



De werkvormen van DANS



Het **basisinstrument** van de danser is het lichaam. Zonder het lichaam is er geen dans of alle dans is een beweging van het menselijk lichaam. Bij elke dans moet je het lichaam onder controle hebben, dat vraagt **coördinatie en lichaamsbesef**.

- Lichaamshouding of placement (placering):

- lichaamscentrum voelen, een actieve danshouding aannemen
- vormgevoel, de vorm van het lichaam voelen

- Coördinatie:

- een totaalbeweging of een isolatie (een lichaamsdeel beweegt), houdingsveranderingen, ...
- lichaamsdelen die ten opzichte van elkaar bewegen: arm- en beencoördinatie, bewegingen met verschillende gewrichten
- bewegingsverloop: opbouwend (het een na het ander), simultaan (gelijktijdig), ...

- Dansacties (bewegingen):

- plaatsgebonden bewegingen (bijvoorbeeld roteren, springen, spotting: in een draai één focuspunt kiezen en hier zo snel mogelijk naar terugkeren)
- voortbewegingen
- allerlei passencombinaties
- met de voeten afdrukken van de grond (footpush, tendu, jeté, sprongen)



De **ondersteunende materialen en middelen** kunnen voorwerpen zijn zoals touw, doeken, tafels, stoelen. Dat zijn de materialen waarmee gedanst wordt. Ook muziek is een vormgevingsmiddel omdat muziek vaak de beweging leidt.

De **presentatiemiddelen of theatrale middelen** zijn bij dans belichting, kostuum, muziek of geluid, grime, decor, film, foto's, schaduwen, ...

Werkvormen van dans

De werkvormen kun je opdelen in drie grote categorieën:

Creatieve dans: dansbewegingen op een eigen manier invullen

Dansexpressie

Eigen bewegingen verzinnen vanuit een dansopdracht. De leerlingen krijgen belevings- en bewegingsimpulsen om de bewegingen creatief vorm te geven. Deze werkvorm is niet technisch en laagdrempelig. Elke leerling kan op zijn eigen manier invulling geven aan de dansopdrachten.

Verhalende dans

De leerlingen krijgen vanuit een verhaal dansopdrachten en/of vertrekken vanuit een verhaal om een dansstuk op te bouwen. De bewegingen zijn gekoppeld aan de gebeurtenissen in het verhaal.

Dans ontwerpen: zelf dansen ontwerpen

Danspartituur maken en uitvoeren

De leerlingen ontwerpen een grafische partituur waarin ze de bewegingen weergeven. Een danspartituur kan verschillende vormen aannemen: van afbeeldingen van concrete danspassen tot abstracte symbolen. Ze kunnen werken met bestaande symbolen zoals de motif-notatie of zelf een grafische notatie verzinnen.

Je kunt werken vanuit dansen naar noteren (bewegingen omzetten in een grafische partituur) en die zelf of door anderen laten uitvoeren. Of omgekeerd, van notatie naar dans, een bestaande partituur interpreteren.

Bewegingsreeks bedenken

De leerlingen maken een gestructureerd geheel door verschillende dansante bewegingen aaneen te schakelen. In een eerste fase zoeken ze allerlei bewegingen in het thema, daarna verfijnen ze de bewegingen (dansant maken door bewust de bouwstenen in te schakelen) en plaatsen ze de bewegingen in een volgorde.

Dansimprovisatie

De leerlingen bedenken zonder vooraf te overleggen welke bewegingen ze zullen uitvoeren. Dat betekent niet dat je een improvisatie niet kunt voorbereiden. Improviseren kan op verschillende manieren, je kunt vrij bewegen op muziek (zonder opdracht), dansen vanuit een opdrachtkaart die je ter plaatse trekt, dansen op basis van een choreograaf die tekens doet (zoals in soundpainting), vrij inspelen op elkaars bewegingen of improviserend werken met bewegingsstukjes die je vooraf hebt vastgelegd.

Gestructureerde dans: het uitvoeren van bestaande dansbewegingen

Bewegingsreeks uitvoeren

De leerkracht leert een reeks bewegingen aan. Deze bewegingsreeks bestaat uit verschillende bewegingszinnen die de leerlingen stap voor stap inoefenen.

Folkloredans

De leerlingen leren een volksdans, een traditionele dans uit een bepaalde regio, aan. Dat is een dans verbonden aan tradities en gebruiken van allerlei culturen (oogstdans, krijgstdans, ...). De muziek waarop gedanst wordt, is volksmuziek. Ze wordt ook werelddans of internationale dans genoemd. Dergelijke dansen komen ook in het zogenaamde *boombal* aan bod. Line dance is een recentere vorm van volksdans.



Dansstijlen

Het aanleren van allerlei dansvormen zoals jazzdans, salsa, ballroomdans (stijldansen zoals de wals, chachacha, tango, quickstep, ...), ballet, streetdance, ... Lichaamsbeheersing is erg belangrijk bij dans. Het op de juiste manier uitvoeren van een dans vraagt soms een specifieke techniek. Bij elke danssoort is die techniek anders. Sommige danssoorten zijn erg technisch, denk maar aan de verschillende houdingen en pasjes bij salsa of tango.

