



Moving cultures, hoe doe jij dat?

Lessen in het maken van een dans, combineren van bewegingsstijlen

Hoe doe jij dat? Dat is de centrale vraag in het lespakket dat is gemaakt door het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). Met deze vraag worden leerlingen in het voortgezet onderwijs uitgedaagd in een lessenserie met elkaar een dans te bedenken en te presenteren. Door: Maarten Massink en Daniëlle Frissen

Lessenserie

Het doel is niet alleen het samen bedenken van een dans, maar vooral het zoeken naar ieders eigen stijl en het combineren van deze stijlen/ ieders eigen bedenkensels tot één grote wervelende presentatie. Het uitgangspunt is een set van eerste basispassen. Maar de kracht van het materiaal ligt erin dat de leerlingen per duo zelf nieuwe dingen bedenken die bij hen passen en die allemaal een plek krijgen in de eindpresentatie. Juist de verschillen maken het met elkaar instuderen van een dans zo interessant. De lessenserie is gemaakt voor het vmbo en kan tijdens LO-lessen worden uitgevoerd, al dan niet in samenwerking met andere vakken (bijvoorbeeld CKV). Het lespakket bestaat uit een dvd en docentenhandleiding.

De inhoud van het lespakket is zeer interessant vanuit verschillende ooghoeken. Het stimuleert en daagt leerlingen uit alledaagse bewegingen om te zetten in een dans. Didactisch is het erg sterk omdat van leerlingen gevraagd wordt samen de dans te bedenken en interessanter te maken, te perfectioneren. Dit gebeurt met goed gestuurde opdrachten. De dvd laat het maken van de dans als proces uitvoerig zien en werkt zeer aanstekelijk als voorbeeld om rechtstreeks over te nemen. Maar zeker ook als voorbeeld voor een stramen om een geheel eigen dans vorm te geven en te perfectioneren.

Aanleiding

De aanleiding voor het maken van deze lessen is dat NISB zich als doel heeft gesteld 'dans' meer onderdeel te laten uitmaken van 'sport en bewegen'. Dit enerzijds omdat er uit onderzoek blijkt dat verschillende dansstijlen daadwerkelijk kunnen bijdragen aan het behalen van de beweegnorm. Anderzijds omdat dans, en

vooral 'lifestyle' aantrekkingskracht heeft op adolescenten, en voor sommige jongeren zelfs meer aantrekkingskracht dan sport. De gedachte is dat meer 'lifestyle' ook jongeren tijdens de LO-lessen kunnen motiveren die normaliter voor deze lessen niet zo gemotiveerd zijn.

De keuze voor het vmbo heeft hier ook mee te maken. Binnen dit onderwijs wordt relatief weinig bewogen. Daarbij komt dat leerlingen binnen dit onderwijs vaak niet zo zeer cognitief zijn ingesteld, maar wel te motiveren zijn vanuit praktische ervaring, het aansluiten bij hun leefwereld en het aanhaken op bestaande emoties/interesses. Dat wil niet zeggen dat deze lessen niet voor andere onderwijs niveaus geschikt zijn!

Verschillende bewegstijlen en belevingswerelden

Tijdens de introductie worden verschillende beweegstijlen geïntroduceerd zoals capoeira, flamenco, breakdance, moderne dans, klassiek ballet, basketbal freestyle. De boodschap is dat zelfs alledaagse bewegingen omgezet in een dans, zoals het opstaan uit bed en je aankleden, er totaal anders uitzien bij een ballerina dan bij een breakdancer. Omdat ze verschillend omgaan met aspecten als tijd (snel, langzaam, tempowisselingen), kracht (vloeiend, hoekig, krachtinzet), ruimte (hoog, laag, richting, plek), ontstaan verschillende beweegstijlen. Iedere beweegstijl heeft zijn eigen belevingswereld en is interessant om aan elkaar te laten zien en goed te bekijken. De achterliggende vraag is daarbij altijd: 'hoe doe jij dat?'

Verder wordt er in het lespakket niet voor een bepaalde beweegstijl gekozen. Er wordt samen met leerlingen een basisdans bedacht en geoefend. Hierbij wordt aandacht besteed aan het samen bedenken

en elkaar aanleren van basispassen. Deze worden ontleend aan alledaagse handelingen die leerlingen zelf inbrengen. Vervolgens gaat het verder met het perfectioneren van de dans door te spelen met de aspecten tijd, kracht, ruimte, attributengebruik en de vormgeving in de presentatie. Waar je ook vandaan komt, wat je culturele achtergrond ook is, breng een beweegstijl in die je aanspreekt en oefen het samen met een partner.

Dvd als vernieuwend didactisch hulpmiddel

De dvd is in eerste instantie als hulpmiddel voor de docent ontwikkeld. Hij/zij gebruikt de inhoud afhankelijk van zijn/haar eigen behoeften. De dvd is zo opgezet dat hij in de les actief gebruikt kan worden als instructiemiddel, waarbij dansdocenten op de dvd instructie geven, de leerlingen uitdagen, maar ook de opdrachten stellen die gedurende een bepaalde oefentijd in beeld zijn. De zes lessen zijn volledig uitgewerkt en worden via de dvd-dansdocenten gegeven. Er is een introductie, er zijn voorbeelden, er is oefentijd met de opdracht uitgeschreven in beeld. Hiermee is het tevens een uitdaging om met dit nieuwe didactisch hulpmiddel te experimenteren in de LO-les. Daarvoor is een laptop en beamer nodig in de zaal. Eventueel kunnen leerlingen zappend door de dvd instructies oppikken en zelf hun dans vormgeven. De lessen kunnen gegeven worden op wekelijkse basis of in een meerdaags project.

De lessen

Les 1: basisles van 100 minuten (blokuur) waarin de dans wordt ontworpen

Les 2 t/m 5 duren ieder 50 minuten

Les 2: variëren met tijdaspecten

Les 3: variëren met krachtinzet

Les 4: variëren met ruimte

Les 5: variëren met attributen

Les 6: repetitie voor presentatie

Eindpresentatie 30 minuten.

Belangrijk is steeds dat je in alle lessen leerlingen aan hun partner laat vragen 'hoe doe jij dat?' en het dan stap voor stap uitlegt!

Les 1

Dans ontwerpen

De basispassen worden via de dvd aangeleerd.

In les 2 tot en met 6 worden leerlingen uitgedaagd zelf een dans te creëren en samen variaties aan te brengen.

Les 2

Tijd

Creëeropdracht tijd:

1 kies een partner.

Bedenk samen:

2 verschillende (opstaan)bewegingen

3 welke bewegingen je wilt gebruiken

4 op welke tel een beweging begint en

op welke tel een beweging eindigt.

Check:

5 of je 4 x 8 tellen volmaakt

6 of het helemaal gelijk gaat.

Les 3

Kracht

Creëeropdracht kracht en tijd:

1 zoek je partner op

2 herhaal je eigen creëeropdracht.

Verander samen:

3 één beweging naar hard

4 één beweging naar vloeiend

5 één beweging naar snel

6 één beweging naar langzaam.

Check:

7 op welke tel je wat doet

8 of het helemaal gelijk gaat.

Les 4

Ruimtegebruik 1

1 Zoek je partner op.

2 Herhaal je eigen creëeropdracht.

Verander samen:

3 één beweging naar klein

4 één beweging naar groot

5 één beweging naar laag

6 één beweging naar hoog.

Check:

7 op welke tel je wat doet

8 of het wel gelijk gaat.

Ruimtegebruik 2

Verander samen:

9 één beweging van richting

10 één beweging van plek.



Check:

- 11 op welke tel je wat doet
- 12 of het wel gelijk gaat.

Les 5

Attributen:

- 1 zoek je partner op
- 2 herhaal je eigen creëeropdracht.

Bedenk samen:

- 3 verschillende bewegingen met je attribuut
- 4 welke bewegingen je wilt gebruiken
- 5 op welke tel een beweging begint
- 6 op welke tel een beweging eindigt.

Check:

- 7 of je 3 x 8 tellen volmaakt
- 8 of het helemaal gelijk gaat.

Deze 3 x 8 tellen plak je achter je creëeropdracht.

Les 6

De eindpresentatie

Vorbereiding:

- herhaal de hoofdcombinatie
- herhaal de creëeropdracht
- ieder duo krijgt een nummer
- ieder duo krijgt een plek.

Presentatie:

- 1 sta klaar
- 2 presenteer de hoofdcombinatie: hoofdcombinatie met attributen
- 3 maak ruimte.

Duo's (om de beurt):

- 4 presenteer je creëeropdracht (creëeropdracht 4 x 8 tellen, dan 1 x 8 tellen inlopen naar attributen en 3 x 8 tellen met attributen).

Allen:

- 5 herhaal de hoofdcombinatie (hoofdcombinatie met attributen)
- 6 eindpose.

Ervaringen met dit lessenpakket

Vorig schooljaar is dit lesmateriaal op zes verschillende scholen in Nederland uitgeprobeerd (alle onderwijsniveaus!) en daaruit komt naar voren dat dit materiaal, hoewel bedoeld voor vmbo leerlingen, zeer aanspreekt bij onderbouwleerlingen van alle schoolniveaus. Verder blijkt dat dit materiaal mogelijkheden biedt voor enerzijds docenten zonder affiniteit met dans (omdat de dvd veel steun biedt en praktisch het inhoudelijke werk vergemakkelijkt) en anderzijds voor docenten mét affiniteit met dans een uitdagende opmaat biedt van waaruit zij zelf hun lessen verder vormgeven.

De belangrijkste uitkomsten/verbeteringen/kansen die uit deze pilot naar voren komen zijn:

- besteed als docent voldoende aandacht, gedurende alle lessen, aan het tot stand laten komen van een veilige en vrije sfeer (niet uitlachen et cetera, nieuwe inbreng en vooral eigen inbreng is niet gek maar juist kicken)
- denk na over het gebruik van de ruimte (gymzalen wellicht te groot en te onveilig?). Goede suggestie is gedaan op één pilot-school door gebruik te maken van dunne matten (ieder koppeltje heeft één of twee dunne matten om creëeropdrachten op te bedenken, waarbij dan voor de gezamenlijke momenten de matten aan elkaar geschoven worden tot een groot vierkant dat gebruikt kan worden als 'battlezone'.)
- biedt de mogelijkheid om andere muziek te gebruiken. Zoek zelf andere muziek, geschikt voor deze dans, maar ook uitdagend naar andere dansstijlen. Beter nog: daag leerlingen uit om zelf muziek in te brengen, passend bij hoe zij willen dansen.

Bestellen

Moving Cultures is te bestellen bij het Nederlands Instituut voor Sport en bewegen (NISB). Het lesmateriaal bestaat uit een docentenhandleiding met twee dvd's. De kosten bedragen € 44,95 inclusief verzendkosten. Meer informatie www.nisb.nl of mail naar jeugd@nisb.nl.

Foto's: Moving Cultures

Correspondentie: danielle.frissen@nisb.nl

