



## DANSANT BEWEGEN

(volgens Jac. Delsing en Elianne de Gendt)

### Wat is dansante muziek? Wat is dansant bewegen?

#### Waaruit bestaat muziek?

Uit tempo en ritme: wat 2 totaal verschillende dingen zijn!

1. Tempo (snelheid) up, medium en low

Het karakter van de beweging verandert als het tempo in de muziek verandert!

2. Ritme basisstructuur of melodisch

1,2,3,4 => kadans

1,2,3 en 4 => het verbreken van de regelmaat

Het gaat erom dat je meer doet dan alleen maar het tempo of het ritme volgen. Er moet frasering in de muziek zitten en de bewegingen moeten deze frasering volgen, b.v. een "adem" (pauze) in de muziek, of juist dynamisch en explosief. Een docent moet daarom "rijke" muziek kiezen en deze muziek in zijn geheel "ontleden" oftewel vertalen naar bewegingen. Er moet een harmonie zijn tussen de muziek en het bewegen.

De dans moet uniek zijn op deze muziek en kan dus op geen enkele andere muziek gedanst worden!

Om dansant te kunnen bewegen moet de muziek verscheidenheid in zich hebben en verschillende maatsoorten bevatten (meestal een maat van 4; maar een maat van 3 komt ook voor of zelfs een maat van 6).

Bij aerobics wordt de muziek metrisch (op de maat) gebruikt, maar bij dans moet men juist die kleine nuancerings in de muziek gebruiken -> melodisch: accenten, verschillende noten, tempoveranderingen, enz.

Dus echt de muziek gebruiken en dit vertalen naar bewegingen! Het ritme is de ondergrond en de melodie is de meerwaarde.

Hulpmiddelen:

1. Muziek kiezen die de leerlingen aanspreekt
2. Leren om muziek te waarderen (muziek als leerstof)
3. Een geleidelijke weg volgen (niet teveel tegelijk willen)

Alles staat of valt met de juiste muziekkeuze!

### Wat "moet" een danser kunnen om dansant te bewegen?

1. goede techniek -> uitgaan van de basis (klassieke scholing)
2. bewust worden van het centrum
3. pulsatie: de levendigheid van ons lichaam, de stroom van onze energie
4. streven naar synchronisatie

*Dansen begint als je niet meer denkt in stappen of teveel met de techniek bezig bent!*