



De bouwstenen van DANS

De bouwstenen van dans helpen je om dansfragmenten te beschouwen en erover te communiceren. Je hanteert de danstaal om bewegingen te beschrijven.

Dezelfde begrippen kun je hanteren in je eigen expressie. Door bewust de bouwstenen in te zetten versterk je de zeggingskracht van je beweging. Hier vind je een overzicht van de bouwstenen van dans:



DE BOUWSTENEN VAN DANS

TIJD

De maat in een dans en het tempo (de snelheid) en de duur van een beweging.



VORM

De grootte van de beweging en de vormen die je kan maken met je lichaam.



KRACHT

De spierspanning, gewicht en energie in een dansbeweging.



RELATIE

De manier waarop je samen beweegt en inspeelt op elkaars bewegingen.



RUIMTE

Het gebruik van de ruimte (ruimtelagen, vloerpatronen, richtingen, opstelling) in de dans.



STRUCTUUR

De volgorde in een dans en het verloop van een bewegingszin.



De bouwsteen TIJD

Bij de bouwsteen tijd gaat het over het gebruik van tijd in dans. Kernwoorden zijn *de duur van een beweging, tempo, snelheid, accent, beat, ritmisch patroon, ...*

Vier elementen beïnvloeden het tijdgebruik in dans:

- **Tempo:** de snelheid van een beweging, je kunt traag of snel bewegen. Tot tempo behoort ook de verandering in snelheid, het versnellen, vertragen, ... en de afwisseling in snelheid, wat voor dynamiek kan zorgen in de dans.



De danser beweegt in slow motion door de ruimte. Na een tijdje volgt een tempowisseling. Nu voert ze dezelfde bewegingen uit, maar dan een stuk sneller.

- **Maat** (metrum, cadans): regelmatig bewegen in een specifieke maatsoort, de beat. Een maat is het aantal tellen waarin je de beweging uitvoert, tweeledig of drieledig. Dat doe je meestal op muziek. Je kunt ook onregelmatig bewegen en tegen de maat van de muziek in dansen.



De dansgroep voert de bewegingen uit in acht tellen. Je kunt de maat goed meevolgen, elke bewegingszin duurt precies acht tellen.

- **Ritme:** bewegingen plaatsen in een ritmische structuur, dat kan door accenten te leggen in de beweging, door korte bewegingen met lange bewegingen af te wisselen. Dit is vergelijkbaar met ritme in muziek waarin je korte klanken met lange afwisselt.



*De dansers leggen het accent in het begin van de beweging. **Eén**, twee drie vier — daardoor krijgt de beweging een impulsief karakter.*

- **Tijdsduur:** lange en korte bewegingen. Je kunt ook een lange of korte pauze tussen de bewegingen toevoegen.



De beweging met paraplu duurt lang. Ze duwt de paraplu de lucht in, maakt cirkelbewegingen, leunt achterover, verplaatst zich en beweegt met de paraplu onder de doeken heen. Pas na een tijd komt de danser tot rust.

De bouwsteen VORM

De bouwsteen vorm gaat over allerlei vormen die je kunt maken met je lichaam, zowel in stilstaande houdingen als in bewegingen. Vormen hebben verschillende kenmerken: open, symmetrisch, langgerekt, hoekig, ... Daarnaast gaat het over *de grootte* van de beweging. In sommige dansstijlen moet je je lichaam in een bepaalde houding plaatsen, dat noemen we de danshouding of positie. Denk maar aan starthoudingen in ballroomdansen en klassiek ballet.

- **Lichaamshouding:** gebogen, uitgestrekt, gesloten, hoekig, opgericht, gedraaid, symmetrisch, ...



De dansers krommen zich en kijken naar boven.

- **Vormtegenstellingen:** contrasten in houdingen of bewegingen.
 - Symmetrie-asymmetrie: de linkerlichaamshelft is het spiegelbeeld van de rechterhelft van het lichaam. Bij asymmetrie is dat niet het geval.
 - Hoekig-rond: de vorm is puntig en hoekig door de ellebogen, knieën en andere lichaamsuitsteeksels. In een ronde vorm zijn alle vormen afgerond.
 - Open-gesloten: een open houding is naar buiten gericht, een gesloten naar binnen.
 - Organisch-mechanisch: een organische beweging verloopt grillig, niet volgens een bepaald patroon, ze is soms wispelturig, ongeregeld. Een mechanische beweging is hoekiger, robotachtiger en verloopt doorgaans volgens een zich herhalend patroon.



- 1 — Ronde bewegingen, de danser danst met ronde bewegingen in de sneeuw.
- 2 — De dansers vallen als dominoblokjes om, ze voeren dit met hoekige bewegingen uit.

- **Grootte** van de beweging: een beweging kan erg klein uitgevoerd worden of net groot waarbij je meer ruimte inneemt.



De bewegingen zijn groot, uitgevoerd met alle ledematen.

De bouwsteen RUIMTE

In de bouwsteen ruimte sta je stil bij het gebruik van de ruimte. Begrippen die je gebruikt om over ruimte te spreken, zijn: *laag en hoog, zigzag, formatie, vooruit, achteruit, veel/weinig ruimte innemend, ...*

- **Ruimtelagen:** een beweging kan hoog (op de toppen van de tenen, opgestrekt), in het middenvlak (doorgaans tussen schouders en knieën) of laag (onder de knieën) plaatsvinden. Je kunt een stijgende of dalende beweging maken.



De dansers maken de bewegingen op de grond (floorwork) en bewegen in de onderste ruimtel laag.

- **(Vloer)patronen:** de weg die je aflegt in de dansruimte: in golvende lijnen, rechte lijnen, zigzag, in een cirkel, ...



De dansers bewegen in een cirkel rond een andere danser.

- **Afstand:** de afstand die je aflegt. Dat gaat van geen afstand of ter plaatse bewegen, (locomotor), een korte weg afleggen tijdens de dans of een lange weg afleggen tijdens het voortbewegen (motor).
- **Richtingen:** vooruit, achteruit bewegen, zijwaarts of diagonaal bewegen in de ruimte.
- **Plaats:** de plaatsing van de danser in de ruimte.
 - De situering in de ruimte: vooraan, achteraan, in het midden van de ruimte.
 - De persoonlijke beweegruijtte (kinesfeer) of ruimtegebruik: veel of weinig ruimte gebruiken tijdens de dans. Die ruimte kan begrensd worden, opgevuld of doorstoken worden.

- **Opstelling** (of formatie): in een rij naast elkaar, achter elkaar, in een V-vorm, kriskras door elkaar in de ruimte, ...

De bouwsteen KRACHT

Kracht gaat over *de intensiteit* van de dansbeweging. Het gaat over de spanning in je lichaam, het gewicht, het evenwicht en de energie van de beweging. Veelgebruikte termen zijn: *zwaar, licht, gespannen, ontspannen, slap, sterk, energiek, intensitief, zwak, ...*

- **Spierspanning** is de gespannen houdingen of bewegingen waarbij je de spieren opspant, ontspanning is het tegenovergestelde.
- **Energie** is de intensiteit van de beweging. Van energieke bewegingen word je moe, want je bent de hele tijd intensief aan het bewegen. Tegenover energiek staat zwak, met weinig energie.
- **Gewicht** is de zwaarte van de beweging. Zwaar wil zeggen gericht naar de grond, licht is dan weer het tegenovergestelde. Licht als een ballerina die zweeft over de vloer.
- **Evenwicht** gaat over de balans in de beweging. Een stabiel evenwicht is statisch, de kans is klein dat je omvalt. Een labiel evenwicht is dynamischer, maar ook spannender. Dansers kunnen leunen en steunen om evenwicht te creëren.

Op stoelen kun je gespannen en ontspannen houdingen aannemen, energiek of slap plaatsnemen op de stoel. Naar aanleiding van Chairs door Rosas gaan de leerlingen op zoek naar allerlei houdingen op stoelen en manieren om op een stoel plaats te nemen. Ze wisselen energieke en slappe bewegingen af. Ze maken een bewegingsreeks op de stoelen door samen een variatie in spierspanning en energie toe te passen.



De bouwsteen COMPOSITIE of STRUCTUUR

De danscompositie of dansstructuur is de ordening van bewegingen, van het verloop van een bewegingszin tot de volgorde van de dansstukken in een voorstelling.

- **Frasering**: een dansfrase of bewegingszin maken met een begin, een midden (verloop) en een einde.
- **Dansmotief**: een kort bewegingsstuk dat je kunt herhalen of op variëren.
- **Volgorde: de dansstructuur**. Je kunt net als muziekstukken de structuur van een dans met letters weergeven, bijvoorbeeld de ABA-vorm.

Voorbeeld: De leerlingen maken op basis van kinderspelen een ABACA-structuur waarbij het A-deel individuele dansbewegingen zijn verspreid in de ruimte. Het B-deel is gebaseerd op bewegingen in duo's en het C-gedeelte op een spel met alle acht dansers.

De bouwsteen RELATIE

De bouwsteen relatie handelt over het samen dansen met anderen. Als de danser alleen danst, kun je weinig zeggen over de bouwsteen relatie, behalve dat de danser solo danst.

- **Groepering:** solo (alleen), duet (per twee), trio, ... groepsdans, ...
- **Synchroon bewegen:** de dansers voeren de bewegingen gelijk uit op hetzelfde moment.
- **Contrast** in het samen bewegen, een duidelijke tegenstelling in de bewegingen.

De ene danser danst bijvoorbeeld met hoge bewegingen, terwijl de andere laag beweegt.

- **Inspelen op elkaar:** de beweging van de ene danser heeft een grote invloed op de andere danser, zoals leiden en volgen, vraag en antwoord, spiegelen van bewegingen, aantrekken en afstoten, ...