

DANS



VOOR DE LEERKRACHT

Aandacht besteden aan dansen in het onderwijs is belangrijk vanwege de vele voordelen die het biedt voor de ontwikkeling van leerlingen:

- **Fysieke ontwikkeling:** Dans helpt bij het verbeteren van coördinatie, spierbeheersing en algemene fysieke fitheid. Het bevordert ook een gezonde levensstijl door beweging te stimuleren.
- **Creativiteit en expressie:** Dans biedt leerlingen de mogelijkheid om hun verbeelding en emoties op een non-verbale manier uit te drukken. Dit helpt hen om hun creativiteit te ontwikkelen en hun gevoelens te uiten.
- **Sociaal-emotionele vaardigheden:** Samen dansen bevordert samenwerking, communicatie en sociale interactie. Het helpt leerlingen om zelfvertrouwen op te bouwen en relaties met anderen te versterken.
- **Cultureel bewustzijn:** Door verschillende dansstijlen te leren, maken leerlingen kennis met diverse culturen en tradities. Dit vergroot hun begrip en waardering voor culturele diversiteit.
- **Cognitieve vaardigheden:** Dans kan de ontwikkeling van cognitieve vaardigheden ondersteunen, zoals ruimtelijk inzicht, ritmegevoel en geheugen. Het kan ook bijdragen aan betere leerprestaties in andere vakken.
- **Plezier en motivatie:** Dansen is leuk en kan de motivatie van leerlingen verhogen om actief deel te nemen aan schoolactiviteiten. Het biedt een positieve en energieke manier om te leren en te groeien.

Meer informatie:

- [Dit is dans](#) met o.a. kijkwijzers en lessuggesties
- Cultuurtrein: [leerlijn dansen](#)
- Diverse [Klokhuisafleveringen](#) over dansen

DANSELEMENTEN

Danselementen helpen dansers om hun bewegingen te structureren en betekenis te geven. De belangrijkste danselementen zijn:

- **Lichaam:** Dit element gaat over hoe je je lichaam gebruikt in dans. Het omvat bewegingen van verschillende lichaamsdelen, coördinatie tussen deze delen, en het gebruik van gebaren om betekenis toe te voegen.
- **Kracht:** Dit verwijst naar de energie en intensiteit van je bewegingen. Bewegingen kunnen hard of zacht, strak of soepel, zwaar of licht zijn, afhankelijk van de kracht die je gebruikt.
- **Ruimte:** Dit element gaat over hoe je je in de ruimte beweegt. Het omvat de vormen die je met je lichaam maakt, de richting waarin je beweegt, en hoe je de ruimte om je heen gebruikt.
- **Tijd:** Dit verwijst naar het tempo en ritme van je bewegingen. Bewegingen kunnen snel of langzaam zijn, en je kunt spelen met timing en herhaling om variatie in je dans te brengen.
- **Emotie:** Dit element gaat over het uitdrukken van gevoelens en stemmingen door middel van dans. Emotie voegt diepte en betekenis toe aan je bewegingen en helpt om een verhaal te vertellen.

DANS



WAT IS HET?

Dansen is niet alleen heel leuk, maar ook heel goed voor je! Hier zijn een paar redenen waarom dansen waardevol kan zijn:

- **Beweging en gezondheid:** Door te dansen blijf je fit en gezond. Het is een leuke manier om te bewegen en je spieren sterk te maken.
- **Creativiteit:** Dansen helpt je om je fantasie te gebruiken. Je kunt je eigen dansjes bedenken en nieuwe bewegingen uitproberen.
- **Zelfvertrouwen:** Als je danst, voel je je vaak blij en trots. Het helpt je om meer zelfvertrouwen te krijgen, vooral als je voor anderen optreedt.
- **Samenwerken:** Vaak dans je samen met anderen. Dit helpt je om beter samen te werken en nieuwe vrienden te maken.
- **Ontspanning:** Dansen maakt je hoofd leeg en helpt je om te ontspannen. Het is een fijne manier om stress te verminderen en je goed te voelen.

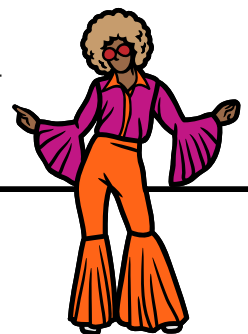
Dus, dansen is niet alleen leuk, maar ook heel goed voor je lichaam en geest! Heb je zin om een dans te doen? Wat voor soort dans zou je willen leren?

DANSELEMENTEN

Er zijn een paar belangrijke elementen die je kunt gebruiken om je dans structuur en betekenis te geven:

- **Lichaam:** Dit gaat over hoe je je lichaam beweegt. Denk aan het bewegen van je armen, benen, hoofd en zelfs je vingers. Je kunt grote bewegingen maken zoals springen, of kleine bewegingen zoals het wiebelen van je vingers.
- **Kracht:** Dit betekent hoe sterk of zacht je beweegt. Soms dans je heel krachtig en snel, en soms juist heel zacht en langzaam. Het is leuk om hiermee te spelen en te kijken wat het beste past bij de muziek.
- **Ruimte:** Dit gaat over waar je danst en hoe je de ruimte om je heen gebruikt. Je kunt in een rechte lijn bewegen, in een cirkel, of zelfs zigzaggen. Probeer de hele ruimte te gebruiken en niet alleen op één plek te blijven.
- **Tijd:** Dit betekent hoe snel of langzaam je beweegt. Je kunt op het ritme van de muziek dansen, of juist expres sneller of langzamer bewegen. Dit maakt je dans interessanter om naar te kijken.
- **Emotie:** Dit gaat over het uitdrukken van gevoelens met je dans. Als je blij bent, kun je vrolijke bewegingen maken. Als je verdrietig bent, kun je langzame en zachte bewegingen maken. Emotie maakt je dans speciaal en uniek.

Door deze elementen te gebruiken, kun je je eigen dans maken en nog meer plezier hebben. Welke van deze elementen lijkt jou het leukst om te proberen?



DANSSTIJLEN



Er zijn veel verschillende dansstijlen, elk met hun eigen unieke bewegingen en muziek.

Hier zijn een paar populaire dansstijlen:

- **Ballet:** Dit is een elegante dansstijl waarbij je veel sprongen en draaien maakt. Balletdansers dragen vaak speciale schoenen met harde punten (*spitsen*).
- **Hip-hop:** Dit is een energieke dansstijl die vaak op straat wordt gedanst. Het heeft veel snelle bewegingen en trucs zoals draaien op je hoofd.
- **Jazz:** Jazzdans is vrolijk en levendig. Het heeft veel snelle bewegingen en sprongen, en je kunt er veel verschillende stijlen mee combineren.
- **Moderne dans:** Dit is een vrije dansstijl waarbij je je emoties en verhalen kunt uitdrukken. Het heeft geen vaste regels, dus je kunt veel experimenteren.
- **Salsa:** Salsa is een dansstijl uit Latijns-Amerika. Het is een partnerdans met snelle, ritmische bewegingen en veel draaien.
- **Breakdance:** Dit is een spectaculaire dansstijl die veel kracht en behendigheid vereist. Breakdancers doen vaak indrukwekkende trucs zoals draaien op hun handen.

AAN DE SLAG

Gebruik onderstaande elementen om je dans structuur en betekenis te geven:

LICHAAM



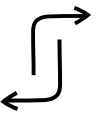
- Beweeg 1 lichaamsdeel tegelijk
- Beweeg meerdere lichaamsdelen samen
- Voeg dynamische acties toe zoals *springen* en *draaien*
- Gebruik gebaren om emoties en verhalen uit te drukken
- Reageer op anderen door te spiegelen of aan te vullen

KRACHT



- Beweeg zwaar of licht
- Voer bewegingen uit met wel of geen spanning

RUIMTE



- Dans in verschillende richtingen
- Dans diagonaal, in cirkels en patronen
- Dans in verschillende lagen (laag, midden, hoog)

TIJD



- Beweeg voor korte of langere tijd
- Versnel en vertraag je tempo
- Stop en beweeg in slow motion
- Beweeg op een regelmatig of onregelmatig ritme
- Experimenteer met frasering (begin, midden, einde van een beweging)

EMOTIE



- Gebruik je gezicht om emoties zoals vreugde, verdriet, woede of verrassing uit te drukken
- Laat je hele lichaam de emotie uitdrukken. Bijvoorbeeld, een gebogen houding kan verdriet tonen, terwijl een open en energieke houding vreugde kan uitdrukken

Beschrijf/ bespreek je ervaring door antwoord te geven op de volgende vragen:

- *Wat voor gevoel gaf deze dans jou?*
- *Wat ging er goed, denk aan gebruik van: lichaam, kracht, tijd, ruimte en emotie*
- *Wat was het doel van de dans (verhaal vertellen of ter vermaak)*
- *Wat kan de volgende keer beter/ anders?*



Dansstijl: / zelf verzonnen

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.