslingerd, afwisselend links- en rechtsom).
overgang		de druppel wordt vanuit de navel omhoog gegooid en belandt op de billen
D	1 - 8	de druppel danst en springt van de ene bil op de andere
overgang		de druppel wordt weer de lucht in geslingerd en door een knie opgevangen, die is opgetrokken

E	1 - 16	maak kleine sprongetjes afwisselend op het r- en l-been net als bij een aerobic-oefening, de druppel ligt op de opgetrokken knie, waarbij de druppel telkens van knie wisselt
overgang		de druppel glijdt naar de voet
F	1 - 8	de druppel wordt traag heen en weer gewiegd
C	1 - 2	Vrij door de ruimte dansen met de druppel duidelijk zichtbaar ergens op je lijf. Steeds wanneer de melodie stopt, verhuist de druppel naar een andere plek.
slot	1 - 2	de druppel verdwijnt in het afvoerputje en wij zijn schoon

Variaties

Het slot van de dansbeschrijving (vanaf G 1-21) kent ook nog een andere variant:

In de muziek heb je 3 x een overgang waarbij de douchedruppel verder rolt. In plaats van de originele beschrijving kun je ook overwegen om je lijf af te drogen, dat doe je als volgt:

- Tijdens het eerste deel wrijf je je hele lijf droog met een grote badhanddoek. Draaiend en swingend en springend, twistend wrijf je van je rug naar je benen, etc.
- In het tweede deel worden alle overgebleven natte plekken drooggedept. Dat doe je met ritmische klopjes op je lijf, te beginnen bij je linkerarm en doorgaand naar de rechter arm, daarna borst en buik, je billen en als laatste je benen van boven naar beneden. Het is leuk om daarin het tempo af te wisselen van snelle klopjes tot een trager tempo en daarna weer dubbel zo snel. De muziek biedt die mogelijkheid ook.
- In het derde deel worden de allerlaatste plekjes aangetipt, ben je al droog achter je oren? Het puntje van je neus, je oksels, etc. Tenslotte gaat onze neus de douchedruppel achterna totdat hij in het putje verdwijnt!

Variatie in tweetallen

- Dit is een opdracht voor de bovenbouw maar pas inzetbaar als ze bekend zijn met de originele dans/opwarming.
- De leerlingen staan in tweetallen bij elkaar. Nr. 1 benoemt een lichaamsdeel op het moment dat de douchedruppel valt of naar een ander lichaamsdeel rolt en nr 2 moet proberen om daarmee zoveel mogelijk verschillende bewegingen te bedenken, uiteraard moeten de bewegingen passen bij het muziekfragment. Als het signaal klinkt waarop de druppel verder rolt, wisselt het tweetal van rol en mag nr 2 een lichaamsdeel afroepen en bedenkt nr 1 de bewegingen.
- Op deze manier leren ze van elkaar op speelse wijze mogelijk andere manieren waarop je een bepaald lichaamsdeel kunt bewegen.

- Wanneer je deze variant voor de eerste keer aanbiedt, helpt het als de leerkracht in het begin waarschuwt bij de wissel, want ook al kennen de leerlingen de dans goed, hun aandacht is even bij een hele andere activiteit.
- Ook zullen ze merken dat het niet gemakkelijk is om de switch te maken om vanuit het zelf dansen, opeens een ander lichaamsdeel voor de partner af te roepen. De overschakeling van fysiek gericht zijn op de bewegingen van het eigen lijf, naar aandacht voor de ander gaat, zeker in het begin, niet altijd vlekkeloos.
- Deze oefening doet een beroep op muzikaliteit en het creatieve vermogen, maar ook op het reactievermogen en de sociale vaardigheden.

