



Dans Artistieke Bewegingsactiviteiten I

Praktijklesgever(s): M. Devriendt

Titularis: Prof. Dr. F. Deconinck

Opleiding L.O. en Bewegingswetenschappen
Academiejaar 2020–2021



UNIVERSITEIT
GENT

Inhoud

Studiefiche Dans.....	4
1. Inhoud.....	4
2. Eindcompetenties.....	4
3. Werkvormen.....	5
3.1 Werkvorm praktijk.....	5
3.2 Werkvorm theorie.....	5
4. Opdrachten.....	6
5. Verplichte literatuur.....	6
6. Aanbevolen literatuur.....	6
7. Evaluatie.....	6
7.1 Examenvorm praktijk.....	6
7.2 Examenvorm theorie.....	6
DEEL 1 DANSGESCHIEDENIS (WESTERSE THEATERDANS).....	7
DEFINITIE DANS.....	7
SOORTEN DANS.....	7
DANS IN DE OUDHEID.....	7
DANS IN DE MIDDELEEUWEN.....	7
DANS IN DE RENAISSANCE.....	8
HOFBALLET.....	8
HOFBALLET IN DE 17 ^{de} EEUW.....	8
HANDELINGSBALLET IN DE 18de EEUW.....	9
HET ROMANTISCHE BALLET IN DE 19 ^{de} EEUW.....	9
DE OPKOMST VAN DE MODERNE DANS IN DE 20 ^{ste} EEUW.....	9
Isadora Duncan (1877-1927).....	9
Loïe Fuller (1862-1928).....	10
Ruth St. Denis (1879-1968) en Ted Shawn (1891-1972).....	10
DANSEXPRESSIONISME.....	10
Rudolf (von) Laban (1879-1958).....	10
Mary Wigman (1886-1973).....	10
Kurt Jooss (1901-1979).....	11
Martha Graham (1894-1991).....	11
Doris Humphrey (1895-1958).....	11
MODERNE ONTWIKKELINGEN IN DE MODERNE DANS: POSTMODERNE DANS EN PSYCHOLOGISCH EN PSYCHIATRISCH REALISME.....	11
POSTMODERNE DANS.....	11
Jaren 60.....	11

Na jaren 70	11
PSYCHOLOGISCH EN PSYCHIATRISCH REALISME.....	12
JAREN 90.....	12
HEDENDAAGSE DANS (21 ^{ste} eeuw).....	12
Anna-Teresa De Keersmaecker (1960).....	12
Jan Fabre (1958)	12
Wim Van de Keybus (1963)	12
Sidi Larbi Cherkaoui (1976).....	12
DEEL 2 CREATIEVE DANS.....	13
Wat is creatieve dans?	13
Theoretische achtergrond.....	13
1. Inleiding.....	13
2. Bewegingsfactoren	13
3. Het maken van een choreografie/ compositie.....	19
4. Terminologie creatieve dans	26
DEEL 3: TERMINOLOGIE EN TECHNIEKEN.....	27
TERMINOLOGIE DANS	27
Basistechniek.....	27
Voetposities:.....	29
Grondposities:	29
Armposities:.....	30
Basispassen:.....	30
DRAAITECHNIEKEN	32
SPRONGTECHNIEKEN.....	33
BIBLIOGRAFIE	34

Studiefiche Dans

Onderdeel van Artistieke bewegingsactiviteiten I

Academiejaar 2020-2021

Praktijkassistent: Mieke Devriendt

Titularis: Prof. F. Deconinck

Deze studiefiche geldt als aanvulling op de algemene studiefiche van het opleidingsonderdeel die te vinden via de cursussite op Minerva of via de online studiegids.

1. Inhoud

- 2.1 Theoretische lessen dansgeschiedenis (jazz), ritme, choreografische elementen en terminologie
- 2.2 Praktijklessen basisdans (basispassen en basistechnieken + aanleren opgelegde combinaties) en exploratie van ruimte, ritme en dynamiek (creatieve dans).

2. Eindcompetenties

- 1.1 De studenten bewegen en dansen volgens de ritmische structuur van de muziek, herkennen de maatsoort en onderscheiden muzikale zinnen. De studenten kunnen aftellen op de muziek.
- 1.2 De studenten kennen de basistechnieken van (jazz)dans en voeren meer complexe basispassen uit in een opgelegde combinatie. Deze passen worden technisch correct en op het ritme uitgevoerd.
- 1.3 De studenten hebben voldoende lichaamsbewustzijn en inleefvermogen om opgelegde combinaties te reproduceren.
- 1.4 De studenten hebben inzicht in de geschiedenis van de westerse theaterdans.
- 1.5 De studenten hebben oog voor een anatomisch verantwoorde uitvoering van de dansbeweging en veiligheid bij zichzelf.
- 1.6 De studenten stellen creatief combinaties samen en houden hierbij rekening met ruimtegebruik, variatie, tempo en dynamiek.
- 1.7 De studenten hebben inzicht in choreografische elementen en basisprincipes van de creatieve dans
- 1.8 De studenten hebben oog voor primaire fouten in basispassen.

3. Werkvormen

Telkens lessen van 2 uur

Week 2 semester 1	Theorie
Week 3 semester 1	Praktijk
Week 5 semester 1	Praktijk
Week 9 semester 1	Praktijk
Week 12 semester 1	Evaluatie
Week 2 semester 2	Praktijk
Week 4 semester 2	Praktijk
Week 7 semester 2	Praktijk
Week 9 semester 2	Praktijk
Week 11 semester 2	Evaluatie

3.1 Werkvorm praktijk.

Afhankelijk van het lesdeel, de kennis en het thema zal er klassikaal, in kleine groepjes of individueel geoefend worden.

Aan de hand van verschillende aanleermethoden worden danscombinaties aangeleerd en geëxploreerd.

3.2 Werkvorm theorie.

De theoretische achtergrond en danstechnische kennis worden in een aparte theorieles of in de praktijklessen gegeven:

- Aan het begin van de les via mondelinge uitleg en bordschema's: de studenten worden verondersteld notities te nemen ter aanvulling van deze begeleidende informatiebundel.
- continu tijdens de praktijkoefeningen door.
- Mondeling en schematisch samenvattend ter afronding van een les, thema of permanente evaluatie.

Het is dus zeer sterk aan te bevelen alle lessen te volgen om geen essentiële informatie te missen i.f.v. het theorie-examen en de opdrachten van de permanente evaluatie.

4. Opdrachten

Tijdens de contacturen worden een aantal korte praktische opdrachten gegeven die individueel of in groep gemaakt worden. Deze worden permanent geëvalueerd.

Tijdens de les is er een tijd voorzien voor begeleide exploratie, maar de verdere uitwerking dient na de les te gebeuren.

De exacte data en afspraken in verband met deze opdrachten worden in de lessen meegedeeld.

5. Verplichte literatuur

Cursus dans

6. Aanbevolen literatuur

Utrecht, Luuk: 'Van hofballet tot postmoderne-dans: de geschiedenis van het academische ballet en de moderne dans', Walburg Pers, 1988, ISBN 90.6011.900.2

Van der Vloet, Rosita, Borgers, Berdien: 'Jazzdans: oude vormen, nieuwe stijlen', Sua Amsterdam, 1984, ISBN 90.6222.110.6

7. Evaluatie

Puntenverdeling: 80% praktijk

20% theorie

7.1 Examenform praktijk

De punten behaald tijdens de verschillende permanente evaluaties, samen met het eindexamen (opgelegde combinatie + creatief deel) vormen de punten voor het praktijkexamen. Aangezien de opdrachten progressief moeilijker worden, tellen ze niet allemaal in dezelfde verhouding mee.

Aangezien de permanente evaluaties meetellen in de eindscore, zijn studenten verplicht deze af te leggen. In geval van ziekte of kwetsuur moet de evaluatie ingehaald worden op het einde van het academiejaar of op een andere datum in overleg met de lesgever.

7.2 Examenform theorie

Schriftelijk examen

Theoretische achtergrondkennis: zie cursus dans + aanvullende notities tijdens de contacturen.

DEEL 1 DANSGESCHIEDENIS (WESTERSE THEATERDANS)

DEFINITIE DANS

- Een in tijd en ruimte geordende beweging, die een doel op zichzelf is
- Als realisering van een dansimpuls
- Waarvoor lichamelijke energie is gemobiliseerd
- Die berust op een lichamenlijk gevoel van maat, ritme en tempo
- Voortkomend uit een primair emotionele, psychische dansimpuls

(Luuk Utrecht)

SOORTEN DANS

- Dansante expressie: expressie van waarden en belangen van een bepaalde gemeenschap vb. etnische dans, volksdans, hofdans, gezelschapsdans ...
- Theaterdans: artistieke doelstellingen vb. Oosterse theaterdans, Westerse academische theaterdans (ballet), Westerse niet-academische theaterdans (moderne dans)
- Educatieve dans: educatieve doelstellingen vb. dansexpressie, danstherapie, aerobe dans...
- Tussenvormen

DANS IN DE OUDHEID

- Rituele oorsprong
- Spiegel van de maatschappij
- Theaterdans Griekenland: goden vereren
- Spartaanse wapendans
- Rome
 - Aanvankelijk hoog geschat + deel culturele opvoeding
 - Ca 400: verval, burleske shows

DANS IN DE MIDDELEEUWEN

- Afwijzende houding door de Kerk
- Ondanks rol van de Kerk: dodendansen en dansextease
- Volksdansen
- Optredens van de speelman/ jongleur

DANS IN DE RENAISSANCE

- Toernooien en wagenoptochten
- Banketten en maskerfeesten
- Religieuze schouwspelen (vnl. Noord-Italië)
- Commedia dell' arte
- Basse dansen en figuurdansen (Italië → Frankrijk)

HOFBALLET

- Italiaans- Franse wortels
- Catharina de Medici: moeder Westerse danskunst (x Hendrik II)
- Franse hof → navolging aan andere hoven
- Verhalend ballet
- Zeer lange voorstellingen + enorme decors
- Enorm duur

HOFBALLET IN DE 17^{de} EEUW

- Heropleving onder Lodewijk XIV
- Multimedia productie met muziek, dans, voordracht en mime
- Cultus rond Lodewijk XIV
- Waardige, voorname delen: door hovelingen, acrobatie en karakterdansen: door beroepsdansers
- Belangrijk componist: Lully
- Belangrijk toneelschrijver: Molière
- Bouw van theaters (schuin hellend, machinerieën, luiken in toneel, op zelfde hoogte als publiek)
- Koninklijke academie voor dans (beroepsdansers) – later Opera van Parijs
- Bakermat academisch ballet: en dehors, basisposities, elevatiedans (maar nog geen grote sprongen)
- Aanvankelijk enkel mannelijke dansers, vanaf 1681 eerste vrouwelijke danser

HANDELINGSBALLET IN DE 18de EEUW

- Ballet: zelfstandiger (los van opera)
- Nadruk op tonen van gevoelens
- Handelingen zo aannemelijk mogelijk uitbeelden
- Vader handelingsballet: Noverre
- Soms authentieke volksdansen

- Technische uitvindingen vb. vliegmachine (Didelot)
- Begin pas de deux

HET ROMANTISCHE BALLET IN DE 19de EEUW

- Romantische, sprookjesachtige onderwerpen
- Elevatiedans (spitzen, sprongen, lifts, ...)
- Vernieuwingen in balletkostuums (maillot, tutu)
- Nadruk op emotie en intuïtie (poëzie)
- Ballerina domineert
- Virtuoze techniek
- Laatromantisch ballet: artistiek verval

DE OPKOMST VAN DE MODERNE DANS IN DE 20ste EEUW

- Academisch ballet → Diaghilev (Russisch Ballet)
- Nieuwe dansvormen: afzetten tegen tradities academisch ballet
- Kenmerken moderne dans:
 - Relatie tussen vorm van de beweging en innerlijke oorsprong van de beweging (impuls)
 - Uitgaan van geestelijke ervaringen of lichamelijke gewaarwordingen bij het dansen
 - Grote verscheidenheid aan technieken
 - De toegepaste techniek komt voort uit een welomschreven visie
 - Pioniers: Isadora Duncan, Loïe Fuller, Ruth St. Denis, Ted Shawn

Isadora Duncan (1877-1927)

- Maximale bewegingsvrijheid
- Blote voeten, losse gewaden
- Streven naar een zo natuurlijk mogelijke bewegingsstijl
- Dans is een vorm van expressie van innerlijke emoties

Loïe Fuller (1862-1928)

- Amerikaans danseres die Europa veroverde
- Dans om fantastische vormen tot leven te brengen
- Vooral bewegingen met armen + dikwijls stokken (bewegingen vlinders, orchideeën, vuurvlammen, ...)
- Experimenteerde veel met nieuwe uitvinding: elektrisch licht
- Danser is een object

Ruth St. Denis (1879-1968) en Ted Shawn (1891-1972)

- Richtten verschillende dansscholen en groepen op: bakermat Amerikaans dansexpressionisme
- Veel gevoel voor showbizz - groot publiek
- Eclectische benaderingswijze dans
- Exotische theaterdans

DANSEXPRESSIONISME

- in Europa: Rudolf Laban, Mary Wigman, Kurt Jooss
- In VS: Martha Graham, Doris Humphrey
- Het allerdiepste zelf van de kunstenaar wordt uitgedrukt - vaak onsaamenhangend
- Vaak onaangename gevoelens
- Naast expressionisme: ook andere dansexperimenten: Bauhausdans: streefde naar eenvoud en realisme, grote mate van abstractie, voortdurende herhaling van eenvoudige passen en gebaren

Rudolf (von) Laban (1879-1958)

- Allergrootste theoreticus dans
- Zocht naar wetten voor de natuurlijke bewegingsharmonie
- Educatieve dans/ dansexpressie
- Bewegingskoren
- Analyse dansbewegingen

Mary Wigman (1886-1973)

- Choreograaf, danseres, pedagoog
- Psychologisch realisme (gevoelens angst en verdriet)
- Aandacht artistieke functie dans als zelfstandige kunstvorm (vaak zonder muziek of enkel ritmisch slagwerk)

Kurt Jooss (1901-1979)

- Synthese ausdrucks- en academisch ballet
- Danspedagoog

Martha Graham (1894-1991)

- Grondlegster Grahamdans: vastgelegde systematiek en methodiek
- Gebaseerd op spanning – ontspanning, en de hars wordt losgelaten als danstechnisch basisprincipe, de lichamelijke oorsprong van de beweging komt uit het middenrif (plexus solaris), spiraalbewegingen, vallen, hoekige, gebroken lijnen met de armen
- Vaak dramatisch karakter

Doris Humphrey (1895-1958)

- Dans komt voort uit een emotionele impuls, maar de vorm moet in overeenstemming zijn met systematische, logisch samenhangende principes (belang van evenwichtige combinaties)
- Danstheoreticus en choreograaf
- Kern: evenwicht – geen evenwicht, in relatie met de werking van de zwaartekracht
- Natuurlijke en fundamentele menselijke bewegingen: basis techniek
- Ook geestelijk evenwicht is belangrijk (beteugeling passies en berusting)
- Maatschappelijke betrokkenheid
- Nadruk op groepsdansen
- José Limon (1908-1972): bouwde voort op principes Humphrey, ontwikkelde eigen danstechniek (gebruik maken van het lichaamsgewicht en de zwaartekracht), veel invloed als pedagoog en emancipatie mannelijke danser

MODERNE ONTWIKKELINGEN IN DE MODERNE DANS: POSTMODERNE DANS EN PSYCHOLOGISCH EN PSYCHIATRISCH REALISME

POSTMODERNE DANS

Jaren 60

- Afzetten tegen het vooroorlogse expressionisme
- Absolute dans primeert: afzien van voorgeschreven regels voor danstechniek of voor de vorm van danscomposities; het toeval kan de vorm of volgorde bepalen
- Vertegenwoordiger: Merce Cunningham (1919)
- Tegen de verwachtingen van het publiek ingaan
- Danshappenings met absurdistisch of dadaïstisch karakter
- Soms bizarre voorstellingen (vb. Judson danstheater)

Na jaren 70

- Meer gewinning publiek
- Vier hoofdvormen: pure dans (minimale of vrije dans), mimedans (verhaallose, abstracte mime), performance dans, multimedia dans

PSYCHOLOGISCH EN PSYCHIATRISCH REALISME

- In Europa: expressionistische benaderingswijzen belangrijke rol
- Pina Bausch (1940-2009): neo-expressionisme
- Gebruik van gewone bewegingen herhalen
- Vaak autobiografische scènes dansers

JAREN 90

- Toepassingen computer, film en multimedia
- vb. William Forsythe: improvisatietechniek via gecomputeriseerd bewegingsmateriaal (U-ing en O-ing)
- Vermengingen dansvormen uit verschillende culturen, stijlen en technieken

HEDEENDAAGSE DANS (21^{ste} eeuw)

- Enorme verscheidenheid dansstijlen

Belangrijke vertegenwoordigers in de Belgische hedendaagse dans:

Anna-Teresa De Keersmaecker (1960)

- Leerling van Maurice Béjart (1927-2007) – Ballet XX-ste eeuw
- Richtte Rosas Company op in 1983
- School voor hedendaagse dans P.A.R.T.S.
- Kreeg verschillende dans- en choreografie prijzen

Jan Fabre (1958)

- Vernieuwend en veelzijdig kunstenaar
- Real time performance (levende installaties)
- Zoekt radicale choreografische mogelijkheden om de dans te vernieuwen
- Artistiek leider van theatergezelschap Troubleyn/ Jan Fabre

Wim Van de Keybus (1963)

- Choreograaf, regisseur en filmmaker
- Studies psychologie en fotografie, acteur bij Jan Fabre
- Richtte Ultima Vez op
- Energetische en brutale dansstijl

Sidi Larbi Cherkaoui (1976)

- Danser, regisseur en choreograaf
- Verschillende nationale en internationale prijzen
- Opleiding in P.A.R.T.S.
- Put zijn choreografieën uit verschillende dansstijlen en culturen

DEEL 2

CREATIEVE DANS

Wat is creatieve dans?

Bij creatieve dans primeert, in tegenstelling tot de meeste andere dansvormen, de technische virtuositeit van de bewegingen niet. Vooral de inhoud, het kunnen omgaan met het eigen lichaam en het creëren van een eigen creatieve lichaamstaal zijn essentieel. Een verbetering van dansvaardigheden, techniek en lenigheid vergroot wel de mogelijkheid tot communicatie en verbreedt de waaier aan bewegingsmogelijkheden. Het uiteindelijke doel van creatieve dans is dan ook communiceren via beweging, waarbij de mededeling vóór de techniek komt. In creatieve dans exploreren we de elementen van dans, om zo te komen tot zelfexpressie.

Theoretische achtergrond

1. Inleiding

Wanneer het lichaam beweegt gebruikt het lichaam ruimte, kracht en tijd. Volgens **Rudolf Laban** (1879-1958) zijn de significante factoren van de beweging en de compositie lichaam, gewicht (weight), tijd, ruimte, vloeiendheid (flux), contact, intensiteit en interactie. Deze factoren zijn de determinanten van een betekenisvolle beweging. In creatieve dans exploreren we al deze bewegingsmogelijkheden en combinaties hiervan.

2. Bewegingsfactoren

2.1 Lichaam

Het lichaam, de persoonlijkheid en de mogelijkheden van de danser zijn van primordiaal belang bij het dansen en het maken van een choreografie. Het lichaam is het instrument van de danser. Hoe vaardiger de danser wordt, hoe meer bewegingsmogelijkheden gecreëerd worden.

Onder de bewegingsfactor “lichaam” worden de elementen lichaamsperceptie (waarnemen en bewustzijn van het lichaam), intentie, sensatie (voelen), focus (blik), kinesthesie (het waarnemen van de beweging van het lichaam), coenesthesie (lichaamsbesef ten opzichte van de ruimte) en concentratie verstaan.

Met “intentie” wordt het begin van elke beweging bedoeld. Wanneer de danser zich focust op een lichaamsdeel met de intentie om het te bewegen in een zekere richting en zin, wordt er schijnbaar energie gecreëerd die de beweging in deze richting ondersteunt. Vb. probeer je hoofd naar links te bewegen, wanneer je ook aan links denkt. Probeer vervolgens je hoofd naar links te bewegen wanneer je aan rechts denkt.

De bewegingen zelf kunnen op hun beurt ook nog onderverdeeld worden in bewegingen die betrekking hebben tot de lichaamsas en in locomotie-bewegingen. Onder de eerste groep vallen flexie en extensie, rotatie, twist en cirkel, rise en collaps, swing en sway, shake, ...



beweging m.b.t. lichaamsas – uit: Cut The Bullshit, 2005

De **locomotiebewegingen** omvatten de verschillende manieren waarop mensen kunnen voortbewegen: stappen, lopen, springen, kruipen, op handen en voeten, glijden, draaien, naar boven en naar beneden gaan.

De bewegingen waarbij enkel de voeten gebruikt worden om ons voort te bewegen worden ingedeeld in 8 basispassen. Dit zijn de locomotie-passen (M. Joyce, 1980)

- Walk:** wandelpas; overdracht van de ene voet op de andere. Eén voet blijft steeds op de grond.
- Run:** looppas; overdracht van de ene voet op de andere. Er is een moment waar beide voeten allebei van de grond zijn.
- Leap:** grote looppas. De looppas is verlengd.
- Jump:** sprong waarbij de afstoot en de landing op twee voeten is.
- Hop:** sprong waarbij de afstoot en de landing op dezelfde voet plaatsvindt.
- Skip:** stap – hop (op de oneven beat)
- Galop:** looppas met een oneven beat
- Slide:** een “walk” met een oneven beat. Het accent ligt naar de grond toe. De leidende voet is glijdend.

2.2 Ruimte

Mensen nemen steeds een bepaalde ruimte in, zelfs als ze niet bewegen. Het lichaam neemt een vorm aan in de ruimte, op een zeker niveau. Wanneer men beweegt, heeft iedere beweging een bepaalde richting, grootte, focus, niveau en grondpatroon.



De dichte of persoonlijke ruimte is de ruimte die zich in de onmiddellijke nabijheid van het lichaam bevindt.

Ze wordt begrensd door de maximale verlenging van het lichaam en wordt door Laban ook aangeduid met de term “kinesphere”.

De bewegingen in de persoonlijke ruimte deelt Laban op in verschillende bewegingsvlakken (frontaal, sagittaal, horizontaal + combinaties hiervan).

Onder de algemene ruimte of de ruimte op de scène worden de volgende elementen gerangschikt:

RICHTINGEN		Voor	
	diagonaal links		diagonaal voor voor rechts
	links		rechts diagonaal diagonaal achter achter rechts
	links		
NIVEAUS		Hoog Midden Laag	
BEWEGINGS-AMPLITUDE	dichtbij klein	normaal normaal	ver groot
TRAJECT/ GRONDPATROON	rechtdoor	gehoekt	gebogen

Uit: Geurber, Leray, Maucouvert, 1997.

Tot de ruimtelijke aspecten behoort ook de oriëntatie van de danser in de ruimte. De vier hoofdoriëntaties zijn face (aangezicht naar voor), jardin (aangezicht naar links ten opzichte van het publiek), court (aangezicht naar rechts ten opzichte van het publiek) en back (rug naar het publiek).

Door middel van de oogfocus kan de danser gericht bewegen, kan hij de kijkrichting van het publiek “sturen” en expressiever dansen.

Ruimtegebruik kan ook ruimer beschouwd worden dan de individuele danser. De opstellingsvorm van de dansers (V-vorm, rijen, verspreide opstelling, kring, diagonaal, ...), de plaatsing van de dansers (dicht bij elkaar, ver, combinatie, centerspace, vooraan, aan de kant, achteraan, posities, ...) en de verdeling van de dansers in de ruimte zijn hier voorbeelden van.

Het lichaam van een danser neemt een bepaalde vorm aan in de ruimte.

Er kunnen figuren, lijnen en patronen gevormd worden. Verschillende dansers kunnen hier ook samen aan werken.



Tot slot kan ook de “ruimtelijke verbeelding” bij ruimtegebruik ingedeeld worden.

Ruimte kan gesuggereerd worden door gebruik van bepaalde bewegingen, decor, projecties, materiaal (reëel of denkbeeldig), muziek, geluiden, spiegels, lichteffecten, symbolen, ...

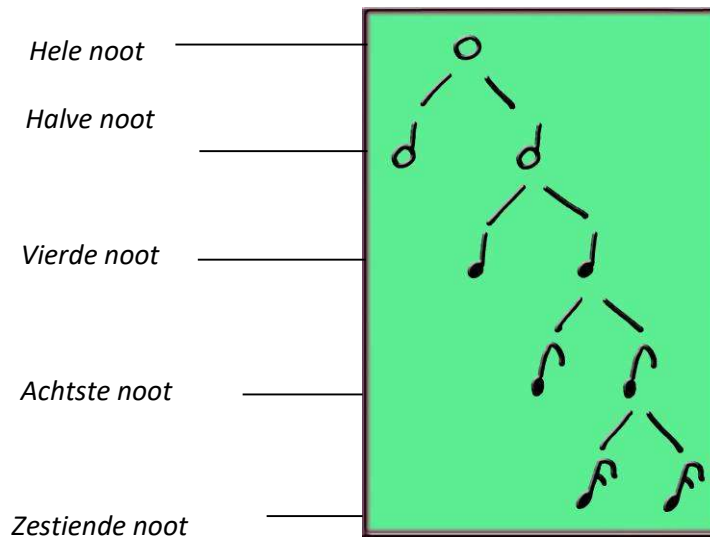


ruimte gesuggereerd door gebruik van materiaal, trap, belichting – uit: *Passie* – Marie Rondot, 2004

2.3 Tijd

Dans vindt plaats in een bepaalde ruimte en een bepaald tijdsbestek. Deze “tijd” die we dansen gaan we structuur geven door de tijd in te delen in pulsaties. Deze pulsaties zijn een hoorbare, steeds terugkerende structuur van vb. zwaar – licht of zwaar – licht – licht. Maatstrepen en maten dienen enkel om visueel meer structuur te geven. De maatsoort zegt tot hoeveel we tellen en de verschillende notenwaarden zorgen voor een gevarieerd ritme (Lieve Willems)

Dans en tijd zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Bewegingen hebben een onderliggende beat of pulsatie, hebben een bepaalde duur en snelheid. Ze kunnen ook een accent hebben. Een combinatie van deze tijds-elementen brengt een ritmepatroon voort. Op de onderstaande figuur worden schematisch de (belangrijkste) notenwaarden voorgesteld.



Niet alleen de tijdsduur van de bewegingen, maar ook de duur van de sequenties (bewegingszinnen), de duur van de totale choreografie en de "rustmomenten" zijn in dans van belang.

Het tempo van de muziek wordt aangegeven door de beats per minute (BPM). Het aantal vierde noten per maat bepaalt de maatsoort. Het begin van een nieuwe maat wordt aangegeven door een zwaardere tel. Wanneer er 3 vierde noten in een maat zijn, spreekt men van de driekwartsmaat of walsmaat ($\frac{3}{4}$). Een muziekstuk in $\frac{4}{4}$, bevat vier vierde noten per maat. De meeste (Westerse) hedendaagse muziek wordt in deze laatste maatsoort gecomponeerd.

2.4 Intensiteit

Met intensiteit wordt onder meer de relatie tussen snelheid van uitvoeren en de amplitude van de bewegingen aangegeven. Bewegingen met een hoge intensiteit zijn snelle, drukke bewegingen. Trage, rustige bewegingen hebben een lage intensiteit.

De parameters voor intensiteit zijn energie, dynamiek, kracht, bewegingskwaliteit en vloeiendheid.

Meer uitleg: zie 2^{de} bach

2.5 Gewicht

Het gewicht is de kracht die de aarde uitoefent op elk lichaam. Deze kracht is afhankelijk van de massa. Ook de reactiekracht die de grond op haar beurt op het lichaam uitoefent, wordt in dans onder deze noemer geplaatst.

De elementen die onder factor gewicht gecatalogiseerd zijn, zijn lichtheid of zwaarte, druk, ondersteuning, suspensie (hangen), evenwicht, weerstand en contact.



Evenwicht, evenwichtsverlies, evenwicht herstellen, gewichtsverplaatsingen, suspensie en vallen hebben te maken met de positie van het lichaamszwaartepunt ten opzichte van het steunoppervlak. Evenwicht kan labiel, stabiel, statisch of dynamisch zijn.

Ook swing en sway zijn voorbeelden van omgaan met “gewicht” in dans.

Meer uitleg: zie 2^{de} bach

2.6 Contact

Zie 2^{de} bach

2.7 Interacties

Zie 2^{de} bach

3. Het maken van een choreografie/ compositie

Eén van de doelstellingen op het einde van het academiejaar is de realisatie van een individuele choreografie, aan de hand van een zelf gekozen inspiratiebron (beeld, schilderij, tekst, idee, film, materiaal, foto, ...). In de permanente evaluaties wordt ook aandacht besteed aan de groepschoreografie.



Het maken en beoordelen van een choreografie is persoonlijk en hangt af van de eigen creativiteit, fantasie, “kunstzinnigheid”, inspiratie, achtergrond... Toch kunnen we dit proces ook voor een groot deel rationaliseren. Hieronder zijn een aantal choreografische principes en elementen weergegeven die een compositie boeiend kunnen maken. Het uiteindelijke doel is een aangenaam en verrassend spektakel voor de dansers en het publiek te realiseren.

Uit: *Cut the Bullshit*, 2005

3.1 Algemene basisprincipes

Bij het maken van een choreografie houdt men rekening met een aantal basisprincipes.

Het is belangrijk om de compositie aan te passen aan de persoonlijke kenmerken van de dansers. Probeer te zoeken naar bewegingen die bij de uitvoerder niet geforceerd of krampachtig overkomen (tenzij dit natuurlijk de bedoeling is). Zoek daarom naar een bewegingstaal die het best bij de danser past.

Gebruik muziek die het thema en de bewegingen ondersteunt en die gemakkelijk telbaar is.

Besteed ook aandacht aan de expressie, het gevoel en de bewegingsdynamiek.



Expressie

Zoek naar variatie. Een hulpbron hierbij kunnen de bewegingsfactoren zijn. Een eenvoudige manier om variatie te brengen is bij voorbeeld gebruik maken van verschillende oriëntaties in de ruimte.

Relateer het thema, idee, beeld... aan de dans door vragen te stellen over de elementen van de bewegingsfactoren.

Ga na op welke manier de ruimte het best benut wordt, welke intensiteit het best past, denk na over het gebruik van gewicht, welke gevoelens tot uiting komen enz.

Nieuwe bewegingen kunnen ook verkregen worden door dagdagelijkse handelingen en bewegingen te abstraheren. Dit is een element uit de beweging nemen, hier de aandacht op vestigen en de bijzaken negeren.

Maak ook gebruik van contrasten om de bewegingsmogelijkheden te vergroten.

Daarenboven kunnen choreografische elementen toegevoegd worden ten einde een grotere verscheidenheid te creëren.

Maak tot slot, indien mogelijk, ook gebruik van extra elementen zoals aangepaste kledij, grime, decor, belichting, materiaal,...



Uit: A Quoi, 2001

3.2 Choreografische elementen

Hieronder worden een aantal choreografische elementen weergegeven.

Canon

De dansers worden ingedeeld in subgroepen. Zij dansen dezelfde bewegingssequentie, maar vallen pas na een afgesproken tijd in vb. na 8 tijden. De eerste groep is op dit moment nog niet klaar met zijn bewegingszin. Wanneer de opeenvolging snel gebeurt, kan men een wave - effect verkrijgen.



Canon

Opeenvolging

Bij de opeenvolging worden de dansers opnieuw ingedeeld in subgroepen. Wanneer de ene groep stopt, valt de andere groep in. De bewegingssequentie wordt niet herhaald maar loopt gewoon door. Dit is een handig element om toe te passen in een kinderdans choreografie. De kinderen hoeven niet alle bewegingen te kennen, de choreograaf kan kijken wie bepaalde onderdelen goed kan en dit door hen laten uitvoeren en choreografie blijft boeiend door de verscheidenheid aan bewegingen. De moeilijkheid schuilt er wel in om op het juiste moment te beginnen.

Tegenstellingen



Dit choreografisch element houdt in dat de ene groep dansers beweegt met een tegengestelde/ contrasterende beweging of bewegingsverloop dan de andere vb. de ene groep beweegt hoog, de andere laag, de ene groep beweegt snel, de andere traag, de dansers bewegen in tegengestelde zin, ...

Bewegen in tegengestelde zin Uit: A Quoi, 2001

Complementariteit

Complementariteit houdt het samen dansen van de dansers in. De dansers vullen elkaars bewegingen aan (ze doen dus niet hetzelfde!). De ene danser brengt bijvoorbeeld de armen traag naar omhoog terwijl de andere danser zijn armen op het zelfde tijdstip traag naar beneden brengt.

Eenheid



Alle dansers doen hetzelfde op hetzelfde moment, met dezelfde intensiteit, kracht, ...

eenheid

Vraag – en antwoord

De dansers worden verdeeld in twee subgroepen. De ene groep danst terwijl de andere “kijkt”. Op het einde van de bewegingssequentie worden de rollen omgewisseld. Dit is ook een vorm die niet alleen in choreografie wordt toegepast. De ene groep kan ook reageren op bewegingen die de andere groep uitvoert.

Herhaling/ repetitieve bewegingen/ repetitieve bewegingssequenties

Dit element wordt vaak toegepast in de hedendaagse dans en bij videoclips. Bij deze laatste wordt dikwijls het refrein herhaald. Het leidt tot herkenning en is gemakkelijk bij het aanleren. Let hierbij wel op dat het dansstuk hierdoor niet te saai wordt. Om de choreografie interessanter te maken kan men kleine veranderingen bij een herhalende sequentie toepassen.

Omkeringen

De passen van een bepaalde sequentie worden uitgevoerd in een andere (omgekeerde) volgorde. Dit kan ook slaan op het omkeren van een grondpatroon vb. alle dansers beginnen in het midden, maken een spiraalpatroon en gaan dan naar voor. Vervolgens gaan ze terug naar achter, maken een omgekeerde spiraal naar het midden toe en eindigen terug samen in het midden.

Uitbreiding (layering) en vereenvoudiging

Deze vorm kan een middel zijn om variatie aan te brengen bij herhalingen. Eerst worden de bewegingen vb. uitgevoerd met enkel de benen, daarna worden de armen toegevoegd, daarna de hoofdbewegingen. Verschillende “onderdelen” van bewegingen worden dus toegevoegd of weggelaten.

Symmetrie en asymmetrie

Bewegingen die aan beide zijden van het lichaam gelijk uitgevoerd worden zijn symmetrisch, bewegingen die niet aan beide zijden gelijk uitgevoerd worden, zijn asymmetrisch. Symmetrie of asymmetrie kan ook slaan op de opstelling van de dansers.



uit: *Passie* - Marie Rondot, 2004

Contrasten en variatie

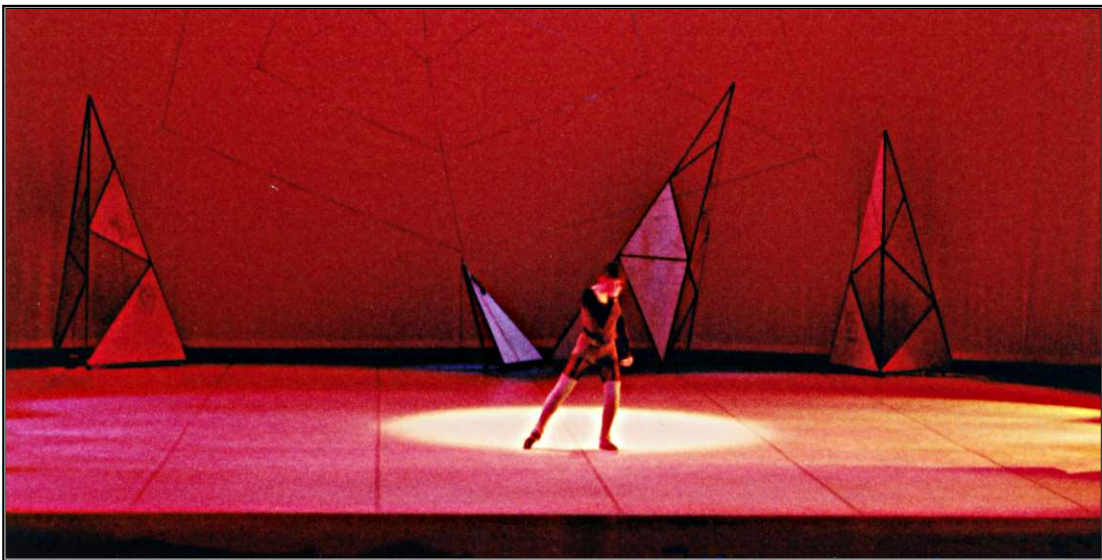
Deze elementen zijn essentieel voor een goede choreografie. Het is belangrijk om een juiste balans te vinden tussen spanning en ontspanning, trage en snelle, hoge en lage bewegingen, in de wijze van uitvoering, verschillen in tempo, accenten, ...

Opstellingen

Bij een choreografie is de opstelling van de dansers zeer belangrijk. Het is aangewezen dat iedere danser vanuit het publiek kan gezien worden. De opstelling is uiteraard afhankelijk van het aantal dansers. Wanneer één danser alleen danst, spreekt men van een solo, twee dansers vormen een duo, drie een trio, vier een kwartet. Daarna maakt men een onderscheid tussen kleine en grote groepen. Deze kunnen als een eenheid dansen of verdeeld worden in subgroepen. Een aantal veel gebruikte opstellingen zijn: de verspreide opstelling, de V - opstelling, de W – opstelling, horizontale of verticale rijen, de kring, de U – opstelling, diagonalen, Δ - opstelling, andere geometrische vormen,... en combinaties hiervan.



Rijpstelling + soliste vooraan – uit: *Cut the Bullshit*, 2005



solo – uit: *Een web wordt gespannen over de oevers van de tijd* – Francine De Veylder, 1996



V-opstelling

Accenten

Door gebruik te maken van accenten, wordt een choreografie aangenamer om naar te kijken en is ze gemakkelijker te onthouden.

Spiegelen

De ene danser of groep dansers doet alle bewegingen in spiegelbeeld van de andere danser of groep.

Kopiëren

Hierbij doet de ene danser of groep dansers de andere na.

3.3 Choreografische methodes

Danscomposities kunnen op verschillende manieren tot stand komen. Elke choreograaf heeft zijn eigen voorkeur. Hier worden een aantal veel voorkomende methodes vermeld, die een hulp kunnen zijn bij het creëren van een eigen choreografie.

Gekende stappen herschikken

Deze methode wordt niet echt gebruikt bij creatieve dans omdat het de bedoeling is zelf een eigen bewegingstaal te creëren. In andere dansstijlen komt deze meer voor. Het voordeel is dat ze een bepaalde zekerheid biedt.

Theoretisch componeren

Theoretisch componeren impliceert dat een bewegingszin eerst in het hoofd of op papier uitgewerkt wordt. Daarna probeert men deze te dansen. Deze methode lukt vooral wanneer de choreograaf visueel creatief is.

Selectie uit improvisatie van andere dansers

Bij deze methode observeert één danser/ choreograaf, terwijl de andere dansers improviseren rond een bepaald onderwerp. De observator is als enige verantwoordelijk voor het uiteindelijke resultaat, leidt de anderen en zorgt voor variatie, herhalingen, hervormingen,... Hij put zijn inspiratie uit zijn observaties.

Solo compositie

Een choreograaf kan ook putten uit zijn eigen inspiratie en lichaam. Hiervoor gebruikt hij persoonlijke improvisatie en zijn eigen conceptuele kennis.

Groep – leider compositie

Een danser/ choreograaf heeft de verantwoordelijkheid om een dans te maken. Hij gebruikt hierbij andere dansers om verschillende bewegingen uit te proberen. Hij observeert en verfijnt vervolgens.

Compositie waarbij iedereen collectief verantwoordelijk is



Bij deze methode primeert de gedeelde verantwoordelijkheid. Deze methode is wel tijdrovender dan de vorige en kan wel eens tot meningsverschillen leiden...

Compositie aan de hand van een opgelegd scenario.

Deze methode is gelijkaardig met de vorige, maar het verloop of een aantal vaste elementen zijn op voorhand vastgelegd. De parameters en de grenzen zijn dus vooraf bepaald, de inhoud ontstaat uit improvisatie.

In de permanente evaluaties creatieve dans is het de bedoeling dat hoofdzakelijk deze methode toegepast wordt.

4. Terminologie creatieve dans

- **Improvisatie:** de spontane, ongeplande beweging in een danscontext.
- **Compositie:** het rangschikken van delen om een compleet en samenhangend geheel te produceren
- **Collapse:** ineenvallen
- **Swing:** slingeren 
- **Sway:** zwaaien 
- **Suspensie:** hangen
- **Flexie:** buigen
- **Extensie:** strekken
- **Isolaties:** het afzonderlijk bewegen van een lichaamsdeel
- **Release:** loslaten

DEEL 3: TERMINOLOGIE EN TECHNIEKEN

TERMINOLOGIE DANS

Een groot deel van de terminologie die in dans gebruikt wordt, is afgeleid van de techniek van klassiek ballet. Hieronder wordt een overzicht gegeven van een aantal veel gebruikte termen in de jazzdans en streetdance.

Basistechniek

Arabesque: houding op één been. Het werkbeen wordt gestrekt naar achter (zo hoog mogelijk boven de grond) gebracht. De rug wordt zo recht mogelijk gehouden.

Attitude: idem arabesque maar het werkbeen wordt bij de knie ingebogen. Attitudes kunnen ook voor het lichaam uitgevoerd worden.

Body placement: lichaamshouding, het aannemen van een lichaamshouding

Battement: een naar boven slaande beenbeweging uit de heup of knie. Uitstrekken of intrekken van het werkbeen. Er zijn grote en kleine battements.

Battement tendu: het werkbeen glijdt uit, de voet wordt langzaam gestrekt. Enkel de voetpunt raakt de grond nog.

Battement tendu jeté: idem als hiervoor maar de voet van het werkbeen komt nu los van de grond.

Grand battement: het werkbeen komt tot 90° of hoger.

Contract: samentrekken, spannen

Collaps: invallen van het lichaam, met holle rug. Het hoofd komt als laatste.

Développé: afwikkeling, ontvouwen. Het werkbeen maakt een zich ontvouwende beweging in de lucht.

Extension: uitstrekken, reiken

Fall: vallen, laten vallen

Flatback: rechte rug met buiging in het heupgewricht. Voor- of zijwaarts.

Flex heel: voeten buigen

Flexion: buiging

Focus: brandpunt

Grand jeté: grote sprong, waarbij je afstoot op het ene been en land op het andere. Beide benen zijn in de lucht gestrekt.

Grand écart: spagaat. De beide benen dienen volledig de grond te raken.

Grand écart en face: split, zijwaartse grand écart.

Isolatie: scheiden, afzonderen. Met isolaties worden in dans bewegingen van slechts één lichaamsdeel of één lichaamssegment bedoeld.

Kick: been werpen, schoppen, uitslaan

Lift: strekking, heffen

Pattern: bewegingspatroon, bewegingsvorm

Plié: buigen van de benen er.

Demi plié: benen buigen tot maximale spanning van de achillespezen bereikt is, zonder de hielen van de voet te lichten.

Grand plié: benen maximaal naar de vloer buigen. Hielen komen nu los van de grond, uitgezonderd in de uitgedraaide tweede positie.

Reach out: uitstrekken

Relax: ontspannen

Release: ontspannen en terugkomen naar de uitgangshouding. Dit is een actieve beweging.

Relevé: halve pointe, bal van de voeten belasten

Retiré: ingetrokken. Als de teen van het werkbeen van een gesloten positie wordt opgeheven naar een punt even onder de knie.

Rond de jambe: zwaai van het been. Cirkelvormige beweging van het been.

Sissonne: sprong met duidelijk zweefmoment. De afstoot begint op twee voeten, de landing gebeurt op de voorste voet.

Standbeen: het been dat op de grond staat. Het **werkbeen** is het been dat de beweging uitvoert, ook speelbeen genoemd.

Stretch: strekken, rekken

Swing: lichte zwaai met minimale vertraging van de eindfase; schommelbeweging van armen, benen of romp.

Tendu: uitstrekken van het been en de voet.

Turn: draaien

Turn out: uitdraaien

Turn in: indraaien

Twist: schroeven, om de as draaien

Voetposities:

Deze worden vanuit de heupen ontwikkeld! Let er steeds op dat er niet gecompenseerd wordt door de knieën en de enkels om een grotere uitdraaiing te bekomen.

Een veel gebruikte methode om na te gaan dat de leerlingen enkel uit de heup uitdraaien is in ruglig, met beide benen omhoog liggen, voeten flexen en open draaien (hielen blijven tegen elkaar).

Een tweede grote fout is de zogenaamde "sickling" van de voeten. Dit impliceert het naar binnen of naar buiten draaien van de voet.

Open posities (en dehors):

Eerste positie: De hielen zijn tegen elkaar. De tenen zijn naar buiten gedraaid.

Tweede positie: De benen zijn gespreid en de tenen zijn naar buiten gedraaid. De hielen zijn dus ver uit elkaar en de voeten bevinden zich op dezelfde horizontale lijn.

Derde positie: De hiel van de voorste voet wordt tegen (het midden van) de andere voet geplaatst.

Vierde positie: Idem vijfde positie maar de voeten staan niet tegen elkaar, maar voorwaarts gespreid. De afstand tussen de voeten moet ongeveer de lengte van een voet zijn.

Vijfde positie: De beide voeten raken elkaar. De tenen van de ene voet raken de hiel van de andere voet.

Gesloten posities (parallel):

Eerste positie: De benen en de voeten zijn niet helemaal gesloten. Er is een ruimte tussen van ca. 5 cm. De tenen wijzen recht naar voor.

Tweede positie: De benen staan ver uit elkaar, op dezelfde horizontale lijn. De tenen wijzen naar voor.

Vierde positie: De benen staan op heupbreedte uit elkaar, één voet voor de andere, tenen naar voor.

Zesde of gesloten positie: De voeten staan volledig naast elkaar.

Grondposities:

Deze kunnen zowel uitgedraaid als parallel uitgevoerd worden:

Eerste positie: In zit (heuphoek 90°). De benen zijn voor het lichaam uitgestrekt naast elkaar.

Tweede positie: In zit. De benen zijn gespreid. De rug is recht.

Derde positie: In zit. De teenpunt raakt de knie van het andere been. De zijkant van beide benen ligt volledig op de grond. Beide benen zijn gebogen.

Vierde positie: Ook Indische zit genaamd. Idem derde positie, maar de benen zijn verder gespreid (de teenpunt raakt de knie niet meer).

Armposities:

Eerste positie of jazz arms: De armen zijn, licht uitgestrekt op naar voor, een beetje onder schouderhoogte.

Tweede positie of long jazz arms: De armen zijn, licht uitgestrekt zijwaarts, iets onder schouderhoogte. Voor een correcte armpositie moeten de armen nog volledig zichtbaar zijn uit de ooghoeken.

Derde positie: Een arm is zijwaarts, de andere bevindt zich verticaal boven het hoofd.

Vierde positie: Een arm bevindt zich voor het lichaam, iets onder schouderhoogte, de andere arm is verticaal boven het hoofd.

Vijfde positie (up): Deze houding wordt ook wel couronne (kroon) genoemd. De handen (en armen) zijn verticaal boven het hoofd, de handen mogen elkaar niet raken.

Crossed arms: Eén arm is horizontaal gestrekt voor je, de andere arm is zijwaarts.

Jazzhands: Gespreide vingers

Basispassen:

Ball change: wissel van standbeen op de bal van de voet. Dit wordt vaak gebruikt als de “verkeerde voet” vooraan staat.

Box step of jazz square: in een vierkant stappen. De rechervoet kruist over de linker voet. Het gewicht is nu op de rechter voet. De linker voet stapt achterwaarts, de rechervoet stapt vervolgens zijwaarts naar rechts, de linker voet kruist over rechts met het gewicht op de linker voet.

Chassé: bijtrekpas. Deze kan voor-, zij- of achterwaarts uitgevoerd worden.

Cross turn: Voeten d.m.v. een sprong kruisen en omdraaien.

Grapevine: zijwaartse verplaatsing. Stap zijwaarts, de tweede voet kruist achter, de eerste voet terug zijwaarts zetten en bijsluiten.

Heel jack: idem jumping jack maar met “hakbil” (hielen tegen het zitvlak tijdens het springen)

Jumping jack: spreidsprong en met een sprong terug de voeten sluiten.

Kick ball change: de “ball change” wordt voorafgegaan door een kickbeweging (schopbeweging).

Lindy: Chassé, voet achter kruisen, voorste voet heffen.

Lunge: Zij- of achterwaartse beweging van één been waarna het terug wordt gebracht. Afduwen op de “tikvoet” en terug bijbrengen.

March: stapbeweging ter plaatse of met verplaatsing.

Pas de bourrée: rechter been wordt naar achter geplaatst, linker been wordt erbij gebracht. Vervolgens gaat het rechter been terug voorwaarts naar zijn beginpositie. Ritme: 1 en 2.

Pivot turn: “stap – draai” rond één voet. Met één voet wordt een stapbeweging voorwaarts gemaakt, daarna wordt het lichaam gedraaid terwijl de voeten blijven staan.

Slide: stap zijwaarts. De andere voet sleept over de grond en sluit bij.

Step touch: een stap zijwaarts zetten en met de andere voet tikken.

DRAAITECHNIEKEN

Om te kunnen draaien is een goed lichaamsbesef, vormspanning en evenwichtsgevoel nodig. Gebruik maken van de techniek “spotten of focussen” en het lichaamszwaartepunt kunnen situeren zijn dus zeker nuttig. Om te spotten fixeert men de ogen op één punt. Het hoofd blijft zolang mogelijk in deze positie na het inzetten van de draai. Wanneer het echt niet langer kan kijkt men snel terug naar dit punt.

Ook een juiste dosering van kracht is essentieel. Het draaimoment wordt vergroot als de lichaamsdelen zich dicht bij de centrale axis bevinden (de inertie verkleint). Wanneer de ledematen dicht tegen de lichaamsas gehouden worden, kan er sneller gedraaid worden met dezelfde kracht. De armen hebben bij het roteren vooral een ondersteunende functie en zorgen voor de balans.

Vorbereidende oefeningen en oefenvormen:

- Oefeningen op het aanvoelen van lichaamszwaartepunt, vormspanning en evenwicht vb. op 1 been staan in relevé.
- In een vierkant stappen (telkens ¼ draai). Het accent ligt op leren spotten.
- Driestap draai (drie stappen ter plaatse, al draaiend uitvoeren). Let op de oogfocus.
- Al springend draaien (in drie sprongen terug naar de uitgangshouding).

Gemakkelijke draaien:

- Pivot turn: stap voorwaarts, halve draai in tegengestelde zin van het voorste been, de voeten blijven staan.
- Cross turn: één voet voor de andere kruisen, draaien in de zin van het standbeen. Draaien op de bal van de voeten.

Gevorderde draaien:

- Pirouette en de hors: draaien in de richting van het werkbeen, dus van het standbeen weg/ turn en de hors.
- Pirouette en dedans: draaien in de richting van het standbeen/ turn en dedans
- Fouetté: draai op één been terwijl het werkbeen de impuls geeft tot draaien door het maken van een rond de jambe.
- Déboulé in reeks: stap in tweede positie, achterste been wordt in vijfde positie voor gebracht + volledige draai op de bal van de voeten, achterste voet stapt terug uit in tweede positie enz.
- Gesprongen draaien vb. chassé-turn
- Variaties vb. draaien in attitude, arabesque,...

Let op:

- Leg eerst de nadruk op de juiste techniek en een beheerste uitvoering en niet op “ zo veel mogelijk draaien”.
- Bouw langzaam op.
- Leg het accent op veilig neerkomen.
- Focus altijd op één punt.

SPRONGTECHNIEKEN

Bij de sprongen is vooral de afstootfase primair. De lengte van de voeten en de benen, de strekkingssnelheid van de benen, de hoeveelheid fast-twitch en slow-twitch spiervezels en de algemene lichaamsbouw bepalen mee de spronghoogte.

Tijdens de sprong is het aanhouden van de vormspanning belangrijk.

Een correcte en veilige landing bestaat uit het afrollen van de voeten (neerkomen op de teen, dan de bal van de voet en finaal de volledige voet) en een buiging van de enkels, knieën en heupen. Vermijd steeds “schokken” in de rug door een overdreven extensie hiervan.

Evenals bij de draaien dienen de armen om de beweging te ondersteunen en zorgen ze voor de balans. Kijk nooit naar de vloer maar iets boven het niveau dat je springt.

Sprongen kunnen ingedeeld worden in verschillende groepen, afhankelijk van de afstoot- en landingsvoet:

- van de ene voet op de andere voet (jeté)
- van de ene voet op dezelfde voet (temps levé of hop)
- van twee voeten op één voet (sissonne)
- van één voet op twee voeten (assemblé)
- van twee voeten op twee voeten

Voorbereidende oefeningen en oefenvormen:

- Oefeningen op een correcte landing
- Rompversterkende oefeningen
- Eenvoudige, kleine sprongen vb. springen ter plaatse, hops, ...
- Kleine eenvoudige sprongen in verplaatsing

Eenvoudige sprongen

- Straight jump: vertrek in demi plié op twee voeten, sprong, landen in uitgangspositie.
- Hop/ temps levé
- Passé hop: stap voorwaarts en dan hoppas
- Kleine jeté: stap voorwaarts, afstoten en landen op het andere been

Moeilijkere sprongen

- Assemblé
- Sissonne
- Jeté: afstoot op het ene been, landing op het andere. In de zweeffase worden de benen maximaal gestrekt
- Hitch kick (karatesprong): in de lucht wordt een schaarvormige beweging van de benen uitgevoerd
- Gedraaide sprongen

BIBLIOGRAFIE

Bartal Lea en Ne'eman Nira, *Beweging, bewustzijn en creativiteit, De sikkel*, 1980 ISBN 90-260-2924-1

Bussell Darcey, *Ballet*, Dorling Kindersley, London, 1994.

Conference '86 Glasgow 18-23 july *The study of dance and the place of dance in society*, E. & F.N. Spon, London – New York, 1986, ISBN 0-419-13940-0

Feliksdaal Benjamin, *Modern Jazzballet, jazzdans voor amateurs en professionals – Zuidboekproducties*, 1985.

Franklin Eric, *Dance imagery for technique and performance*, Human Kinetics, 1996 ISBN 0-87322-943-6

Franklin Eric, *Dynamic alignment through imagery*, Human Kinetics, 1996 ISBN 0-87322-475-2

Foster John, *The influences of Rudolf Laban*, Lepus Books, London, 1977 ISBN 0-86019-015-3

Guerber Walsh Nicole, Leray Claudine and Maucouvert Annick, *Danse*, Editions Revue EPS, 1997 ISBN 2-86713-045-X

Hutchinson Guest Ann, *Your Move. A new approach to the study of movement and dance*, Gordon and Beach, 1983 ISBN 0-677-06350-4

Joyce Mary, *First steps in teaching creative dance to children*, Mayfield Publishing Company, California, 1980 ISBN 0-87484-510-6

Kipling Brown Ann en Parker Monica, *Dance notation for beginners – Labannotation and Benesh movement notation*, Dance Books Ltd Cecil Court London, 1984 ISBN 0-903102-71-4

Levieux Francette and Levieux Jean-Paul, *Expression Corporelle*, Editions Revue EPS ISBN 2-86713-0409

Medova Marie-Laure, *Klassiek Ballet - de eerste passen*, Casterman, Milan, 1990.

Serres Gilbert, *Le pas de deux. Les portés*, La Fresquière, 2002.

Traguth Fred, *Modern Jazzballet – oefeningen, techniek en methodiek voor amateurs en professionals*, Bonn, 1977.

Utrecht Luuk, *Van Hofballet tot Postmoderne-dans*, Walburg Pers, 1988 ISBN 90-6011-900-2

Van Schuylenbergh Griet, *cursus VTS terminologie dans*, 2005

Wessel-Therhorn Dörte, *Jazz dance training*, Meyer & Meyer Sport, UK, 2000