

Dance letters

theorie

Maria Speth

Colofon

Maastricht © Maria Speth 2020

Illustraties: Ruben L. Oppenheimer, www.RubenL.nl

Grafische vormgeving: Kara Petit, www.karapetit-vormgeving.nl

Dansspetters I, Dansspetters II en Dansspetters III is in boekvorm en gedeeltelijk digitaal verkrijgbaar via:
info@dansspetters.nl of **www.dansspetters.nl**

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Dansspetters introductie	4
5 C's	6
De beweegreden samengevat	10
De beweegreden ordenen	14
Integreren in leren	19
Inspireren door associëren	24
Er zit muziek in	30
Richtlijnen voor een systematische benadering	35
De kunst van het vragen stellen	40
De perfecte lesvoorbereiding.	42
Terminologie	43
Dankwoord	48

Dansspeters Introductie

Een beweegreden

*'One must have chaos within oneself
to give birth to a dancing star'*

Friedrich Nietzsche

Dit is een verhaal met een open einde.

En ik hoop van ganser harte dat het zo blijven zal.

Want op het moment dat je zelf met deze dansen aan de slag gaat zullen er nieuwe gedachten, ideeën en inzichten komen. Anders misschien dan wat hier bedacht is, maar ontstaan uit de eigen inspiratie die wordt opgedaan.

Zo moet het ook.

Deze dansideeën en muzikale suggesties zijn vooral een inspiratiebron om zelf verder te groeien, letterlijk een rekbaar begrip dus. Het zijn met name thema's die voorzien zijn van allerlei ideeën, met de intentie dat ze de gebruiker op verschillende manieren inspiratie kunnen geven voor danssessie of activiteiten.

Deze dansen ondersteunen ook het creatieve proces.

Maak van een 'probleem' een uitdaging, geen obstakel. Iets wat vraagt om onderzoek, om bekijken, om in te graven en om en om te draaien in de wetenschap dat er meer dan één oplossing is. Een 'probleem' oplossen wordt op die manier een leermoment, geen last. De rekbaarheid in de toepassingsgebieden leidt tot expressieve waarde. Een leerzame waarde.

Het is mijn ervaring dat met name jonge mensen heel wat andere invalshoeken zullen aandragen - mits we ze daar de kans voor geven!

Uitgangspunten zijn de situaties en gebeurtenissen uit het alledaagse leven of op zijn minst hoe het er misschien uit zou kunnen zien!

Het creatieve proces, de vakinhoudelijke integratie en een nauwe samenwerking bleken veel op te leveren zowel voor het ontwikkelingsproces van de jonge mensen, hun begeleiders als ook voor de makers zelf. Sommige dansen waren een complete ontdekkingstocht, andere ideeën ontstonden gewoon, wat dan toch weer bijzonder was.

Het blijkt vaak dat hoe meer uitleg er gegeven wordt, des te minder de creativiteit van de leerlingen wordt aangewakkerd. Maar door vragen te stellen en het 'probleem' als een uitdaging aan de doelgroep voor te leggen, worden er veel meer oplossingen en nieuwe mogelijkheden binnen het aangereikte kader aangedragen. Daarom wordt deze benadering bij verscheidene dansen gehanteerd wat uiteindelijk resulteert in een zeer uitgebreide inventaris van mogelijkheden. Het is niet zozeer de bedoeling dat elk idee ook daadwerkelijk zo gebruikt moet worden.

Door vragen te stellen en suggesties aan te reiken, maar geen duidelijk gestructureerd stappenplan te geven, wordt het proces van zoeken, analyseren en exploreren verder gestimuleerd. Dat betekent niet dat er helemaal geen structuur is, maar in dit geval bestaat de structuur vooral uit de vragen en suggesties. Al die verschillende benaderingen leiden tot meerdere invalshoeken.

Dansen is voelen met je lijf, denken met je lijf, weten met je lijf, praten met je lijf.

De muziek tenslotte, die voor elk nummer apart is gecomponeerd, blijkt in veel gevallen ook heel goed aan te sluiten bij ander dansmateriaal. Waar ik dat zelf al ervaren heb worden de variatiemogelijkheden onderaan de betreffende dansen vermeld. Veel dansen zijn opgedeeld in aparte tracks.

Dit zijn markeerpunten geplaatst op zodanige plekken dat de afzonderlijke delen van een dans apart geoefend kunnen worden indien gewenst.

Bij verschillende dansen is gebruik gemaakt van 'doorkijkjes', linken met andere invalshoeken. Soms bestaan deze doorkijkjes uit summiere tips of suggesties, soms (en met name de muzikale doorkijkjes) bieden ze een uitgebreid scala aan mogelijkheden al dan niet in combinatie met dans.

Maar voor de muzikale ideeën geldt hetzelfde, ze zijn bedoeld om te inspireren en dagen daarin ook uit om vooral de eigen vertaling te maken.

Het is net als met een goed recept, elk voegt er zijn eigen smaak aan toe en dat maakt het nu zo bijzonder. Ik spreek de hoop uit dat het voor ieder die ermee aan de slag gaat, naar meer smaakt!

Maria Speth

VIJF C'S...

'Motivatie is doen waar je zin in hebt...'

Drie vragen om dit hoofdstuk mee te beginnen:

1. Wat hebben een danser en een zakenman gemeen?
2. Wat hebben een zakenman en een loodgieter gemeen?
3. Wat hebben een loodgieter en een danser gemeen?

Wanneer we onze kinderen opvoeden weten we nog niet of er een loodgieter, onderzoeker, een danser of een zakenman in hen schuilt. Wat we wel weten is dat we met ons onderwijs een essentiële bijdrage aan hun toekomst kunnen leveren. Wat we ook weten is dat als een jong mens goed uit de verf wil komen in wat hij doet of gaat doen, het belangrijk is dat hij over het juiste 'gereedschap' beschikt om dat te kunnen realiseren.

Onderstaand een benadering over mogelijk goed gereedschap daarvoor.

Vijf C's ... vaardigheden die aanwezig zijn in iedere mens en die gevoed en gestimuleerd dienen te worden.

1. Communicatie, zowel verbaal als non-verbaal.

Basale elementen van communicatie zijn o.a. woorden, houdingen en gebaren, bewegingen, (aan)raken, geluiden, ritmes en beelden. Jezelf kunnen uitdrukken, kunnen verwoorden op meer dan één manier. Daarmee kun je aan de ander laten weten waar je staat. Wie je bent en wat je mening is.

Goede communicatieve vaardigheden zijn essentieel of je nu een zakenman, een danser of een loodgieter bent. Je boodschap overbrengen, de taal van de ander kunnen verstaan en in staat zijn om te kunnen uitwisselen. Een goede communicatie zorgt voor een goede sfeer, verrijkt en geeft een eigen identiteit.

2. Cognitie, (vak)kennis hebben en vergaren, een leven lang.

Kennis is macht maar geeft ook kracht om initiatieven te nemen tot verdere groei. Cognitie gaat over ordening van feiten; de diverse onderdelen van een opdracht weten te sorteren, de presentatie voor een spreekbeurt op school voorbereiden of een boodschappenlijst opstellen, gebaseerd op de indeling van de winkel waar je heen gaat. Maar daarnaast gaat cognitie ook over betekenis. Soms leer je iets zonder stil te staan bij de beweegreden ervan, maar als je eenmaal begrijpt waarom je het zo doet, krijgt de handeling een andere, vaak diepere betekenis.

Ik mocht ooit een solo instuderen van een van de goede feeën uit het ballet Doornroosje. Een bepaalde armbeweging kreeg ik maar niet onder de knie en de betekenis ervan werd me, toen ik ernaar vroeg, ook niet gegeven. Ruim dertig jaar later zit ik tijdens een balletavond te luisteren naar de inleiding. Er wordt ingegaan op de gebarentaal die in klassiek ballet vaak onderdeel is van de dans en als voorbeeld wordt diezelfde beweging waar ik destijds mee worstelde, getoond. Dit keer mét uitleg: de goede fee opent daarmee de gordijntjes van de wieg. Ik kon bijna ter plekke voelen, wat ik dertig jaar daarvoor niet kon. Thuisgekomen kon ik diezelfde armbeweging zonder enig probleem uitvoeren, ik begreep het.. eindelijk!

Nieuwe kennis opent mogelijkheden tot verdere ontwikkeling, tot verdieping en specialisatie en tot het verkennen van nieuwe paden. Met de juiste kennis kun je jezelf profileren. Een kundig vakmens is altijd een graag geziene gast en een gewaardeerd persoon.

3. **Conditie**, fysieke en mentale kracht.

Een goede conditie is waardevol voor elk mens, niet alleen voor een danser of een sporter. Overigens betreft het niet alleen fysieke, maar zeker ook mentale conditie. Lekker in je vel zitten geeft ademruimte (letterlijk én figuurlijk). Goed zorg dragen voor zowel het lijf als voor de geest is dus een belangrijke voorwaarde om in evenwicht te zijn.

4. **Creativiteit**, probleem oplossen of puzzelen

In het woordenboek staat creativiteit voor het oplossen van problemen.

Problemen zijn overigens niet per definitie onplezierig. Misschien is de term 'puzzelen' wel meer op zijn plaats. En we puzzelen wat af in ons leven.

Maar is het wel zo simpel? Het inzetten van onze creativiteit kan bepalend zijn voor de wijze waarop we speuren naar mogelijkheden. Vaak zijn we bij de eerste vraag al op zoek naar de meest snelle oplossing van een probleem. We willen het uit de weg hebben en dat leidt tot oplossingen die meestal voor de hand liggen. Maar misschien levert het meer op om de vraag waarmee we geconfronteerd worden eerst nader te onderzoeken op diverse mogelijkheden.

Een creatief proces start vaak vanuit een cognitief gegeven. Dat kan een woord zijn, een beeld of het besef van een gevoel dat we ervaren. Doordat we dit besef nader bekijken komen we tot nieuwe inzichten. Het leggen van verbanden en relaties geeft ruimte en kan tot meerdere, soms heel onverwachte mogelijkheden leiden. Maar cognitie is niet alleen rationeel en logisch denken, juist het loslaten van vaste denkkaders kan leiden tot nieuwe onbetreden paden.

Het creatief proces is ook een smeltkroes van emoties en gevoelens, impulsief en altijd in beweging. Het creatief proces is een voortdurende uitwisseling tussen ratio en gevoelsmatig handelen, tussen analyseren en associëren, tussen convergent en divergent denken. Door te inventariseren, exploreren, observeren en analyseren komen we tot andere inspirerende invalshoeken die aanvankelijk misschien niet meteen zichtbaar waren.

Onze maatschappij is ondenkbaar zonder creatieve processen.

Wetenschapsjournalist Mark Mieras vermeldt in zijn boek 'Ben ik dat?' dat creativiteit het kroonjuweel is van de menselijke geest en maatschappelijk hoog gekwalificeerd wordt. Hij omschrijft creativiteit als een 'breinstijl', een manier om je hersens te gebruiken.

Creativiteit is pas effectief wanneer er sprake is van kennis van het betreffende (vak)gebied, een soort referentiekader dus van waaruit je kunt experimenteren.

De kunst van een creatief proces zit hem in het voortdurend kunnen afwisselen tussen de focus op het onderwerp of probleem én het loslaten daarvan.

Creativiteit is dus niet iets dat zomaar komt aanwaaien en dat de ene mens wel heeft en de andere niet. Een creatief proces is gebaseerd op ervaring en heeft tijd nodig en vooral geduld!

Creativiteit is eigenlijk denken met je gevoel en voelen met je hersens.

Dat proces is voor ieder mens uniek, niet te kopiëren en moeilijk te vangen.

5. **Curiositeit**, zoeken naar meer... of anders

Ontdekken en verwerpen.

Ontdekken en verwerken.

Ontdekken en verder gaan.

Wanneer je nieuwsgierig bent, kom je in beweging. Je gaat op zoek, wil weten, kennen, begrijpen en ontmoeten.

Een zoekend mens is gemotiveerd. Het woord motivatie kent zijn oorsprong in de Franse taal en is afgeleid van het woord 'motivation' dat is voortgekomen uit het Latijnse woord 'motio', wat beweging betekent.

Nieuwsgierigheid leidt tot een nieuwe horizon, steeds weer. Immers, alle weten is slechts een tijdelijk weten. Elke stap kan leiden tot een nieuwe route, tot nieuwe vragen en ontdekkingen.

Nieuwsgierigheid geeft stof tot nadenken en daagt uit tot het bewandelen van eigen wegen. Zowel kronkelpaden als snelwegen.

Curiositeit verbindt de andere vier "C's" en is van groot belang in de opvoeding van jonge mensen.

Conclusie

Juist voor deze jonge mensen met hun grote variatie in toekomstdromen zijn de 5 C's essentieel om goed te kunnen functioneren in de maatschappij. We moeten ons realiseren dat het belangrijk is dat ze in ons onderwijs aan bod komen, maar we mogen we ons vooral afvragen HOE ze in het onderwijs en daarbuiten aangeboden worden.

Zakenman, loodgieter, advocaat, danser, allen zijn doorlopend bezig met communicatie, cognitie, conditie, creativiteit en de curiositeit die alles verbindt en op gang houdt.

Echter, hoe elk van deze vakmensen gestalte weet te geven aan deze kernbegrippen is niet in één vat te vangen. Deze begrippen zullen aansluiting moeten vinden bij hun talenten en zullen vanuit deze talenten op eigen unieke wijze vorm krijgen.

*'De motor van het leren is het spel en het vermogen om te spelen
is de kracht in educatie'*

Is heel treffend geformuleerd door Mark Mieras. De functie van kunst is de hersenen in beweging brengen, al meer dan 45.000 jaar. Het is een machtig medium in ontmoetingen. In dans beweeg je met de ander, zowel op het fysieke, het cognitieve als op het emotionele vlak. Vanuit een gezamenlijke beweging ben je in voortdurende uitwisseling op sociaal, cultureel, cognitief en emotioneel gebied.

Dansspettters nodigt je uit om spelenderwijs gebruik te maken van bovenstaande vaardigheden.

Het creatieve proces, de vakinhoudelijke integratie en een nauwe samenwerking leveren een significante bijdrage aan zowel het ontwikkelingsproces van de jonge mens alsook aan zijn begeleiders.

5 C's en dans, een prachtige combinatie.

DE BEWEEGREDEN SAMENGEVAT

*'Als ik hoor dan vergeet ik
Als ik zie dan onthoud ik
Als ik doe dan begrijp ik'*
oud Chinees spreekwoord

Wat je ook doet, de beweegreden blijft relevant. Het kan geen kwaad om eerst terug te kijken en te beoordelen. Herhaling is belangrijk; je scherpt je kennis en vaardigheden aan.

Het creatief dansproces bestaat uit verschillende invalshoeken. Het is geen concreet stappenplan, maar een logische opeenvolging van mogelijkheden om een proces van exploratie en verdieping in de dans zoveel mogelijk ruimte te geven. Er zijn 5 fases te onderscheiden:

1. Aanbieden of inleiden van een thema
2. Inventarisatie rond het thema
3. Exploratie van het thema
4. Improvisatie rondom het thema
5. Presentatie en reflectie van het creatieve proces

Aanbieden of inleiden van een thema

Dit is het uitgangspunt, waaruit de BELEVING ontstaat. Waarmee je de sfeer creëert die de betekenis onderschrijft. Dat kan vanuit verschillende invalshoeken:

- Visualiseren (beelden, boeken, materialen)
- Muziek (luisteren, scheppen van sfeer)
- Verbaal (verhaal vertellen)
- Discussiëren omtrent het thema
- Andere invalshoeken (vakgebieden: taal - rekenen - techniek - wereldoriëntatie, etc.)

'Een student dans begon haar les in het voortgezet onderwijs die over actie en reactie ging, etend uit een grote zak spekjes. Al kauwend wenste zij de groep een goede morgen en gaf (met volle mond) aan dat ze een nieuw thema wilde aansnijden. De reacties van de groep liepen van verbazing en hilariteit tot uiteindelijk herkenning van het onderwerp. Met haar benadering had ze meteen de volledige aandacht en was de kern van het thema duidelijk zichtbaar.'

Ooit vertelde een leerling dat de dansles niet zijn favoriete bezigheid was. Toch keek hij elke keer vol verwachting uit naar de les, omdat de presentatie telkens weer verrassend was. Dat was zijn motivatie om de lessen te blijven volgen.

Inventarisatie rondom het thema

Dit is de fase waarin je samen met de leerlingen onderzoekt op welke manier het thema verder gestalte kan krijgen in BELEVING en BEWEGING; waarin je associeert en analyseert en waarin diverse mogelijkheden met elkaar overwogen worden. Het is de fase van het vrije denkproces. We sporen de leerlingen aan om niet de meest voor de hand liggende oplossing te kiezen. Daarom is het belangrijk vragen te stellen die leerlingen aanmoedigen hun ideeën en associaties te delen; te demonstreren wat ze bedoelen en ervaren. Dit is tevens de fase waarin je observeert en ook benoemt wat je observeert.

Door te benoemen wat je ziet, geef je de leerlingen concrete informatie over een detail of over een van hun ideeën. Dit kan voor anderen weer leiden tot nieuwe ontdekkingen. Tegelijkertijd voelen de leerlingen zich gezien door jouw opmerkzaamheid en toon je betrokkenheid.

Deze fase van inventariseren is goed om het proces van participeren op gang te brengen; nieuwe ideeën opdoen en laten bezinken. Dit is een interessant groepsproces: gezamenlijk de mogelijkheden bekijken en onderzoeken.

Exploratie is het doorzoeken en verkennen van onbekend gebied. Ontdekken wat er binnen je mogelijkheden ligt en daar vervolgens mee proberen te spelen in BEWEGING.

In deze fase duik je de verdieping in, ga je vormgeven aan de ideeën die uit het thema ontstaan zijn. Ze worden vertaald naar dans waarbij je gebruik maakt van het lichaam en de elementen tijd, kracht en ruimte. Je gaat op zoek naar bewegingswoorden die de dans en de kwaliteit van die dans accentueren. In deze fase is het stellen van vragen die leiden tot een grotere bewustwording essentieel.

Vragen als:

- Het lichaam en zijn acties (WAT)
- De ruimte waarin bewogen wordt (WAAR)
- De kwaliteit van de beweging (HOE)
- De relatie tot anderen (WIE)

Een goed werktuig gedurende deze fase is 'side-coaching': van de zijkant 'inschuiwen' van informatie waarbij de kinderen al dansend hun ideeën kunnen aanvullen, bijstellen of wijzigen. Een voordeel van deze aanpak is dat je de activiteit niet hoeft te onderbreken. Al observerend reik je suggesties aan terwijl de leerlingen in hun creatief proces zitten.

De leerlingen onderzoeken in dans op hoeveel verschillende manieren zij een droom kunnen dragen. Tijdens dit proces observeer je dat een aantal leerlingen voornamelijk hun handen en armen gebruiken. Door te benoemen dat je misschien ook een droom kunt laten balanceren op je rug of je hoofd, reik je een andere mogelijkheid aan, zonder dat je de opdracht af hoeft te breken.

Voor sommige leerlingen zullen zulke tussentijdse suggesties een welkome aanvulling zijn, anderen zullen ze misschien niet eens horen omdat ze al volop in hun eigen dansproces zitten. Dat is ook prima.

Improvisatie binnen een thema

Dit kan een verwarrende term zijn. Vaak wordt het opgevat als 'doe gewoon iets'. Dit kan intimiderend zijn. Improvisatie is een stap in ontwikkeling binnen een nog open maar enigszins gedefinieerd kader. Al dansend maak je keuzes uit de ontdekkingen die je in de voorgaande fases deed. Improviseren is dus méér dan 'doe maar'. Improvisatie is denken en dansen tegelijk. Het ter plekke bedenken en tegelijk uitvoeren van een nieuw idee waarvan het eindresultaat nog onvoorspelbaar is.

Je reageert als het ware steeds op de nieuwe situaties die je zelf creëert, maar die ontstaan zijn uit het al aanwezige kader. Er is sprake van improvisatie met een concept als er binnen een kader van "bewegingsafspraken" de vrijheid is om aan de hand van de elementen TIJD, KRACHT en RUIJTE te spelen met die bewegingen. Daarvoor bestaan verschillende kaders.

- Muzikaal kader
Improviseren binnen een bepaald deel van de muziek, rondom een grafische partituur, of een muzikaal thema.
- Kader van bewegingsfrase
Werken met variaties rond een bewegingsfrase.
Dat kan door de hele frase versneld of juist heel traag te dansen, door er stukjes uit te nemen en die te vergroten, door de frase achterstevoren te dansen, etc.
Deze vorm van improvisatie is vooral van toepassing voor de oudere leerlingen vanwege de noodzaak om het onthouden van de onderdelen en flexibel te zijn bij het opnieuw rangschikken of wijzigen van de reeks van bewegingen.
- Van structuur naar improvisatie
Niet elke leerling kan gemakkelijk de stap maken naar eigen dansvertaling, sommigen hebben behoefte aan een kader. De meest veilige manier om tot improvisatie te komen is om te werken vanuit gesloten naar halfopen of open opdrachten.

Een samenvatting van de voordelen van improvisatie binnen dans sessies/activiteiten:

- het vraagt om individuele betekenis, om zelfinitiatief en zelfmotivatie te tonen;
- het leidt tot verdere ontwikkeling van een persoonlijke uitdrukking van dans en een persoonlijke danstaal;
- het scheidt de expressieve bewegingen van de technische bewegingen;
- het inspireert onafhankelijk onderzoek naar mogelijkheden in dans, wat kan leiden tot choreografisch werk;
- het leidt tot gerichte concentratie en vermijdt routinematige bewegingen;
- als het productief wordt gebruikt, kan dit het zelfvertrouwen vergroten.

Tenslotte: improvisatie is pas zinvol als de leerling voldoende veiligheid heeft en tevens een duidelijk kader van waaruit hij verder kan onderzoeken/exploreren. Inventarisatie kan dus weer opduiken tijdens of na een improvisatieopdracht.

Presenteren en reflecteren door de leerlingen

Het presenteren is een actief onderdeel van dit creatieve proces.

Een presentatie is in veel danslessen een vast onderdeel van het afronden van een les. De leerlingen tonen aan elkaar het resultaat van hun exploraties, hun eigen conclusies in dans en dat kan gezien worden als een mooie afronding van een les. Maar een presentatie hoeft zeker niet alleen tot de afronding te horen.

Presentaties kunnen een ijkpunt zijn. Door de hele les heen kunnen momenten ontstaan die zinvol zijn om een presentatiemoment in te lassen. Korte momenten van dans met elkaar delen die weer kunnen leiden tot nieuwe inzichten. Een presentatie heeft vaak ook reflectie als gevolg. De leerlingen die de presentatie bekeken hebben kunnen hun reactie geven. Wat is hun opgevallen, waar zaten mooie, interessante, opmerkelijke momenten? Commentaar van medeleerlingen geeft dansers ook weer aanleiding tot verdere exploratie. En dat kan als werkvorm in een dansles worden ingebouwd.

Een voorbeeld van presentatie en reflectie van de dans:

'Copy, Paste, Delete... and Dance.'

Na een gezamenlijke introductie en opwarming krijgen de leerlingen in subgroepen de opdracht om binnen een gegeven kader een eigen danscombinatie te maken. Die worden aan elkaar getoond (1e presentatie) waarbij de leerlingen vooral letten op de mogelijkheden die elke groep vanuit het gegeven kader heeft weten te vinden. Is er gelijkenis of hebben de andere groepen hele verschillende ideeën gehad? Deze combinaties worden grafisch genoteerd en vervolgens aan een andere subgroep doorgegeven.

Iedere groep gaat opnieuw een combinatie maken, geïnspireerd door en gebaseerd op de notaties die ze ontvangen hebben. Er volgt opnieuw een toonmoment (2e presentatie).

De toeschouwers kijken nu vooral op welke manier hun oorspronkelijke combinatie aan de hand van de tekens 'vertaald' is in dans. Dit kan leiden tot discussies over interpretatie en de manier waarop iedere groep de notaties gelezen heeft. Dit zorgt voor besef dat een teken door verschillende mensen op verschillende manieren uitgelegd kan worden. Vervolgens worden de grafische notaties van (afgesproken) tekens voorzien die bepalen in welk tempo, met welke dynamiek of in welke richting of laag er gedanst wordt of hoe vaak een beweging herhaald wordt.

Deze getekende danscombinaties worden vervolgens weer teruggegeven aan de groep die ze oorspronkelijk getekend heeft. De originele danscombinatie van elke groep krijgt nu dus suggesties in Tijd, Kracht en Ruimte aangereikt waarmee de dansers weer aan de slag moeten.

Dit werkmoment mondt uit in een laatste presentatie; hoe hebben alle dansers hun danscombinatie tenslotte vormgegeven?

In een les zoals bovenstaand beschreven staat zijn het presenteren en reflecteren essentiële onderdelen van het creatieve proces, waardoor de inspiratie die daaruit ontstaan is, steeds weer leidt tot nieuwe inzichten.

DE BEWEEGREDEKEN ORDENEN

'Dance, through its expressive and communicative qualities, allows us to become more conscious of ourselves and the world around us in a unique way'

Marion Gough 1993 'In touch with dance' *

Impressie van een inleiding

Een dansles naar aanleiding van een dansvoorstelling: de leerlingen hebben net een voorstelling gezien waarin de dansers voortdurend vormen creëerden die in en uit elkaar schoven, als puzzelstukjes. Na afloop gingen de dansers met de leerlingen aan de slag in een dansactiviteit. Het was prachtig om te zien dat de kinderen zonder enig probleem op en over elkaar klommen. De voorstelling was hun beweegreden om zelf naar nieuwe puzzelstukjes te zoeken en die met elkaar uit te proberen.

Het is de beweegreden die ons aanzet tot in beweging komen. De beweegreden biedt de structuur, het kader dat iedereen nodig heeft. Soms is dat een natuurlijk gegeven. Je hebt dorst dus sta je op om een glas water te drinken. Je hebt het koud, dus trek je een trui aan. Logisch en we denken er niet te veel bij na.

In dans, met name in het expressieve en explorerende deel van het proces, is die beweegreden niet altijd zo vanzelfsprekend aanwezig en leerlingen kunnen letterlijk blokkeren.

Vaak creëren we met groot enthousiasme onze ideeën, zien de uitwerking daarvan als het ware tot in details en kleur voor ons, maar in het werken met de leerlingen komen deze ideeën op de een of andere manier niet tot leven zoals wij dat zelf in gedachten hadden. Ontmoedigend soms!

Meestal ligt het probleem niet bij onze originele ideeën, de bijpassende muziek of het thema dat toch naadloos aansluit bij de doelgroep.

Veelal ligt het probleem in de manier waarop we ons aanbod gestalte geven. Te grote stappen die we nemen, te weinig tijd voor de betekenis en de beleving gedurende het creatieve exploratieproces en wellicht niet altijd een heldere structuur.

Waarom hebben we vaak toch zo'n haast?

Essentiële componenten

Het is belangrijk om aandacht te besteden aan het maken van een goed plan waardoor er inzicht en voldoende bewegingsruimte voor studenten ontstaat.

Hoe je het ook benadert, de beweegreden steunt op twee pijlers: BEWEGING en BELEVING.

Beweging

Het LICHAAM heeft daartoe de volgende mogelijkheden:

- beweging in delen: isolatiebewegingen zoals: alleen het hoofd, schouders, rug, armen, benen, heupen, voeten of handen;
- totaalbeweging: in zijn geheel bewegen, bewustwording van lichaamsrelaties;
- verschillende bewegingssoorten waarin je voortbeweging en beweging op de plek kunt onderscheiden: lopen (en alle variaties: huppelen, springen, rennen, galopperen); buigen en strekken, vallen en opheffen, draaien, zwaaien, rollen, glijden, schuiven, kruipen, schudden, steunen en balanceren, etc.

Elke beweging die je met het lichaam maakt bestaat uit drie elementen en samen met het lichaam vormen zij de fysieke bouwstenen waarmee je kunt exploreren in dans.

Onderstaand een overzicht van deze drie elementen.

1. TIJD (een beweging die kan verschillen in)

- duur korte of langere tijd bewegen
- tempo snel of langzaam bewegen (versnellen, vertragen, stoppen, slow motion)
- ritme/maat regelmatig of onregelmatig
- frasering elke beweging heeft een begin, een verloop en een einde

2. KRACHT (een beweging die kan worden uitgevoerd met)

- spanning gespannen, ontspannen, ingespannen, spanningsboog
- gewicht licht, zwaar, balans, verdeling van gewicht, zwaartekracht
- dynamiek energie (sterke of zwakke beweging)

3. RUIMTE (kan op verschillende manieren worden ingevuld)

- richtingen voor- en achterwaarts, links en rechts, gebruik van diagonalen, zijwaarts, omhoog en omlaag
- patronen op de vloer: cirkels, rechte of ronde lijnen, vierkanten, in de lucht: rechte of gebogen lijnen, spiralen, zigzag, etc.
- lagen *hoog* (springend of op de tenen bewegen, het lichaam is opgericht)
midden (met gebogen romp, knieën licht gebogen)
diep (op de grond zittend, liggend, kruipend, rollend, enz.)
- vormen ledere beweging zorgt ervoor dat je lichaam een bepaalde vorm in de ruimte inneemt die groot/klein, open/gesloten, symmetrisch of asymmetrisch kan zijn

Beleving

Dans, net als de andere kunstvormen, heeft een betekenis, dans wil iets uitdrukken. Dat kunnen (eigen) gevoelens zijn, maar ook gedachten over bepaalde gebeurtenissen of situaties. De inspiratie kan overal vandaan komen. Alles wat we voelen, horen, zien of denken kan een reden zijn om te dansen.

Deze betekenisgeving is een essentiële voedingsbron voor de dans. Het is de andere pijler van de beweegreden en de motivatie die ons in beweging brengt. Om die beleving op de juiste wijze naar dans te vertalen zijn twee invalshoeken van belang: ONDERZOEKEN EN ASSOCIËREN.

Onderzoeken: hierdoor worden de eigenschappen of bijzonderheden van een thema duidelijk. Door te analyseren leg je een thema als het ware onder de loep om te bekijken wat voor kenmerken het heeft en hoe die te gebruiken zijn in dans. Dit doe je door die kenmerken om te zetten in bewegingswerkwoorden (de manier van bewegen) of kwaliteitswoorden/belevingswoorden (de intentie waarmee je beweegt).

Ter illustratie een voorbeeld vanuit het thema 'kauwgom'

Beweging: *het belangrijkste aspect van kauwgum is het kauwen... Wanneer je dat kauwproces analyseert ontdek je veel bewegingsmogelijkheden die in dans te vertalen zijn want al kauwende maak je duwende, trekkende, twistende, roterende bewegingen.*

Kwaliteit: *die bewegingen kun je met een verschillende kwaliteit uitvoeren: traag en bedachtzaam, snel, licht of met kracht.*

Met je tong en je tanden kun je de kauwgom bovendien nog in allerlei vormen manoeuvreren. Opvallend is verder het herhalingselement waardoor een zekere ritmische beweging ontstaat.

Uit het beeld van een kauwende mond kun je dus een hele scala van bewegingen ontlokken voor je dans!

Associëren: het oproepen van beelden waardoor het creatief proces verbreed wordt en je ruimte scheidt om diverse mogelijkheden de revue te laten passeren. Dit zorgt ervoor dat je je ontdekkingsreis verder voortzet en niet bij de eerste impuls blijft steken in je dansvertalingen. Wanneer je associeert, koppel je nieuwe informatie aan al bestaande. Door actief verbindingen te leggen en oude en nieuwe mogelijkheden te combineren, kom je tot verdieping.

Beleving en beweging: beide pijlers zijn nauw met elkaar verweven en goed aangeboden, bieden zij een kleurrijk palet van beweegredenen.

Ordering schept ruimte om te experimenteren

Uiteraard worden de elementen beweging en beleving in het dagelijkse leven op vanzelfsprekende wijze gecombineerd en meestal denken we daar niet bij na. Rennen om de trein nog te halen en daarbij op een overvol perron om, langs en soms zelfs over koffers en medereizigers laveren is een herkenbaar beeld. De beweging ontstaat uit de noodzaak de trein te willen halen en de beleving van het halen of missen kent iedereen.

In deze spontane situaties handelen en denken we tegelijk.

In een dansles is dat niet altijd het geval, de introductie van het thema en de exploratiefase die daarop volgt, vragen om een goede begeleiding, om het geven van een zodanig kader dat beweging en beleving op gang kunnen komen.

Centraal staat het stellen van vragen, niet alleen aan de leerlingen maar wellicht eerst aan jezelf tijdens het voorbereiden van je les of je activiteit. Vragen die aanzetten tot nadenken over de eigen beweegredenen of de mogelijkheden die daarbinnen aanwezig zijn.

Voordat we echter tot het stellen van vragen overgaan is het zinvol om de 'ingrediënten' nog eens op een rij te zetten.

Marion Gough bespreekt in haar boek 'in touch with dance' (1993) een aantal voorwaarden met betrekking tot ordening:

1. De noodzaak om het geheel van kennis en vaardigheden te begrijpen.
2. De noodzaak om dat geheel van kennis en vaardigheden steeds opnieuw in een helder kader te plaatsen.
3. De noodzaak om voor een veilige en ondersteunende omgeving te zorgen.

In het ordenen van je voorbereiding en om je lesdoel helder te krijgen zijn onderstaande vragen een handvat om niet alleen je structuur, maar tevens je beweegreden helder te krijgen:

- WAT beweegt er?
- HOE beweegt het?
- WAAR beweegt het?
- MET WIE (of wat) bewegen we?

Deze vragen kunnen als wegwijzers fungeren. Ze laten ons stilstaan bij de intentie van onze les. Wat willen we bereiken? Hoe willen we de leerlingen dit laten ontdekken en laten ervaren?

Door deze vragen regelmatig te stellen én bij de voorbereiding van de les én als we aan het werk zijn met de leerlingen, creëren we niet alleen structuur, we geven ook de beweging een heldere reden. Met de juiste beweegreden kom je tot variatie en andere invalshoeken, tot verdieping. De beweging krijgt betekenis en dan wordt beweging een zinvolle beleving.

Werkend vanuit een zekere ordening bieden we niet alleen structuur aan, maar tegelijk laten we de leerling zien op hoeveel verschillende manieren je één thema kunt benaderen. Bijvoorbeeld vanuit 'springen'

1. Wat beweegt er: deze vraag gaat over het lichaam én over de actieve beweging ervan. Het lichaam springt (totaal of in isolatie) en op welke manier gebeurt dat?
Dus: WAT springt er: je hele lijf, alleen je benen, knieën, of je armen?
2. Hoe (dynamiek van de beweging) in een bepaald tempo, met bepaalde kracht en energie.
Dus: HOE spring je: snel, heimelijk, onverwacht, in slow motion, op een grillige wijze of met beheersing?
3. Waar vindt de beweging plaats: in de eigen ruimte of ruimte om je heen. In lagen, richtingen, patronen.
Dus: WAAR (heen) spring je: achterwaarts, omhoog, ver weg of met je focus in een andere richting?
4. Met wie: beweging in relatie tot het eigen lichaam of dat van een ander. Maar ook dat van een object bijvoorbeeld.
Dus: WIE springt er: spring je alleen, met de hele groep tegelijk, in tweetallen? Spring je over een stoel, of onder een doek?

Zo wordt duidelijk dat een sprong zoveel meer is dan gewoon een sprong!

Tot zover hebben we de fysieke mogelijkheden onderzocht rondom het begrip springen. Maar om deze bewegingen een betekenis te geven hebben we ook een beweegreden nodig, zoals in het vorige hoofdstuk al aangekaart is. WAAROM bewegen we.

Dat kan een thema zijn, bijvoorbeeld: het maken van een computerspel met een steeds veranderend vloeroppervlak.

Door vanuit dit beeld te inventariseren aan de hand van associaties krijgen de sprongen een eigen persoonlijke betekenis, elk kind zal het beeld immers op eigen wijze interpreteren.

Voorbeeld van betekenis in het thema 'springen'

'... we maken een computerspel met een behendigheidstest – of... vanwege de wisselende ondergrond worden de sprongen afgewisseld met slow motion-achtige bewegingen – of... de vloer draait en schudt voortdurend, dus volgt er na elke sprong een balans moment, etc.'

Elk van deze beelden zal voor een verschillende benadering van de sprongen zorgen en dat heeft niet alleen consequenties voor de sprongtechniek maar ook de beleving waarmee gesprongen wordt. Duidelijk mag zijn dat verdieping gevoed wordt door zowel te duiken in de beleving van het thema als te werken met de vertaling in de fysieke uitvoering ervan en de rijke mogelijkheden daarin te benutten.

Overigens is het niet altijd noodzakelijk om vanuit een beeldend gegeven te werken, ook meer abstracte onderwerpen kunnen de beleving in gang zetten.

Een goed voorbeeld daarvan was het thema 'roddelen', gepresenteerd aan een groep 11-jarigen. Dit thema leidde tot mooie dansideeën die verrassend doordacht en soms even hilarisch als simpel waren. Het zoeken naar een geschikte roddel leidde tot een ware speurtocht over, onder, achter, langs het aanwezige meubilair en de andere deelnemers. Het verspreiden/groter worden van een roddel bood vele mogelijkheden van isolatiebeweging tot totaalbeweging, maar ook van solodans tot groepswork!



INTEGREREN IN LEREN

*Als je geen onderdeel bent van de oplossing,
ben je onderdeel van het probleem.*

Eldrige Cleaver

Wat betekent integratie?

Integratie gaat over verbinden, over communiceren en over de overdracht van kennis. Integratie heeft te maken met het proces van ervaren en begrijpen van verbindingen om zodoende het 'totale plaatje' te krijgen. Dit is een van de meest moeilijke processen in het leven. Het is geen enkelvoudig gebeuren, maar het gaat over de werking van vele zaken tegelijk.

Integratie in het onderwijs vraagt om het volgende:

1. De behoefte aan een actief en participierend leerproces
2. De ontwikkeling van kennis en vaardigheden in een motiverende context
3. Uitdagend onderwijs dat gebaseerd is op inspiratie en beweegredenen
4. De focus leggen op het vergroten van de persoonlijke kennis en ervaring
5. De ontwikkeling van onderwijsprogramma's met betekenisvolle thematieken die deel uitmaken van een groter geheel in plaats van op zichzelf staande projecten

We leven meer en meer in ons hoofd en ons lichaam wordt daarbij eigenlijk voornamelijk gebruikt om ons hoofd te vervoeren.

Met onze mond komen we weliswaar een heel eind, maar over de rest van het lijf struikelen we nogal eens. Een evenwichtige ontwikkeling brengt een mens in balans.

Een mens in balans is een mens in beweging.

Stel je eens voor hoe ons groeiproces eruit zou zien als het leerproces mede vanuit de dans ontstond? Zou het kleurrijker zijn? Zou je anders leren?

Een voorbeeld van het thema: Groeien

Vanuit een heel simpel begrip, groter en kleiner worden, zoeken de leerlingen naar verschillende mogelijkheden van groeien. Langzamerhand ontstaat het besef dat groeien niet alleen groter worden is, maar dat het vooral met veranderen te maken heeft. Na het beluisteren van het muziekfragment over schots en scheef groeien, stelt een van de leerlingen dat we ook over het gebit kunnen dansen, met name zo'n 'fiet-senrekje' dat onder behandeling bij de orthodontist moet. Meteen bijval van lotgenoten en even later was de dans een feit, precies passend op de muziek. We lieten ons door de draadjes van de beugel met zachte hardheid in de juiste positie duwen, totdat de hele groep als een reclame voor een modelgebit eindigde.

De leerlingen genoten en na afloop verzuchtte er een; 'ik vind het bijna jammer dat er geen beugel in mijn mond zit..'

Integratie van dans met alledaagse zaken en met andere kunstvormen biedt een prachtig en creatief leerproces. Het gaat om het totale leerproces, niet alleen om de dans. Wat betekent de integratie van dans in het onderwijs?

Integratie van dans in het reguliere onderwijssysteem is geen eenvoudige zaak. Het gaat immers om meer dan de introductie van dans als één van de kunst-disciplines. Het gaat ook om de bijdrage die dans kan leveren aan de persoonlijke ontwikkeling of de ontwikkeling van creatieve en artistieke vaardigheden bij de leerlingen.

Integratie van dans heeft te maken met de functie die dans binnen onze maatschappij kan vervullen. Daarmee komen we bij de vraag of dans een essentieel onderdeel moet zijn van het alledaagse leven? Hoe zinvol is het dat kinderen ook kunnen leren via dans? Is het belangrijk dat je via de dans andere invalshoeken betreft en daarmee een rijker en breder kader creëert? Wanneer we aan dans als een rekbaar begrip refereren kan er op velerlei manieren een insteek gemaakt worden.

Onderstaand een praktijkvoorbeeld van integratie van dans binnen het reguliere onderwijs:

Studenten van Fontys Dansacademie zetten in het kader van hun stage docent dans, over een periode van een maand een wekelijkse lessencyclus op voor het voortgezet onderwijs, waarin dans en andere vakgebieden direct met elkaar in verbinding stonden.

Ze gaven niet alleen praktijkdanslessen, maar doceerden ook in de CKV, Nederlandse en muzieklessen. Deze verschillende vakgebieden werden vanuit eenzelfde onderwerp benaderd en alle lessen hadden dus een gemeenschappelijke link.

Een van de groepen koos als centraal thema: communicatie.

Eerst werden de verschillende aspecten van communicatie benoemd: actie/reactie; verbaal/non-verbaal; interpretatie en overdracht.

Rondom elk deelaspect werden diverse lessen uitgewerkt (dansles, Nederlands en CKV).

De opzet van de lessen sloot aan bij de belevingswereld van de leerlingen van het VO, de doorgaande lijn die per week werd gehanteerd zorgde ervoor dat de leerlingen zelf linken begonnen te leggen tussen verschillende vakgebieden. Door het centrale thema vanuit diverse invalshoeken met elkaar te verbinden werd dans hierdoor niet als een apart verschijnsel ervaren, maar was het vak een integraal onderdeel van het geheel. Ook bij de docenten van de deelnemende VO-scholen werd enthousiast gereageerd op de manier waarop dans werd geïntegreerd.

Dans, in de meest brede zin van het woord, levert een actieve bijdrage aan de integratie van fysieke, cognitieve, creatieve en emotionele invalshoeken. Dans is een uitstekend middel om de verbindingen tussen opvoeding, cultuur en kunst levendig en dynamisch te houden. Een verrijking van het leerproces. Dus laten we de jonge mensen de mogelijkheid bieden om ook over, door, met en van dans te leren.

Een voorbeeld: *een dansles over vogels*

Aan het begin van een les werd aan de leerlingen een vraag gesteld: "wie kan vertellen hoe een kleine vogel vliegt". De reactie van de meeste kinderen op de verbale vraag was een non-verbale reactie met de armen! Daarop kwam de vraag of de leerlingen ook konden vertellen hoe je die beweging benoemt (fladderen). Op dat moment werd in een creatief proces aandacht besteed aan het verwoorden van dat wat de kinderen in beweging zette en het begrip fladderen verankerde zijn betekenis door het te doen.

Met het benoemen en bekijken van foto's van diverse vogelsoorten en hun manier van vliegen, werd tevens een biologisch aspect aangestipt en ervoeren de leerlingen ook fysiek en motorisch het verschil tussen bijvoorbeeld fladderen en zweven.

Er werd geluisterd naar muziekfragmenten die de verschillende vliegbewegingen (fladderen en zweven) onderstreepten en ook hier wisten de leerlingen te verwoorden waarom het ene fragment beter bij fladderen past dan het andere.

Daarna tekenden de leerlingen de vliegroute van hun vogel. Door het tekenen en luisteren werd een beroep gedaan op de ruimtelijke en muzikale vaardigheden.

Vliegen door de zaal werd eerst solo gedaan, afwisselend fladderend en zwevend.

Daarna in tweetallen en tenslotte als een grote zwerm die bij elkaar en uit elkaar vlogen. Tenslotte mochten de leerlingen zelf hun voorkeur van vliegen aangeven en achtereenvolgend fladderend of zwevend de les verlaten, begeleid door de muziek van hun keuze.

Door eenzelfde thematiek of onderwerp vanuit verschillende invalshoeken te benaderen kom je tegemoet aan het besef dat elk mens zijn eigen talenten heeft en dat niet elk mens op dezelfde manier informatie verwerkt.

Ik wil hier twee verschillende invalshoeken van de integratie van dans belichten:

1. **De integratie van dans met reguliere schoolvakken**, waarbij dans ingezet wordt als een handvat voor:

- het maken van verbindingen tussen de diverse vakgebieden
- communicatie
- kennisoverdracht

Een voorbeeld van het thema *DANCE POSITIONAL SYSTEM*

een dansidee geïnspireerd door het GPS systeem. Bekeken vanuit een dansante invalshoek levert dit een schat aan mogelijkheden op die weer gekoppeld kunnen worden aan reguliere schoolvakken en overkoepelende vaardigheden: taalvaardigheid in zowel Engels als Nederlands bij het verwoorden van dansopdrachten en ideeën geïnspireerd op het jargon dat gebruikt worden in het GPS systeem; besef van ruimtelijke oriëntatie en het maken van een legenda door het uitzetten, vastleggen en tekenen van een dansroute in de ruimte; creativiteit en verbeelding bij het invullen van die route in dans; samenwerking in het elkaar coachen in de opdrachten of samen dansen.

Bovenstaand voorbeeld doet dus een beroep op verschillende vaardigheden. Het mooie van deze benadering is dat de leerlingen niet alleen worden aangesproken op hun talenten in het ordenen van informatie en het structureren ervan, maar dat er tevens ruimte geboden wordt om verder te spelen met de eigen verbeelding en creativiteit. En nieuwe ideeën voeden niet alleen het creatieve brein, door ze te verwoorden wordt ook weer een beroep gedaan op de taalvaardigheid. Een prachtige vicieuze cirkel komt spelenderwijs tot stand.

2. **De integratie van dans met andere kunsten**

In de samenwerking met andere kunstdisciplines zijn verbinding en communicatie essentiële handvatten die de groei van kennis, vaardigheden en waarden bevorderen.

Dit leidt tot:

- verduidelijking van thema's en accentueren van beelden;
- uitdrukken van eigen ervaringen;
- begrip voor items vanuit verschillende invalshoeken;
- ervaren en beleven van verschillende kunstvormen;
- hernieuwde beleving van kunst als middel om zich te uiten.

Een voorbeeld van het thema *de Cadeau Inpak Fabriek*

We zijn in de cadeaufabriek. Op de lopende band staan alle ingepakte cadeaus. Maar af en toe rolt er een niet ingepakt cadeau voorbij. De muziek geeft informatie over het cadeau, is het groot, klein, rond, stevig, stabiel? Heeft het uitsteeksels? Door de leerlingen naar de muziek te laten luisteren worden de eerste ideeën geïnventariseerd. Hoe ziet het cadeau eruit?

Vervolgens wordt het cadeau ook getekend door de leerlingen en er blijken veel verschillende mogelijkheden te zijn. Vormen en lijnen geven inzicht in het verdere proces. Via de muzikale en beeldende invalshoek komen de leerlingen tenslotte tot beweging. Dit geeft niet alleen een beeldende stimulans, er wordt tegelijkertijd ook een beroep gedaan op gevoel voor ritme, frasering en dynamiek en het probleemoplossend vermogen om de opgedane ideeën op eigen creatieve wijze te vertalen in beweging.

Wanneer de leerlingen begrijpen dat kennis, vaardigheden en waarden onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, zullen ze ook het totale plaatje zien. De leerlingen zullen gemakkelijker in staat zijn om nieuwe verbindingen te maken en hun kennis toe te passen. Als we de grammatica van verschillende 'talen' gebruiken, kunnen we creëren, leren, communiceren en nog dansen ook.

Door zijn unieke non-verbale taal levert dans een essentiële bijdrage aan het op een andere manier benaderen van jonge mensen. Hierin ligt nu net de kracht van dans en elke leerling zou van deze ervaring moeten kunnen profiteren. Niet alleen omdat dans belangrijk is, maar tevens om ze te laten ontdekken dat je vanuit andere invalshoeken vaak een bredere kijk op 'leren' krijgt.

Een variant op Cleavers' citaat waarmee dit hoofdstuk begon lijkt me een passende afsluiting:

*Als je geen onderdeel wil zijn van het probleem,
moet je onderdeel zijn van de oplossing.
(Maria Speth)*

INSPIREREN DOOR ASSOCIËREN

*'Met logica kom je van A naar B
Met de verbeelding kom je overal'*

Albert Einstein

Een dansles over ordening en structuur

*Als lesthema had ik Prinsjesdag gekozen en dan met name de aandacht voor het ceremonieel protocol. De leerlingen en ik bekeken de video en observeerden hoe alles klopte. Dat niemand in de lange rij van militairen ook maar een pietsje scheef in de rij stond. Dat iedereen er keurig bij liep. Werkelijk alles was tot in de puntjes geordend. De les startte daarna met het bedenken en uitwerken van bewegingen die zo perfect mogelijk moesten worden uitgevoerd. Een van de leerlingen vroeg zich opeens hardop af of prins Willem Alexander misschien niet liever in een jeans met oordopjes in zijn oren achter de koningin aan zou willen slenteren. Ondenkbaar, maar daarom juist zo leuk en we bedachten allerlei manieren om ordening te scheppen en die vervolgens te doorbreken. Uiteindelijk leidde dat tot de verwerking van een dans rondom een vaatwasmachine die het voorgeprogrammeerde programma niet meer wilde afwerken en een heel andere kant op ging. De leerlingen genoten, ideeën borrelden op en werden met groot enthousiasme uitgeprobeerd. Ik herinner me vooral de betrokkenheid van de leerlingen bij een creatief proces dat je kon voelen. Op de fiets naar huis vroeg ik me toch af hoe we nu eigenlijk van het protocol op Prinsjesdag bij een anarchistische vaatwasmachine waren beland...
Gewoon een kwestie van associëren denk ik nu.*

Leren door associëren

Een belangrijk onderdeel in het werken met kinderen en jongeren is het stimuleren van het creatieve proces. Een manier om clichématig denken te doorbreken is het werken met associaties. Associëren is het combineren van nieuwe informatie met wat al je weet of kent, met nieuwe resultaten tot gevolg.

Het menselijk brein maakt continu verbindingen. Je merkt iets op en op basis van dat plaatje in je hoofd, wordt allerlei informatie geactiveerd die er op de een of andere manier mee verbonden is. Dat naar voren halen wordt associëren genoemd. Bij associatie kun je denken aan begrippen als aaneenknopen, schakelen, koppelen, samenbrengen, verbinden, verenigen. Bij associëren maak je vooral gebruik van je verbeelding, je koppelt bepaalde begrippen aan (fantasie)beelden die de visuele leerstijl ook stimuleren.

Je kunt begrippen en beelden bijvoorbeeld op verschillende manieren associëren: op elkaar stapelen, in elkaar schuiven, in elkaar zetten, met elkaar vervlechten, om elkaar laten draaien, aan elkaar hangen. Als je bovenstaande mogelijkheden goed leest zie je de dansbewegingen zelfs al in de tekst verschijnen!

Associëren is in wezen dansen met taal, begrippen en beelden. Door middel van associëren verruim je het creatieve blikveld en daarin is 'the sky the limit'.

Associëren kan mensen op totaal nieuwe gedachtenpadjes brengen. Het wakkert creativiteit aan, het stimuleert tot het verbreden van bestaande wegen. Het brengt je letterlijk op andere gedachten.

Associëren is niet alleen belangrijk in het eigen creatieve denken maar ook een essentiële didactische vaardigheid van 'creatieve' docenten/begeleiders. Deze doelgerichte en creatieve werkvorm roept inspiratie op bij de kunstenaar en zet een creatief proces in werking. Leerling en leerkracht zijn op deze wijze creërend individu en kunstenaar. Creatief zijn (in je onderwijs) maakt het leren levendig.

Het ordenen van je gedachten tijdens een creatief proces kan op verschillende manieren.

Lateraal denken

Het is gebaseerd op het organiseren van bestaande informatie die vanuit een andere hoek wordt benaderd, waardoor nieuwe informatie kan ontstaan. Dit kan tot geheel nieuwe inzichten leiden. De 'wat als'-vraag is essentieel in dit proces. Het is jammer dat dit proces vaak als doelloos zwabberen wordt ervaren en ongeduldig weggeschoven. Uit zo'n proces komen juist juweeltjes van ideeën. Het concept van lateraal denken was geïntroduceerd en ontwikkeld door Edward de Bono.

Divergent denken

Dit associatieve denkproces is een zoektocht waarvan het doel pas bij de uitkomst zichtbaar wordt. Met divergent denken wordt bedoeld het zoeken naar meerdere oplossingen en mogelijkheden voor een vraagstuk. Hierbij verbreden we het denkproces naar alle mogelijke en onmogelijke zaken die te maken kunnen hebben met de oplossing van het vraagstuk. Dit is anders dan bijvoorbeeld convergent denken waar de focus ligt op één oplossing van het probleem. Het resultaat is daarin belangrijk, niet zozeer de mogelijkheden die het proces zelf ons biedt. Kinderen zijn meesters in divergent denken, zonder dat zich daarvan bewust zijn. Deze jonge mensen gebruiken hun beide hersenhelften optimaal. Wanneer ze echter 'leerplichtig' worden, verandert dat en wordt veel nadruk wordt gelegd op het convergent denken. Vakken als handvaardigheid, tekenen, spel, muziek en dans komen minder aan bod en dat zijn nu net de vakken waarin 'breed denken' gestimuleerd wordt.

Eigenlijk zijn we vaak onbewust bezig met zowel lateraal als divergent denken. Iedereen kent wel de situatie waarin je met een kennis in gesprek bent en in een paar minuten tijd vliegen tal van onderwerpen over tafel. We zetten deze gedachtegang weliswaar niet concreet op papier maar onze hersens associëren bij het leven.

Het associatieve proces

'Inspiratie komt soms uit je tenen, of soms zomaar bovendrijven.'

Voor het maken van creatieve danslessen is het associatieve proces een belangrijk onderdeel. Onderstaand een voorbeeld van de rijkdom uit zo'n associatief proces, gemaakt door een student dans.

De eerste stap is een vrije associatie rondom het thema, waarbij een onderscheid gemaakt is tussen beleving- en bewegingswoorden.

DE SLAK

- **Beweging:** kruipen - glibberen - glijden - slepen - schuiven - klimmen - slippen - tasten - voelen - uitrekken - samentrekken - terugtrekken - ontvouwen - ontrollen - draaien - kronkelen - wentelen - uitzetten - omdraaien - vertragen - versnellen - verdwijnen - krimpen - slinken - plooiën - verstoppen - oprollen - kleven- plakken - loslaten - vallen - balanceren - wankelen.
- **Beleving:** slijmerig - glibberig - ruw - glanzend - glinsterend - flonkerend - glad - opgekruld - sloom - log - vadsig - loom - slap - kleverig - traag - langzaam - week - kwetsbaar - verend - veerkrachtig - onopvallend - buigzaam - elastisch - flexibel- eenling - voorzichtig - slijmachtig - slakkengangetje.

De tweede stap is het ordenen van alle verschillende ideeën. Door clusters te maken ontstaat een duidelijk kader om tot concretere dansideeën te komen.

Het lichaam van de slak

- **Beweging:** kruipen, glibberen, opkrullen, krimpen, verdwijnen, oprollen vertragen, verstoppen, ontrollen, draaien, uitrekken, samentrekken, ontspannen, omdraaien, glijden, vastkleven, vastplakken, vastzuigen, loslaten, kronkelen, wentelen, slinken, verlengen, plooiën, verslappen, loskomen, schuiven, hechten, glippen, slepen, inzakken.
- **Beleving:** slijmerig, glibberig, nat, glanzend, kriebelend, glad, opgekruld, slaperig, onopvallend, suffig, log, lomp, loom, pafferig, slap, kleverig, traag, langzaam, week, kwetsbaar, veerkrachtig, lang, elastisch, flexibel, buigzaam.

De slak en zijn huisje

- **Beweging:** verdwijnen, oprollen, verstoppen, ontrollen, opkrullen, draaien, vallen, terugtrekken, zoeken, balanceren, reizen.
- **Beleving:** glanzend, glad, ondersteboven, krul, draai, toefje, slap, stevig kleurrijk, spiraalvormig, schelp, beschermend, bed, harnas, kamer, onzichtbaar, truc.

De voelsprietten van de slak

- Beweging: tasten, voelen, draaien, wentelen, aftasten, zoeken, speuren.
- Beleving: sprietig, voorzichtig, aftastend, onopvallend, buigzaam, elastisch, dun, elastiekjes, kwetsbaar, antennes, zendertjes, signalen.

Het spoor van de slak

- Beweging: verdwijnen, verschijnen, kronkelen, draaien, golven, keren, speuren, stoppen, wentelen, vermijden, ontwijken, kantelen, ontvouwen, slieren.
- Beleving: slijmerig, glibberig, glinsterend, glimmend, blinkend, glanzend, flonkerend, glad, kleverig, slibberig, lijmachtig, kronkelig, dun, sliertig, lijnenspel, bobbelig, bultig, ophopingen, waterachtig, onregelmatig.

De bovenstaande associatiereeks biedt mogelijkheden die weer kunnen leiden tot verdere inventarisatie en de keuze over de te volgen leslijn. Door te associëren, maar ook door te ordenen zijn tal van mogelijkheden ontstaan om een dansles te maken over de slak zelf, maar bijvoorbeeld ook over de route die een slak af kan leggen.

De volgende vragen bieden houvast en motivatie bij het inzetten van associatie:

- WAT voor beweging maakt de slak als hij op pad gaat? Hij schuift en glijdt, uittrekkend en weer inkrimpend. Beweeg je daarbij je hele lijf, of telkens maar een klein stukje ervan?
- HOE verplaatst de slak zich (met of zonder huisje) en met gebruik van voelsprietten? Gaat dat zo traag dat je bijna elk spiertje voelt bewegen? Hoe gebruik je de voelsprietten van je lijf en draaien je voelsprietten alle kanten op?
- WAAR loopt de route van een slak? Het (glinsterend) spoor dat hij nalaat toont ons de weg (tekenen en dansen).

Van daaruit beginnen concrete dansideeën zich langzaam te ontvouwen.

Interactieve werkvorm: Associëren

Een doelgerichte en praktische werkvorm voor het oproepen van inspiratie of het in werking zetten van een creatief proces, is het 'associatiespel'. Deze werkvorm die gebaseerd is op associëren biedt veel differentiatiemogelijkheden en is vooral geschikt voor bovenbouw en voortgezet onderwijs. Onderstaande oefeningen zijn niet in eerste instantie bedoeld om meteen tot dans te raken, maar om de geest te prikkelen en uit te dagen nieuwe wegen op te zoeken.

Je kunt associëren rondom eenzelfde thema, dan maak je bijvoorbeeld een woordspin en elk begrip is terug te voeren naar het centrale thema.



Je kunt ook vanuit één begrip vertrekken en steeds weer verder associëren op het volgende woord, een soort lintmodel dus. Dan kun je soms veel verder weg van het startthema uitkomen. De volgende werkvorm is daarvan een voorbeeld. De eerste deelnemer spreekt een woord uit. Dit roept uiteraard een beeld of idee op bij de anderen. De eerstvolgende in de kring reageert direct op dit woord door de eerste gedachte (associatie) uit te spreken die bij hem opkomt. Zo ga je de kring rond. Bijvoorbeeld: rood - bloed - dokter - witte jas - slager - worst - stampot - winter, etc.

In dit voorbeeld liggen de associaties erg kort bij elkaar en zijn daardoor nogal voorspelbaar en ook gemakkelijk te volgen. Stimuleer vervolgens om bredere associaties op te zoeken. Dus niet direct gerelateerd aan het uitgangsprincipe. Een goede differentiatie op deze werkvorm kan plaats vinden door niet het eerste woord wat in je opkomt uit te spreken, maar verder door te gaan met associëren op de volgende beelden waarbij je dus in gedachten een soort hink-stap-sprong maakt.

Een voorbeeld:

'Toneel', het eerstvolgende woord dat opkomt zou bijvoorbeeld 'spel' kunnen zijn. Dit spreek je echter niet uit, maar je gebruikt dit woord als nieuwe inspiratie voor een volgend woord, bijvoorbeeld "verliezen". Naast 'toneel' staat nu 'verliezen'. Met dit laatste woord 'verliezen' wordt vervolgens op dezelfde wijze verder geassocieerd. Hierdoor ontstaan vaak leuke, creatieve, vreemde, maar bovenal originele gedachtesprongen. Het is intrigerend te ontdekken tot welke gedachtesprongen deze aanpak leidt, maar vooral ook hoe de nieuwsgierigheid van de deelnemers gewekt wordt naar de verborgen hink-stap-sprongen!

We gaan nog een stapje verder

Schrijf na een paar van bovenstaand genoemde 'opwarmrondes' eens een keer de associaties op die genoemd worden. Er ontstaat nu een serie van woorden die ogenschijnlijk niets met elkaar te maken hebben, maar voor de afzonderlijke deelnemers wel degelijk betekenis hebben. Vanuit zo'n woordserie wordt door de deelnemers vervolgens een zin geformuleerd waarbij slechts gebruik gemaakt mag worden van de woordserie met daarnaast als 'bindmiddel' de toevoeging van lidwoorden, bijwoorden of voorzetsels. Uiteraard mogen woorden uit de woordserie omgebogen worden tot werkwoord of zelfstandig naamwoord. Het resultaat is uiteindelijk een goed lopende zin die uit onzin bestaat, maar door het creatief rangschikken van de woorden tot een logische volzin is gecreëerd. Voor de toevallige passant wellicht wartaal, voor de deelnemers hele klare taal!

Het is van belang dat bij bovenstaande opdracht de groepjes niet te groot zijn, dit in verband met de lengte van de zin die zal ontstaan. Werk je wel met grote groepen dan kan de ontstane collectie woorden eventueel de basis vormen van een verhaal, een raar maar waar verhaal...

Een praktijkvoorbeeld

1. De woordenreeks die ontstond uit de 1e associatieronde: schroef - gebroken - karretje - Duitsland - oud - neef - kerk - ramen - sneeuw.
2. De volzin: De oude neef uit Duitsland schroefde aan het karretje naast de besneeuwde kerk met de gebroken ramen.

Misschien leidt deze zin tot nieuwe inspiratie voor een lesthema, ogenschijnlijk ontstaan uit onzin...

Associëren met een knipoog naar poëzie, waarbij door toevoeging van bewegingswoorden de link naar dans weer duidelijk naar voren komt. Werk bij voorkeur in groepjes van 8 personen en ga uit van één centraal [visueel] begrip (een voorwerp, afbeelding, muziekfragment, etc.).

Elke deelnemer schrijft zijn eerste associatie omtrent het begrip in één woord op een A4. De vellen worden vervolgens doorgegeven aan elkaar. Ieder schrijft er op dit vel papier één bewegingswoord bij, naar zijn idee passend bij de associatie die op het vel papier staat.

Daarna rangschikt de groep de losse woorden tot een gedicht zonder dat er andere woorden bijgevoegd worden. Geef ook aandacht aan de wijze waarop de tekst ruimtelijk gerangschikt wordt. Misschien ontstaat er een lange rij of worden de vellen onder elkaar gelegd, of in een diagonaal, in een cluster, etc.

Het ontstane gedicht kan verbaal gepresenteerd worden, maar een nieuwe uitdaging vormen zowel de manier waarop het in de ruimte gerangschikt wordt en de toegevoegde bewegings-woorden. Door die beide elementen erbij te betrekken kan het heel mooi tot een inspirerende danspresentatie verwerkt worden.

Heb je een kleinere groep, geef iedere deelnemer dan opdracht om twee vellen te gebruiken en twee begrippen te noteren.

Bij een associatieproces in dans is het vinden van synoniemen essentieel.

Synoniemen zijn woorden met een gelijkaardige betekenis. Het zoeken en vinden van synoniemen vergroot de kracht van associëren en daagt uit tot verbreding, verdieping en verrijking van je lessen.

Google biedt je feitelijk ook een vorm van digitaal associëren. Je gaat op zoek naar iets en van het een surf je naar het ander en kom je soms op hele andere linken dan je aanvankelijk van plan was. Soms verrijkend, soms vervelend...

Op <http://synoniemen.net/grafisch.php?w=synoniem> vind je bijvoorbeeld een mooie grafische weergave van woordverbanden van het woord 'synoniem', die bij aanklikken weer kunnen leiden tot een heel ander begrippenkader. Tevens een goede aanzet tot verder associëren!

ER ZIT MUZIEK IN

'Het belangrijkste in de muziek staat niet in de noten.'

Gustav Mahler

Dansspettters gaat dieper in op het communicatieproces tussen dans en muziek. De uitwisseling met de componisten was elke keer weer een inspirerend gebeuren dat steeds tot nieuwe, soms nogal onvoorziene, paden geleid heeft. Het creatieve proces werd soms vanuit een dansidee opgebouwd, maar vaak klonk de muziek al voordat er überhaupt een noot vastgelegd was.

Muziek en dans hebben in Dansspettters veel gemeen en kunnen elkaar vanuit diverse invalshoeken versterken. Ze beïnvloeden elkaar, ze vullen elkaar aan of contrasteren met elkaar. Er is altijd interactie en communicatie tussen deze twee elementen. Muziek beleven is een stimulerende factor voor persoonlijke expressie. Beweging biedt de mogelijkheid om jezelf te uiten. Omdat de muziek hier steeds in beweging wordt vertaald wordt daarmee de gevoeligheid voor maat, ritme en frasering gestimuleerd. Beweging is tegelijkertijd een essentieel element omdat het een concreet idee is dat onze leerlingen kan helpen om de realiteit tastbaar te maken (leren begrijpen door middel van grijpen). Abstracte muzikale concepten kunnen ook worden begrepen, geleerd en behouden door middel van beweging.

Puls

De puls is het vertrekpunt, als het ware de metronoom die in iedere mens zit. Als je naar muziek luistert kom je vaak vanzelf in beweging. Het is een stap die eigenlijk zo vanzelfsprekend is. Je ziet het ook spontaan gebeuren. Carnaval is daarvan een mooi voorbeeld, al die wiegende of hossende mensen meebewegend op de verschillende soorten muziek die voorbijtrekken in de optocht.

Muziek ervaren vanuit de puls brengt ook affiniteit met die muziek, je zet in wezen je eigen metronoom aan en het lichaam reageert daar meteen op.

Wanneer je bijvoorbeeld je danspassen telt, ben je niet werkelijk betrokken bij de muziek, maar meer bij de volgorde van je passen. Daardoor wordt muziek letterlijk achtergrondmuziek.

Een bewust gebruik van de puls leidt tot minder behoefte aan het tellen van een maat maar doet wel een beroep op het bewust luisteren naar en ervaren van de muziek. Ieder mens kent dat gevoel, het is misschien niet voor iedereen even duidelijk aanwezig. Het plaatsen van die puls is dus essentieel, het is de eerste stap.

Luisteren

Is het luisteren naar muziek ook een voorwaarde als je erop wil bewegen? Het is niet vanzelfsprekend dat luisteren en dansen op muziek automatisch samengaan. Bij elke dans wordt het belang van luisteren benadrukt als een essentieel startpunt. Het doel waarom we luisteren kan echter per dans of zelfs per activiteit verschillen. Soms gaat het over de puls of het ritme in relatie tot de beweging. Soms is het belangrijk om de frasering van de muziek onder de aandacht te brengen, vanwege de structuur van de dans(beweging). Aandachtig luisteren voedt ook de verbeelding, stimuleert de beleving en verrijkt daardoor het creatieve proces.

Op welke manier kun je actief naar muziek luisteren en dit koppelen aan dans? Onderstaand een aantal mogelijkheden die het luisteren een essentiële betekenis kunnen geven:

- een thema of beeld kan door middel van luisteren naar muziek duidelijker of meer benadrukt worden;
- het verwoorden van de eigen beleving die ontstaat door het beluisteren van muziek;
- bewust worden van de muzikale parameters (hoog/laag, luid/zacht, snel/langzaam, kort/lang);
- vertrouwd raken met een muziekarrangement (verschillende delen, frasering, herhaling);
- het globaal volgen van de muziek met behulp van (grafische) notatie;
- instrumenten weten te benoemen of herkennen.

Muziek is er niet zomaar, muziek heeft een functie. Terugkijkend naar bovenstaande opties zijn er veel manieren om actief luisteren te benaderen. Je kunt spreken van motorisch luisteren als de leerlingen op de muziek bewegen of meezingen. Je kunt spreken van analytisch luisteren als de leerlingen luisteren naar de indeling van de muziek of naar de klankeigenschappen. Maar je kunt ook spreken van emotioneel luisteren of associatief luisteren. Luisteren naar muziek kan inspirerend zijn door associatie, emotie of andere affectieve reacties. Luistersessies zijn daarom niet bedoeld als rusttijden, maar als tijd om een dieper begrip van de muziek te vinden.

'Luisteren naar muziek is met gesloten ogen naar de wereld kijken.'

Zingen

Kinderen zingen graag en om die reden alleen al zijn een aantal dansen voorzien van liedteksten. Maak er gebruik van, juist in de dansles. Zingen is goed voor het reguleren van de ademhaling, zeker als de zang gecombineerd wordt met de dans, het zingen biedt tevens een rustmoment.

Experimenteer er ook mee. Wordt een lied spannender als je speelt met de dynamiek? Ervaren ze de puls beter als ze het zingen met het bewegen combineren? Samen zingen is nog leuker en versterkt ook het in- en uitlevingsvermogen. Laat de leerlingen zelf spelen met de liedteksten, goed voor de ontwikkeling van taal- en ritmegevoel.

Grafisch noteren

Het inzetten van grafische notatie brengt een creatief proces op gang, het is alsof je hoort met je ogen.

Het gaat om het waarnemen van een visueel beeld waarin klankeigenschappen verstopt zitten en van daaruit de transfer maken naar klank. Vanuit stem, met instrumenten of met body percussie. Maar ook andersom, de klinkende muziek weten te vertalen naar een visueel beeld.

In Dansspetters wordt grafische notatie op verschillende manieren benaderd:

- Klank ontdekken en maken vanuit een tekening: willekeurige vormen of lijnen lezen als beweging.
- Vanuit klank vormgeven in notatie en van daaruit ook in beweging willekeurige vormen of lijnen om te lezen als beweging.
- Notatie van abstracte symbolen: het ordenen van overeengekomen symbolen om te lezen als beweging.

In het werken met grafische notatie of een variatie daarop onderscheiden we een aantal stappen die verder gaan dan het noteren alleen. Zij vormen samen een circulair proces waarin de verschillende fases onderling verbonden zijn en elkaar voeden. Het is een proces van continue wisselwerking, niet alleen tussen de verschillende onderdelen maar ook tussen de leerlingen en hun coaches.

De onderstaande benaderingen vallen ook samen met aspecten uit de hoofdstukken 'De Beweegreden Samengevat' en 'De Beweegreden ordenen'.

- Introductie (presentatie van het thema)
 - vanuit muziek, notatie, dans, afbeelding, verbaal etc.
- Inventariseren en analyseren (wat hoor je, wat zie je, wat lees je)
 - interpreteren (beleving: wat betekent het voor jou en voor de ander)
 - betekenis (verbeelding en symboliek zowel fysiek als cognitief tonen)
- Transformeren (omzetten, vertalen, veranderen)
 - in dans (met het hele lijf of delen ervan)
 - in muziek (stem, body percussie, instrumenten, voorwerpen)
 - in schrift (getekend, geschreven)
- Creëren (ontwerpen, scheppen, verwezenlijken)
 - exploreren (vanuit: wat, hoe, waar, wanneer, met wie)
 - improviseren (met de stem, het lichaam, instrumenten of gebruiksvoorwerpen)
- Presenteren (uitvoeren en observeren)
 - solo of in groepsverband
- Reflecteren (analyse, interpretatie, betekenis)

Net als bij dans is het ook hier uiteraard niet de bedoeling om de boven beschreven mogelijkheden als een vast stappenplan te hanteren. Het is vooral bedoeld als een handreiking voor diversiteit in het aanbieden van muziek- en dansactiviteiten. Soms zullen bepaalde stappen opnieuw terugkomen, en niet per definitie in dezelfde volgorde. Na presenteren en reflecteren kan bijvoorbeeld opnieuw teruggegaan worden naar 'inventariseren' of naar 'creëren'.

Een voorbeeld over grafisch noteren en meer rondom het thema dromen

- *het thema wordt bekend gemaakt (introdunctie en presentatie van het thema);*
- *de leerlingen luisteren naar een fragment van de 'nachtmerrie; vervolgens bespreken ze de mogelijkheden (inventariseren en analyseren, interpreteren);*
- *de leerlingen werken individueel aan het noteren van 'de nachtmerrie', geïnspireerd door de muziek die intussen speelt (transformeren en creëren);*
- *daarna bekijken de leerlingen samen de ontstane verwerkingen en bespreken de verschillende uitkomsten (presenteren en reflecteren);*
- *ze gaan in subgroepen aan de slag om de genoteerde 'nachtmerrie' zelf van klank te voorzien en presenteren daarna hun muzikaal product aan de anderen (transformeren, creëren, presenteren);*
- *samen met de leerkracht wordt nu bekeken hoe je van een klinkende notatie ook een beweeglijke zou kunnen maken. Hoe vertaal je de tekens en symbolen? Met je hele lijf of met een deel ervan? Blijft de dynamiek hetzelfde of kan die afgelezen worden aan de wijze van noteren? Biedt de notatie ook ruimtelijke mogelijkheden? Er wordt nu dus een sprong terug naar inventariseren en analyseren;*
- *de leerlingen werken in subgroepen aan de verwerking van hun notatie in dans en zijn weer volop bezig met creëren en interpreteren.*

Werkend vanuit bovenstaande mogelijkheden ontstaat langzaam een proces van verdiepende concentratie van kennis en vaardigheden. Je zou het kunnen vergelijken met het slijpen van een diamant. Elk nieuw facet voegt waarde toe, maakt de kern steeds zuiverder en vergroot de schoonheid. Door het herhalende element actief in te zetten, duik je als het ware steeds een stapje verder in dezelfde materie die daardoor steeds meer blijkt te bieden.

Dit proces biedt ruimte aan communicatieve en cognitieve vaardigheden gebaseerd op een goede conditie waarin creativiteit en curiositeit de verbindende factoren zijn.

Muziek is, net als dans, een prachtig communicatiemiddel.

In muziek luister je, kijk je (ook met je oren) voel je, beweeg je, ben je!



RICHTLIJNEN VOOR EEN SYSTEMATISCHE BENADERING

1. DANS ONDERSTEUNT DE ONTWIKKELING VAN DE LEERLING

Dans draagt op vele gebieden bij tot de ontwikkeling van de student. Naast fysieke en perceptuele ontwikkeling wordt ook een beroep gedaan op gebieden als emotie, cognitie, muzikale en sociale vaardigheden, verbeelding en fantasie. In onderstaande samenvatting wordt een aantal ontwikkelingsgebieden toegelicht waar dans een significant positieve invloed kan hebben.

Fysieke ontwikkeling

- stimulering van lichaamsbewustzijn wordt bevorderd door de leerlingen aan te moedigen om zelf nieuwe bewegingen te ontdekken.
- coördinatie en motoriek worden ontwikkeld en verfijnd, evenals het ontwikkelen van een bredere bewegingsvocabulary;
- ontwikkeling van uithoudingsvermogen en souplesse.

Emotionele en creatieve ontwikkeling

- de leerlingen worden gestimuleerd om zowel empathische vaardigheden (in fantasie en emotie) als het vermogen om het 'waar te maken' te verdiepen (plezier vinden en vrij zijn om zichzelf te zijn);
- de leerlingen worden aangemoedigd om gebruik te maken van hun verbeeldingskracht en hun natuurlijke drive om te verkennen, door hen een veilige omgeving te bieden waarin ze durven te experimenteren met de mogelijkheden van hun eigen lichaam.

Muzikale ontwikkeling

- muziek wordt continu vertaald in beweging; gevoeligheid voor maat, ritme en frasering wordt hierdoor verder ontwikkeld;
- dansen met tekst en zangteksten dragen bij aan een integratieve benadering van muziekeducatie;
- het ervaren van muziek als stimulans in de dansbeleving (sfeer, kleur/timbre);
- spelen en experimenteren met muziek(instrumenten).

Sociale ontwikkeling

- samenwerken in groepen (groot of klein) of in paren;
- zowel het nemen van initiatieven als het accepteren van initiatieven van anderen is een belangrijk aspect van samenwerking;
- wennen aan het samen dansen met partners.

Ontwikkeling van oriëntatie in ruimte en tijd

- dansen leidt tot ontdekking en herkenning van de omringende ruimte in combinatie met tijdsbesef. Alle bewegingen vinden plaats binnen een ruimte. Ze zijn gerelateerd aan begrippen zoals vorm, richting (links-rechts, voor-achter, patronen) en niveau (hoog/laag). In dans leren leerlingen deze concepten te ervaren;
- dansen leidt tot vertrouwdheid met verschillende formaties zoals cirkel, lijn, ketting, solo of in paren, etc.;
- bij beweging is er altijd sprake van een tempo (snel - langzaam), duur (kort - lang) ritme (regelmatig-onregelmatig) en een frasering.

Cognitieve ontwikkeling

- een stevige ontwikkeling van oriëntatie met ruimte en tijd is belangrijk voor het ontwikkelen van de cognitieve vaardigheden van lezen, schrijven en rekenen;
- de thema's van de verschillende dansen dragen op speelse wijze bij aan de verdere ontwikkeling van een verscheidenheid aan klassikale vaardigheden;
- kennis van lichaamsdelen wordt bevorderd door middel van dans terwijl het gebruik van ervaring en beweging gerelateerde terminologie op een speelse manier wordt geïntroduceerd.

Het komt zelden voor dat een sessie slechts één van deze ontwikkelingsgebieden onderzoekt, hoewel er in sommige situaties meer nadruk op één specifiek doel kan liggen (bijvoorbeeld sociale ontwikkeling met een groep jongeren die moeite hebben om samen te werken). Meestal worden meerdere van deze gebieden tegelijk aangeboden.

2. DIDACTISCHE WERKVORMEN IN DANS

Deze term is van invloed op de activiteiten van zowel de leerlingen als de leerkrachten. Het kan zowel pedagogisch als leerzaam gezien worden. De docent demonstreert bijvoorbeeld, de leerling kopieert; de docent legt uit, de leerling luistert. De keuze voor een bepaalde didactische stijl is gebaseerd op de manier waarop de docent een activiteit met de leerlingen wil initiëren. Het kan ook worden beïnvloed door het onderwerp of de fase van de sessie of activiteit. Hoe je het aanbiedt, is bijna net zo belangrijk als wat je aanbiedt. De keuze die je maakt voor een of meer didactische werkvormen kan bijvoorbeeld afhankelijk zijn van het doel dat je probeert te bereiken: ligt het accent op de leerinhoud of is het doel meer pedagogisch van aard?

De keuzes worden ook beïnvloed door andere factoren, bijvoorbeeld door jou als docent. Je eigen 'bagage', je eigen lesstijl, zal je persoonlijke keuze van lesmethode beïnvloeden. Ook de individuele leerling kan de keuze beïnvloeden, niet alle leerlingen nemen immers op dezelfde manier nieuwe informatie op. Terwijl sommige leerlingen visueel gericht zijn, zijn anderen meer auditief of fysiek ontvankelijk. De groep speelt ook een rol bij de keuze: welk initiatief moet er worden genomen? Ligt de nadruk op het geven van een veilig gevoel om in persoonlijke creativiteit te duiken, of ligt de nadruk op het ontdekken van mogelijke dansvormen voor de groep in zijn totaal?

Variatie in het aanbieden van werkvormen is niet alleen nodig voor de ontvanger (leerling), maar ook voor de aanbieder (leerkracht). Werken met verschillende didactische werkvormen tijdens de danssessie of activiteit is alleen waardevol als het duidelijk bijdraagt aan de verdere groei van het gestelde doel. Werkvormen kunnen als volgt worden onderverdeeld:

- *Instructie*: het aanreiken van de stof wordt voornamelijk door de leerkracht gestuurd
- *Interactie*: leerlinggericht en ontstaan door communicatie met elkaar
- *Oprichting*: zelfstandig werken aan de hand van een specifiek kader/taak
- *Samenwerking*: werken in groepen (groot/klein)

Lesgeven is dus ook continue vragen aan jezelf stellen: vragen over de inhoud van je leerstof; vragen over het doel van de activiteiten; of vragen over de persoonlijke ontwikkeling van de leerlingen. Deze vragen reflecteren op het ontwikkelingsdoel. Waar fysieke doelen zijn, zouden de vragen betrekking hebben op zaken als grove motoriek: 'kunnen de leerlingen de volgende danspassen/combinaties uitvoeren?' Bij een sociaal doel kunnen de vragen samenwerking benadrukken. Dit heeft ook invloed op de keuze van werkvormen.

In het eerste voorbeeld zou de inhoud van de sessie worden aangeboden door middel van instructie (demonstratie of kopiëren), terwijl in de tweede situatie een werkvorm wordt gekozen die daadwerkelijk de gelegenheid biedt tot samenwerking (groepsopdrachten of in tweetallen werken).

3. ONDERGAAN OF ONDERWIJZEN

Als je met leerlingen danst, wordt je aanpak sterk beïnvloed door de ontwikkeling van de leeftijdsgroep. Bij jonge kinderen is het bijvoorbeeld belangrijk om in te haken op hun aangeboren drang om te spelen. Tegelijkertijd hebben ze ook een duidelijke structuur nodig in hun activiteiten. Een goede organisatie is een essentieel onderdeel van je sessie.

Chaos kan voor de leerlingen ontstaan door onduidelijkheid in de opdrachten of in het thema, maar ook door te grote stappen of het ontbreken van een heldere structuur. Daarom is een goede organisatie binnen de lestijd net zo belangrijk als de inhoud van je voorbereiding.

Kinderen (en jongeren) hebben, naast de behoefte om te ontdekken en eigen paden te betreden, tegelijk een duidelijke behoefte aan herkenning, een baken of een kader. Het is op zichzelf een kunst om deze twee aspecten met elkaar te kunnen combineren. Net zo belangrijk bij dans als agogisch middel is aandacht voor veiligheid. Binnen een veilige ruimte zal drempelvrees afnemen. Bedenk dat er zeker bij dans al vaak een drempel bestaat. Dit geldt in het bijzonder in onze samenleving waar zelden (praktisch nooit) bewegingsvrijheid op het gebied van dans wordt aangemoedigd!

Het is daarom belangrijk dat er een goed stappenplan wordt opgesteld. Overweldig je doelgroep niet maar geef ze een 'beweegreden', letterlijk een reden om in beweging te komen. Neem kleine stapjes tegelijk. Kies bijvoorbeeld muziek die bij de doelgroep past of die voor hen bekend is (vooral bij jongeren een must). Toon je eigen kwetsbaarheid door mee te doen en toon het goede voorbeeld. Zoek naar wat ze al kunnen en probeer van daaruit verder te werken, ga uit van hun belevingswereld. Die herkenning maakt dat leerlingen alert blijven en openstaan voor nieuwe ervaringen.

De aanpak binnen Dansspettters met betrekking tot dansonderwijs berust op de volgende punten:

- sluit aan bij de belevingswereld van de leerlingen;
- werk vanuit een educatief oogpunt met dansen waarbij lichaamsbesef en basale begrippen een centrale rol te spelen met 6-jarigen, terwijl je met 10 tot 12-jarigen meer gebruik kunt maken van abstracte begrippen;
- 'kleed je dans aan': maak gebruik van dramatische, beeldende en muzikale invalshoeken. Daardoor wordt het thema niet alleen geïntroduceerd, maar biedt het ook verdieping tot andere mogelijkheden;
- neem de tijd voor het uitwerken c.q. verdiepen van een dans, (exploratie);
- speel in op de suggesties van de leerlingen, ook als deze afwijken van je eigen planning;
- observeer en nodig uit. Doe liever niet alles zelf voor. Je kunt vragen stellen als: 'Wat kan er nog meer? Wie heeft nog een idee? Zullen we eens kijken naar?' De leerlingen worden gestimuleerd creatief te denken en tegelijk ervaren ze de erkenning van hun eigen ideeën;
- je hoeft zelf geen danser te zijn om je leerlingen te motiveren om te dansen!

4. COMMUNICEREND IN BEWEGING

Werkvormen rond communicatie in beweging voor de bovenbouw

Bij het werken met leerlingen van de bovenbouw ben ik niet op zoek naar een getalenteerd maar eerder een geïnteresseerd publiek. Ik streef niet naar perfectie in de beweging, maar naar betrokkenheid bij de beweging.

Belangrijke kenmerken die ik zie bij bewegingsactiviteiten in de bovenbouw, gezien de leeftijd van de leerlingen zijn:

- Vaart in de bewegingsopdrachten.
- Gebruik van muziek die dicht bij hun belevingswereld ligt. Dat hoeft niet noodzakelijkerwijs muziek uit de 'top 10' te zijn.

Bij het werken met leerlingen is het belangrijk om gebruik te maken van diverse werkvormen zoals demonstreren, reageren, improviseren, samenwerken, observeren en reflecteren. Als je deze werkvormen bewust hanteert, kun je door middel van eenvoudige bewegingsopdrachten, naar een breed scala aan dansvarianties toewerken. Op deze manier is het ook mogelijk om de leerlingen direct te betrekken bij het invullen van de bewegingsopdracht. Ruimte voor persoonlijke inbreng is een aantrekkelijk begrip voor deze leeftijdsgroep.

Samenwerking is een ander belangrijk leerdoel voor leerlingen in de bovenbouw en biedt meer zelfvertrouwen waardoor ze zich veilig voelen bij opdrachten waar ze nog onzeker over zijn. Een opdracht in tweetallen of kleine groepen uitvoeren kan dit bevorderen. Door samenwerking ontstaat ook aandacht voor elkaars behoeften. Je moet leren de ideeën van anderen te respecteren en nog belangrijker, leren compromissen te sluiten met verschillende standpunten. Vaak komen de meest creatieve resultaten uit de coöperatieve opdrachten.

Observatie en reflectie bieden ook veel mogelijkheden. Door dit op speelse wijze in je bewegingsles in te bouwen kom je tegemoet aan twee andere belangrijke communicatieve vaardigheden, want leren kijken is een kunst... maar leren om je observaties onder woorden te brengen ook!

Als de leerlingen in tweetallen werken, is het mogelijk om elkaar te observeren omdat ze al nauw samenwerken. Wanneer je een klas in subgroepen verdeelt met de bedoeling elkaar te observeren, kun je dat bijvoorbeeld doen op basis van een eerdere verdeling. Je kunt de leerlingen dan zowel de taak geven om specifiek naar één persoon te kijken (hun partner) als naar de hele groep.

Dansspettters bevat een aantal bewegingsconcepten om leerlingen tussen de 10 en 18 jaar in beweging te brengen. Je vindt hier een aantal bekende en nieuwe ideeën gebundeld. Ze zijn misschien speels, maar met een duidelijke boodschap: een heldere beweegreden! Elk van deze ideeën is op zichzelf een onafhankelijke activiteit die verder kan worden ontwikkeld of verspreid over een aantal sessies. De meeste ideeën komen voort uit het concept communicatie omdat dit een aantrekkelijk onderwerp is voor deze leeftijdsgroep. Het is belangrijk om te beseffen dat veel van de hier beschreven activiteiten zeker niet in één sessie volledig tot hun recht komen.

Zet vooral niet te veel stappen achter elkaar. Voor een goed gesprek neem je ook de tijd! Hoe vaker een activiteit wordt herhaald, hoe vertrouwd en comfortabeler de ervaring zal zijn. Als ze zich veilig voelen, kunnen de leerlingen de deur openen naar creativiteit, anderen toelaten en zelf ook zoeken naar ruimte om te experimenteren. Leerlingen hebben vaak tijd nodig om aan een idee te wennen, vooral in het begin wanneer de onbekendheid tot uiting komt in gegiechel, gekke bekken trekken en andere vormen van non-verbale communicatie.

De volgende tips kunnen hier nuttig zijn:

- Wees consequent met de regels die je bij deze activiteiten opstelt, een helder kader geeft duidelijkheid.
- Realiseer je dat herhaling van belang is om echt resultaat te bereiken.
- Neem kleine stapjes: variaties kunnen het beste over een aantal sessies worden uitgespreid.
- Ga pas over naar de volgende variatie wanneer de vorige succesvol is. Dit kost tijd, maar eigen ervaring heeft geleerd dat als de leerlingen eenmaal zelf geboeid raken, er prachtige bewegingsmomenten kunnen ontstaan. Geef ze dus de tijd om erin te groeien.

DE KUNST VAN HET VRAGEN STELLEN

Essentieel om dans tot bloei te laten komen, zijn instrumenten die ons in staat stellen om exploratie en uitdieping te bevorderen. Een van deze tools is vragen stellen. Weten wanneer en hoe je een vraag kunt stellen is een waardevolle vaardigheid. Het kan de inspiratie bevorderen, het kan ons indirect aansporen om tot andere gedachten te komen. Het kan vooral aan leerlingen de gelegenheid geven te genieten van hun eigen inbreng. Daarom hebben we het over de kunst van het vragen stellen; goed toegepast is het namelijk een hele kunst. Het is ook een manier om een thema aan te kaarten. Maar als de leerlingen met hun antwoorden heel andere paden inslaan, fluiten wij ze vaak (onterecht) terug. We vragen weliswaar om suggesties, maar zijn niet per se bereid deze te gebruiken. En dat is jammer!

Een vraag stellen verliest zijn esthetische waarde als het verkapte voorschriften worden. We kennen dit probleem allemaal. We stellen wel een vraag aan de leerlingen, maar we hebben ons eigen antwoord al in ons hoofd, en raken vervolgens gefrustreerd door een onverwacht antwoord. Terwijl we eigenlijk zelf iets wilden bepalen heeft de leerling ons op een ander spoor gezet. Door onze eigen frustratie over het 'verkeerde' antwoord zien we de creativiteit van het kind gemakkelijk over het hoofd. En raken we het spoor bijster.

Een goed luisteraar weet deze creativiteit aan te grijpen en zodanig aan te sturen dat de leerling plezier beleeft aan zijn eigen creatieve proces. Door vragen te stellen begeleid je het creatieve proces zonder precies op voorhand te weten waar je uitkomt. Het stellen van vragen moet een duidelijke reden hebben voor jezelf, maar ook functioneel zijn voor de leerlingen. Het is dan bijzonder inspirerend voor hen om te worden aangemoedigd in hun eigen exploratie-zoektocht. In het zoeken naar antwoorden (verbaal of non-verbaal) komt een creatief proces op gang dat door middel van het gericht stellen van vragen kan worden bijgestuurd.

Stel dus geen vragen als je niet wil werken met het antwoord!

Maar lesgeven is ook voortdurend vragen stellen aan jezelf. Vragen over bijvoorbeeld de inhoud van je sessie. Blijft die ook relevant als we een ander paadje inslaan? Wanneer en waarom verander je je plannen? Wil en kun je daar weer op terugkomen? Bovenstaande vragen hebben een direct effect op het doel dat je hebt gesteld. Namelijk, wat wil je bereiken met je sessie? Wil je de creativiteit van de leerlingen stimuleren of wil je juist dat ze bijvoorbeeld bepaalde bewegingscombinaties onthouden?

Leerlingen doen vaak precies wat hen gevraagd wordt, maar niet altijd wat je bedoelt!

Dit heeft in veel gevallen te maken met het formuleren van de juiste vraag. En dat is een vraag waar een antwoord op volgt waar je echt nieuwsgierig naar bent.

Een interessante tool is **observatie**. Door middel van gericht observeren krijg je soms antwoord op vragen die nog niet eens zijn gesteld! Goede observatie biedt een ware schat aan informatie. Observatie geeft een duidelijker beeld van wat de leerlingen op een bepaald moment al dan niet beheersen. Het geeft inzicht in hoe ze zich verhouden tot een opdracht, hun muzikaliteit en hun sociaal gedrag, maar ook inzicht in jezelf en de inhoud van je activiteit. Zijn de leerlingen bijvoorbeeld geboeid en enthousiast over jouw activiteit? Waar moet jij je ideeën heroverwegen en uiteindelijk je plannen aanpassen of juist verder uitdiepen? Door observatie ben je in staat nieuwe opdrachten te ontwerpen/ uit te breiden.

De inhoud van de activiteiten hoeft niet altijd zelf ontworpen te zijn. Door goed naar de leerlingen te kijken, ontdek je mogelijk verschillende opties die je vervolgens weer naar de groep toe kunt verwoorden. Je hebt bijvoorbeeld de opdracht gegeven om de draden te spinnen voor een spinnenweb. Tijdens de observatie zie je twee leerlingen die hun draden met elkaar verbinden. Je kunt deze observaties verbaal weergeven (side-coaching), waardoor de andere leerlingen wellicht aangemoedigd worden om te gaan experimenteren in het samenwerken.

Een andere inspirerende techniek is **uitwisseling** tijdens gerichte observatieopdrachten. Geef de twee leerlingen uit bovenstaand voorbeeld de gelegenheid om aan de hele groep te laten zien hoe zij hun spindraden delen. Door deze benadering kunnen andere leerlingen spelenderwijs nieuwe mogelijkheden ontdekken. Bovendien spoort de dansontdekking van een leeftijdsgenoot vaak nog meer aan tot het ook zelf verder willen exploreren.

DE PERFECTE LESVOORBEREIDING IS PERFECT VOORBEREID VOOR DE PRULLENMAND

Vaak wordt een danssessie begonnen met een kant-en-klaar verwachtingspatroon: dat van de lesgever. We hebben onze eigen ideeën geanalyseerd en gepland.

We weten wat we willen. We zien precies waar we heen gaan en hoe we daar komen...! Ons enthousiasme kan echter één essentieel aspect vertroebelen, namelijk dat de leerlingen geen idee hebben waar we naartoe gaan.

Een ander punt is dat, hoewel we exploratievaardigheden bij de leerlingen willen ontwikkelen, we de sessie vaak tot in de puntjes plannen. Het vastleggen van zo'n verwachtingspatroon beperkt de mogelijkheid tot exploreren en nieuwe wegen inslaan, tot daadwerkelijke verdieping.

De voorbereiding van je danssessie mag geen handboek worden, het is meer een kader dat je richting en handvatten geeft ten aanzien van de sessie. We maken lesvoorbereidingen, geen lesvoorschriften. Je zou het meer kunnen zien als een goed doorkauwen voor jezelf, een manier om jezelf onder te dompelen in de materie. Een goede planning is ook handig als hulpmiddel om de leerlingen een doel te geven in de sessie. Het is niet aan ons om de leerlingen te vertellen hoe ze moeten dansen, maar om de leerlingen de ruimte te geven om te kunnen dansen, om te laten zien dát ze kunnen dansen. Je maakt een lesvoorbereiding om die vervolgens in de les weer los te kunnen laten.

Ik wil het belang van een goede voorbereiding benadrukken. Het is net als bij koken: ben je goed thuis in de basisrecepten, dan experimenteer je gemakkelijker met nieuwe ingrediënten. Je kent de smaak van het originele recept en uit nieuwsgierigheid kun je op basis daarvan verder experimenteren. Hoewel... je hebt natuurtalenten, die nooit een recept gebruiken, daarmee haal ik mijn eerste argument onderuit. Einstein heeft heel wat bedacht, maar dat betekent niet dat je de studie wiskunde moet afschaffen.

Eén van de manieren om dat experimenteren te verdiepen is dat het de leerlingen in staat stelt actief betrokken te worden bij de ontwikkeling van de danssessie.

Vaak is het al voldoende om een beeld (niet per se visueel) te schetsen en een aantal vragen voor te bereiden waar je zelf niet meteen een antwoord op hebt.

Wees nieuwsgierig naar de mening van de leerlingen, luister naar hun ideeën, werk verder met hun opmerkingen door er samen mee te exploreren, ze nader te bekijken en te onderzoeken.

Ingaan op de specifieke situatie met een groep leerlingen kan waarschijnlijk tot gevolg hebben dat:

- je lessen telkens anders zullen worden ingevuld of
- je door de ideeën van de leerlingen soms op de meest onverwachte paden terecht komt.

De stappen volgen zoals hiervoor beschreven, impliceert echter niet dat je met een idee en een handvol muziek maar wat aanrommelt. Integendeel, juist als je zelf voldoende gekauwd hebt op je thema, stap je dus niet alleen met een handvol muziek maar ook met een handvol eigen ideeën je les in. Daarmee én met de interactie en de eigen inbreng van de leerlingen krijgt je les tenslotte vorm.

TERMINOLOGIE

Bewegingsfrase

Ook wel 'dansfrase' genoemd. Dit zijn een aantal dansbewegingen die achter elkaar worden uitgevoerd alsof je een zin uitspreekt maar dan met je lijf in plaats van met je mond.

Bewegingskwaliteit

Deze wordt bepaald door de toepassing van zowel de beweging (bestaande uit de danselementen TIJD, KRACHT en RUIMTE) als van de beleving, het beeld, het verhaal of de sfeer die je schetst.

Cliché beweging

Een stereotiepe reactie of bewegingskeuze.

Danselementen

Elke beweging die je met het lichaam maakt bestaat uit drie elementen en samen met het lichaam vormen zij de fysieke bouwstenen waarmee je kunt exploreren in dans.

Onderstaand een overzicht van deze drie danselementen

TIJD, dit element maakt mogelijk dat een beweging kan verschillen in:

<i>duur</i>	korte of langere tijd bewegen
<i>tempo</i>	snel of langzaam bewegen (versnellen, vertragen, stoppen, slow motion)
<i>ritme/maat</i>	regelmatig of onregelmatig bewegen
<i>frasering</i>	elke beweging heeft een begin, een verloop en een einde

KRACHT, dit element maakt mogelijk dat een beweging kan worden uitgevoerd met:

<i>spanning</i>	gespannen, ontspannen, ingespannen, spanningsboog
<i>gewicht</i>	licht, zwaar, balans, verdeling van gewicht, zwaartekracht
<i>dynamiek</i>	energie (sterke of zwakke beweging)

RUIMTE, dit element kan op verschillende manieren worden ingevuld:

<i>richtingen</i>	voor- en achterwaarts, links en rechts, gebruik van diagonalen, zijwaarts, omhoog en omlaag
<i>patronen</i>	op de vloer: cirkels, rechte of ronde lijnen, vierkanten, in de lucht: rechte of gebogen lijnen, spiralen, zigzag
<i>lagen</i>	hoog (springend of op de tenen bewegen, het lichaam is opgericht) midden (met gebogen romp, knieën licht gebogen) diep (op de grond zittend, liggend, kruipend, rollend)
<i>vormen</i>	iedere beweging zorgt ervoor dat je lichaam een bepaalde vorm in de ruimte inneemt die groot/klein, open/gesloten, symmetrisch of asymmetrisch kan zijn

Direct Methode muziek aan, de leerkracht doet voor en de leerlingen doen meteen mee. Deze benadering wordt vaak gebruikt bij de opwarming, maar ook om de leerlingen te helpen een concept te begrijpen voordat ze hun eigen ideeën creatief kunnen toepassen

Freeze

Een beweging die wordt gestopt en zijn vorm behoudt. Je 'bevriest' als het ware in die houding.

Grafische notatie

Grafisch komt uit het Grieks en notatie uit het Latijn en beiden betekenen noteren. In dit geval het noteren of vastleggen van klanken met behulp van symbolen of tekens, zoals vierkanten, stippen, allerlei soorten lijnen, etc. Met notatie kun je zowel een klank of een beweging omzetten in een symbool maar ook andersom een symbool omzetten in klank of beweging.

Isolatiebeweging

Beweging van een deel van het lijf, terwijl de rest van het lijf niet beweegt. Bijvoorbeeld alleen het hoofd bewegen, de armen, de schouders, etc. Bewegingsmogelijkheden die vaak worden gebruikt zijn: buigen en strekken, draaien, schudden, heffen en vallen. Bij een opwarming kunnen isolatiebewegingen heel goed worden gebruikt.

Legato

Bewegingen of klanken zijn met elkaar verbonden en vloeien in elkaar over.

Maat

Een manier om een muziekstuk ritmisch in te delen bestaande uit de hoeveelheid tellen horende bij de maatsoort: bijvoorbeeld maatsoort is 4/4, dan bestaat elke maat uit 4 tellen.

Muzikale parameters

Verschillende aspecten in de muziek die we kunnen veranderen. Zoals toonhoogte (hoog/laag), toonduur (lang/kort), klanksterkte/volume (hard/zacht), tempo (snel/langzaam) en klankkleur.

Pose

Een positie vasthouden zonder te bewegen.

Rotatiebeweging

Een isolatiebeweging van een van de ledematen waarbij een rollende/draaiende beweging gemaakt wordt. Een voorbeeld hiervan is een draaiende beweging vanuit de pols of met het hoofd.

Scharnierbeweging

Een isolatiebeweging van één van de ledematen die heen en weer wordt bewogen. Vaak heeft deze beweging een buigend en strekkend karakter.

Een voorbeeld hiervan is een arm die uitgestrekt en weer gebogen wordt.

Side coaching

Aanwijzingen en suggesties geven terwijl de leerlingen bezig zijn met hun dansverwerking. Wordt vooral bij exploreren en improviseren gebruikt en heeft als voordeel dat er voeding, coaching gegeven kan worden zonder de dans stop te zetten en de leerlingen uit hun concentratie te halen.

Slow Motion

Het uitvoeren van een beweging/dansfrase langzamer dan de gewone snelheid. Sportherhalingen op tv zijn een goed voorbeeld om leerlingen dit concept volledig te laten begrijpen.

Spiegelen

De bewegingen van een partner kopiëren zoals ze worden gezien terwijl ze van aangezicht tot aangezicht staan, alsof ze als het ware in een spiegel kijken.

Dus als de leidende partner de rechterarm beweegt, kopieert de ander de beweging met de linkerarm.

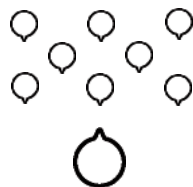
Staccato

Beweging of klank met korte, scherpe bewegingen, niet vloeiend maar eerder houterig aandoend.

RUIMTELIJKE ORIËNTATIE

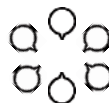
Front

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



Frontkring

De leerlingen staan met hun gezicht naar het midden van de kring.



Fronrij

De leerlingen staan in een rij naast elkaar.



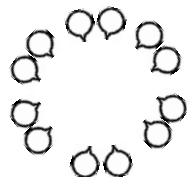
Flankrij

De leerlingen staan in een rij achter elkaar.



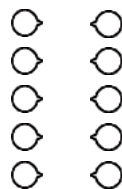
Frontkring van tweetallen

De leerlingen staan in tweetallen bij elkaar en staan allebei met hun voorkant naar het midden van de kring.



Straatje

Twee frontrijen tegenover elkaar.



PASSEN

Wandelpas	Een reeks van stappen.
Looppas	Versnelde wandelpas.
Hup of hop	Een sprongetje van één voet op diezelfde voet (ook wel: hink).
Stap-hop-pas	Een stap gevolgd door een hop (hink) op hetzelfde been.
Stap-knik-pas	Een stap gevolgd door een knikje in de knie, deze pas duurt twee tellen.
Hak en teen	Achtereenvolgens met dezelfde voet, eerst met de hak en dan met de teen, de grond aantikken. Vaak maakt men dan met het andere been een hop.
Huppelpas	Een versnelde stap-hop-pas in een lang-kort ritme, meestal is er op iedere tel een huppelpas.
Bijtrek-pas	Een stap opzij gevolgd door een aansluit-pas van de andere voet.
Galoppas	Een versnelde bijtrekpas (meestal zijwaarts) in hetzelfde ritme als de huppelpas; hij wordt echter gesprongen en de voeten sluiten aan in de lucht waardoor je een 'hoef-achtig' geluid krijgt.
Wisselpas	Deze bestaat uit drie passen in een ritme (kort-kort-lang); de tweede pas is meestal een aansluitpas; stap-sluit-stap (hulptekst: rechts en rechts, links en links).
Polkapas	Als de wisselpas, maar de eerste pas is een hoppas, dus gesprongen.
Schredesprong	Sprongetjes waarbij je neerkomt op twee voeten tegelijk en waarbij afwisselend het éne en het andere been vóór wordt gezet.
Stamp	Een stap die lawaai maakt.
Stamp zg	Stamp zonder gewicht, dus de voet waarmee men gestampt heeft, wordt meteen weer opgetild.
Plié	Buiging van beide knieën, waarbij de hielen op de grond blijven.
Relevé	Verheffen op de tenen (bal van de voet).
Balans	Gewicht van het ene been op het andere overbrengen en vervolgens weer terugbrengen; de voeten staan meestal in een kleine spreidstand. Overigens kan een balans ook met andere lichaamsdelen uitgevoerd worden.

Dankwoord

Aan Rob van den Berg, meester in het creëren van muziek die danst en Ruben L. Oppenheimer, meesterlijk dansend met de pen. Beiden hebben in dit project hun overtuiging en meesterschap aangeboden.
Dank!

Naast Son Thomsen hebben Ralph Hamer en Wouter Gulikers ook hun muzikale visitekaartjes afgegeven die u ongetwijfeld een plezier zullen doen. Luc van Oeteren en Lydia Gulikers ontwierpen het muziekmenu.
Dank!

Aan Joep Sporck mijn meester in het masteringproces die garant stond voor het uiteindelijk klinkend resultaat.
Dank!

Aan Monique Salomons, Jean-Paul Höltke, Danielle Lemmens, Nicole Senden, Saskia Vroom en Henriette Wachelder die mij ondersteunden met hun constructieve kritische feedback en vragen.
Dank!

Aan Marie-Ellen van Lieshout, Ellen Jaspers-de Vries en Rianne Wesenbeek om hun focus op de projectvisie binnen het geschreven woord te houden.
Dank!

Aan Carla Bindels die mijn tekst begrijpt, niet alleen om te vertalen, maar ook om hem te laten dansen!
Dank!

Aan alle jonge mensen die ons bleven uitdagen met hun nieuwsgierigheid en hun zoektocht naar nieuwe richtingen, een diepe waardering.
Dank!

En natuurlijk aan Ken, met wie ik alle dagen dans en die het mogelijk maakte dat mijn visie helder en gefocust bleef tijdens het avontuur van het creëren en ontwikkelen van Dansspetters.
Dank!

MARIA SPETH

Maria Speth heeft zich gespecialiseerd in dans voor en met kinderen en jongeren. In Nederland heeft ze nieuw repertoire ontwikkeld waarin structuur en eigen invulling samengaan. Ze weet dansvaardigheid en danscreatie in harmonie te verenigen vanuit een heldere beweegreden.

Zij is gespecialiseerd in danseducatie waar zij voornamelijk werkt met professionele dansers en met docenten die werkzaam zijn in het primair en voortgezet onderwijs.

In haar werk benadrukt zij de verwevenheid van muziek en dans, waarin de jonge mensen worden benaderd als creatieve dansers. Haar educatieve visie is erop gericht om jonge mensen te helpen hun eigen talenten te herkennen en te ontwikkelen. Daartoe gebruikt zij een probleemoplossende benadering waarvoor innovatief denken en creativiteit belangrijke speerpunten zijn.

Zij was als docent verbonden aan Fontys Dansacademie Tilburg en Conservatorium Maastricht.

Verder is ze als freelance docent werkzaam in dansacademies, conservatoria en pedagogische instituten in zowel binnen- als buitenland.

Zij is betrokken geweest bij de ontwikkeling van educatieve dansprojecten in Europa, Azië, Canada, Zuid-Amerika en de Verenigde Staten. Zij nam ook deel aan pan-Europese projecten voor speciaal onderwijs en aan internationale Twinning-projecten.

ROB VAN DEN BERG

Rob van den Berg is een componist, vakleerkracht muziek en didacticus, opgeleid aan het Conservatorium in Maastricht.

Op zijn educatieve productie conto staan oa. *Dansspetters II* (M. Speth 2005), *Coöperatief leren in Muziek 2* (F. Evelein 2009), *Schrijfkriebels* (M. Derwig 2001) en *Dansspetters III* (M. Speth 2012).

Muziek in beweging is naar zijn professionele inzicht de ruggengraat van iedere muziek- en dansles binnen het basis- en voortgezet onderwijs. Dit krijgt met deze digitale *Dansspetters* een nieuwe impuls en voortzetting.

RUBEN L. OPPENHEIMER

Ruben L. Oppenheimer toont in *Dansspetters* aan dat je met een pen kunt dansen. Hij studeerde grafische vormgeving aan de Academie Beeldende Kunsten te Maastricht en Illustratie vormgeving aan de Karel de Grote-Hogeschool te Antwerpen.

Hij is als illustrator, cartoonist en politiek tekenaar freelance verbonden aan diverse Nederlandse en Belgische dagbladen waaronder *De Standaard* en *NRC Handelsblad*.

