

Dag van de bewegingsopvoeding: Torhout - 09.01.2009

Bewegen op muziek.

Mark Reybrouck en Lieve Verraes.

In deze sessie gaan we in op de mogelijkheden om te bewegen op muziek. De sessie bestaat uit twee luiken: een algemeen luik dat je toelaat om te bewegen zonder behoefte aan danservaring en muzikale scholing, naast een luik dat reeds de stap zet naar elementaire dans.

Krachtlijnen

Om te bewegen op muziek heb je drie mogelijkheden:

- vertrekken van de muziek en die omzetten in beweging
- vertrekken van de beweging en muziek zoeken die bij de beweging past
- gebruikmaken van vooropgestelde bewegingen en vooropgestelde muziek zoals bij de dans

Vertrekken van de muziek

Bij het vertalen van de muziek in beweging zijn er verschillende mogelijkheden:

- je kunt globaal werken of in detail: de muziek globaal meevolgen of alle noten omzetten in beweging
- je kunt je richten op de opvallende plaatsen in de muziek: dit is het gemakkelijkst voor het metrum (opeenvolging van sterke en zwakke plaatsen)
- je kunt een onderscheid maken tussen de lengte en de sterkte van de noten: dit is het ritme (meestal moeilijker te volgen dan het metrum)
- je kunt je richten op andere muzikale eigenschappen (worden niet behandeld in deze sessie)

Vertrekken vanuit de beweging

Bij het zoeken naar bewegingen kun je een gradatie inbouwen:

- van regelmatige reeksen naar onregelmatige opeenvolging
- van losse bewegingen zonder onderling verband naar bewegingspatronen met een zekere lengte
- van tellen naar groeperen in patronen
- werken met symmetrie: voor – achter, links – rechts
- aanvankelijk alleen bovenste of onderste ledematen, later combinatie van beide
- van herhaalde bewegingen (in reeks) naar bewegingen die mekaar afwisselen
- van geïsoleerde bewegingen tot mooie schakelingen
- van grond oefeningen en basisbewegingen naar elementaire dansbewegingen
- van elementaire dans naar meer complexe dans

Muziek noteren

Om controle te krijgen over de gehoorde muziek kan het zinvol zijn om ze grafisch te noteren. Dit kan op een formele (traditionele muzieknotatie) maar ook op een informele wijze (zie voorbeelden in bijlage). Ook hier zijn er enkele krachtlijnen.

- beperk je tot de hoofdzaken die belangrijk zijn als steun
- een goed vertrekpunt is het bepalen van de benadrukkingsplaatsen
- als je regelmatige drukplaatsen herkent, spreek je van metrische muziek
- bepaal eerst de opeenvolging van pulsaties: dat is de cadans
- noteer de cadans met een bolletjesnotatie (ook containernotatie)
- bepaal in de cadans de sterke en de zwakke plaatsen en maak die zichtbaar door de grootte van de bolletjes te variëren: dit is het metrum
- maak onderscheid tussen de maat van 2 (binair) en de maat van 3 (ternair)
- probeer de opeenvolgingen van bolletjes te groeperen tot mooie afgeronde muzikale zinnen

Vormingselementen

- verscherpen van de aandacht en trainen van de selectieve aandacht
- belang van gebruik van zintuigen: oren, ogen en tastzin
- belang van synchronisatie van de beweging met de muziek
- gebruikmaken van individuele oefeningen, partneroefeningen en collectieve oefeningen
- belang van oefenvreugde
- van gemakkelijke naar moeilijke muziek

Muziekvoorbeelden en losse opdrachten voor het eerste deel.

Vertrekken van gemakkelijke en globale motoriek

- Lopen op muziek: door mekaar, niet botsen tegen mekaar
- Muziekvoorbeelden:
 - o A.Riddell. Fantaisie.
 - o J.S.Bach: Chorale Prelude, BWV 734, "Nun Freut Euch, Lieben Christen".

Belang van zintuigen: oren, ogen, tastzin.

- Tikjes geven op schouder of in de handpalm van de partner met de ogen dicht en dat gelijktijdig met de pulsatie van de muziek.
- Voetstappen simuleren met de handen op de rug van partner.
- Tikjes geven om ballon in de lucht te houden.
- Muziekvoorbeelden:
 - o Gurdjieff/de Hartmann. Chant des pêcheuses.
 - o Schumann. Choral.
 - o Vivaldi. Concerto voor luit, 2 violen en basso continuo. Largo.

Meebewegen met regelmatige muziek.

- Lussen uittekenen met handen, met linten, met springtouw, met kleine voorwerpen.
- Alleen maar armen, of gecombineerd met bewegingen van onderste ledematen: huppelen, springen
- Alternerend springen naar voor- en achterwaartse spreidstand met gebruik van hoepel op de grond (in en uit de hoepel)
- Muziekvoorbeelden:
 - o Blended. Jig. Banish Misfortune.
 - o Cirque du soleil. Rideau
 - o Bach. Das Wohltemperierte Klavier. Prelude in do klein.

Voorwaarts en achterwaarts huppelen met respect voor de lengte van de muzikale zin.

- Muziekvoorbeeld:
 - o Jankowski, Horst. The Black and White Rag.

Patronen herkennen en uitbeelden.

- Patronen uitbeelden met beweging van de armen, van de voeten.
- Ballen doorgeven in vier tellen (neem-en-geef-en) vanuit kniehielzit in cirkelopstelling.
- Opstelling in cirkel, en in vier tellen tot hurkhouding en terug rechtstaan, mexican wave.
- Koppeling met ademhaling: uitademen op aanvang van het patroon
- Muziekvoorbeelden:
 - o E.Morricone. Once upon a time. Addio cheyenne.
 - o Pachelbel. Canon. Gitaarkwartet.
 - o Le Bars, H. Locomotive vocale.

Reageren op vormen van onregelmatigheid.

- Handen omhoog steken bij accentverschuivingen.
- Muziekvoorbeeld:
 - o Stravinsky. Vuurvogel. Infernal dance.

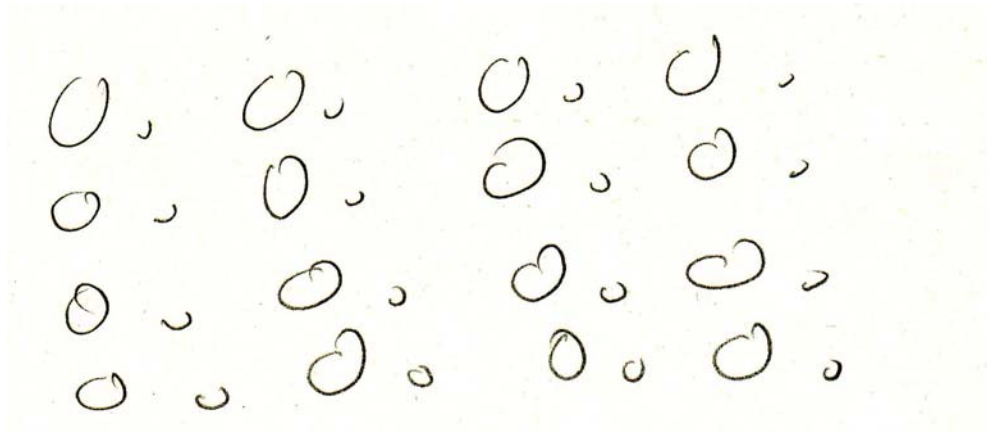
Elementaire basisbewegingen en danspassen.

- Muziekvoorbeeld:
 - o Strauss. Tritsch-Tratsch Polka.

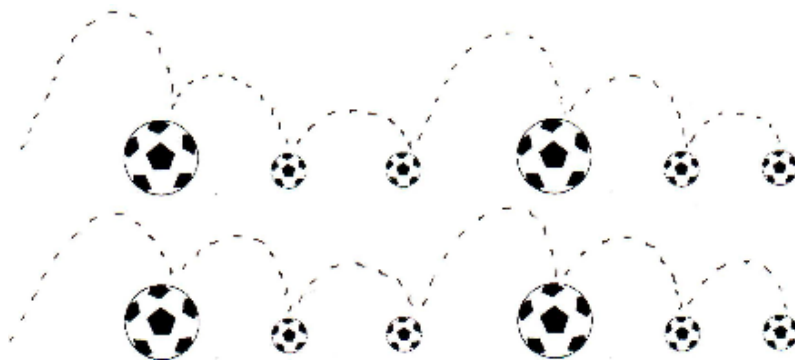
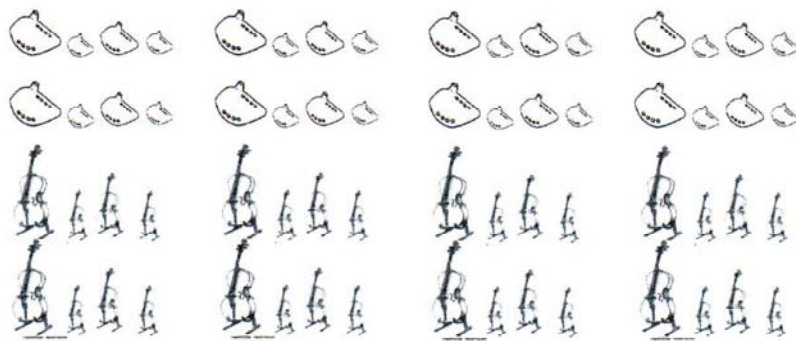
Meespelen met de muziek.

- Ritme mee uitvoeren met djembes.
- Intussen een basisbeweging of danspas uitvoeren.
- Muziekvoorbeelden:
 - o Røyksopp. Eple.
 - o T.Arbeau. Suite de branles.
 - o Anoniem-pavane.

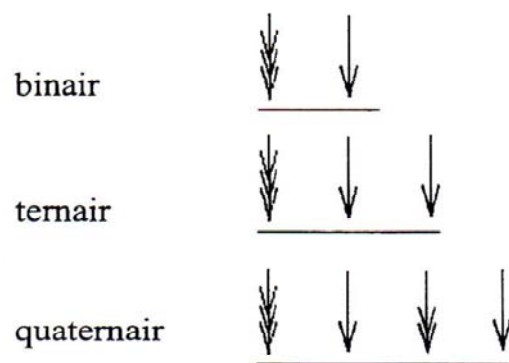
5. Notenbalknotatie en containernotatie. R.Schumann. Der wilder Reiter.



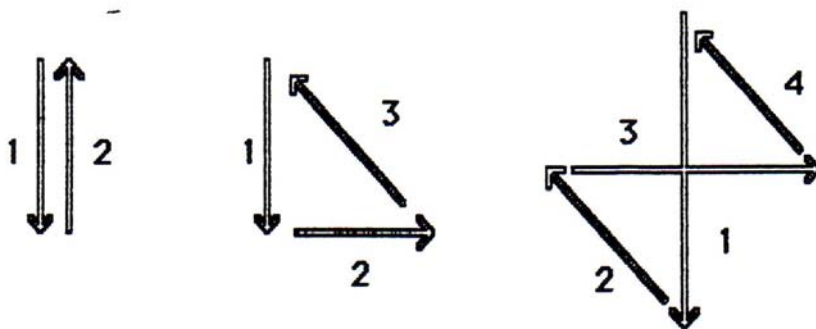
6. Fantasierijke notaties van de benadrukte plaatsen (binaire en ternaire maatsoort)



7. Aanduiding van de benadrukking van het metrum.



8. Tacteren



9. Informele grafische weergave van Safri Duo. The Bongo Song.

SXRI 200

Handwritten musical notation consisting of 10 columns of rhythmic symbols, each column containing 10 symbols.

Handwritten musical notation consisting of 10 columns of rhythmic symbols, each column containing 10 symbols.

Handwritten musical notation consisting of 10 columns of rhythmic symbols, each column containing 10 symbols.

Handwritten symbol resembling the Greek letter alpha (α).

Handwritten musical notation consisting of 10 columns of rhythmic symbols, each column containing 10 symbols.

Handwritten musical notation consisting of 10 columns of rhythmic symbols, each column containing 10 symbols.

Handwritten musical notation consisting of 10 columns of rhythmic symbols, each column containing 10 symbols.



Handwritten musical notation consisting of 10 columns of rhythmic symbols, each column containing 10 symbols.

Handwritten musical notation consisting of 10 columns of rhythmic symbols, each column containing 10 symbols.

Handwritten musical notation consisting of 10 columns of rhythmic symbols, each column containing 10 symbols.

Handwritten musical notation consisting of 10 columns of rhythmic symbols, each column containing 10 symbols.

Luik 2. Voorbeelden van elementaire dans.

Dit luik bevat twee delen. In een eerste deel worden enkele eenvoudige dansen beschreven en aangeleerd. In een tweede deel worden enkele expressieve opdrachten beschreven om uit te voeren met diverse materialen. Beide delen komen afwisselend aan bod.

GEBRUIKTE AFKORTINGEN

idr	in de dansrichting	tdr	tegen de dansrichting
r	rechts	l	links
nr md	naar het midden	nr bt	naar buiten
vw	voorwaarts	aw	achterwaarts
opw	opwaarts	nw	neerwaarts
dvw	diagonaal voorwaarts	daw	diagonaal achterwaarts
zijw	zijwaarts		

bal	balans
bel	belasten
dr	draaien
hf	heffen
klp	klap
klik	voeten tegen elkaar slaan
kck	kick - shot
kbch	kick ball change
krs	kruisen
knk	knikken
knp	knip
lp	lopen
spr	spreiden
sprg	springen
st	stappen
stmp	stampen
t	tikken - touch
tst	touch step
uitv	uitval
vg	vegen
vr	veren
chchch	bijtrekpas - wisselpas
cher	cherkessia (balans vw/aw/aw/vw)
ds	debkasprong
gal	galoppas
grpv	grapevine (zij-achter-zij-bij)
hop	hoppas
hup	huppelpas
mayim	slingerpas
schp	schotse pas
spp	spinpas
twsprg	tweesprong

wsp	walspas
yem	yemenitische pas
zw	zwaaien

A	arm
Enk	enkel
H	hand
HI	hiel
Kn	knie
Rp	romp
T	teen

B	been
Fr	front
Hfd	hoofd
Hp	heup
Rg	rug
Sch	schouder
V	voet

Uitgewerkte voorbeelden van elementaire dans

Israëlische dans: Hine ma tov

Deze dans wordt aangeleerd in 2 stappen

- vóór de pauze: de bewegingen worden heel eenvoudig en sober uitgevoerd, afgewisseld met expressieve opdrachten per 2 = bewegen op ritme
- na de pauze: de bewegingen worden in de juiste dansstijl uitgevoerd, eventuele armbewegingen en moeilijkere passen worden aangeleerd, met de nodige expressie erbij = dansen!

Vertaling : ‘ zo goed ‘

Choreograaf: Silvio Berlfein

Opstelling : lijndans

Structuur : ABCBC ABCBC AC

- A**
- | | |
|--------|----------------------------|
| 1 - 2 | st r – st l |
| 3 en 4 | chchch r-l-r |
| 5 - 6 | st l - st r |
| 7 e n8 | chchch l-r-l |
| 1 - 2 | st vw r – l |
| 3 - 4 | dr l / t r zijw – t r zijw |
| 5 - 6 | dr l / st vw r – l |
| 7 - 8 | dr l / t r zijw – t r zijw |
| 1-16 | herhaal |
- B**
- | | |
|-----------|---------------------------------------|
| 1 en | sprg l V kck r – plaats r |
| 2 en | l aw krs – r vw bel |
| 3 en | sprg r V kick l – plaats l |
| 4 en | r aw krs – l vw bel |
| 5 en 6 en | r zijw – l aw krs – r zijw – l vw krs |
| 7 e n8 | bal r zijw – l zijw – r bij |
| 1-8 | symmetrie naar l |
- C**
- | | |
|-----------|--------------------------------------|
| 1 en 2 en | kck r - plaats r – kick l – plaats l |
| 3 - 4 | sprg sprstd zijw – sprg strstd |
| 5 8 | herhaal |
| 1 en | sprg r daw – hop r |
| 2 en | sprg l daw – hop l |
| 3 en 4 en | herhaal r - l |
| 5 6 7 8 | dr tpl l – t r-r-r-r |

Turkse dans: Bridgeroom dance

Opstelling : kring

Structuur: A B continu herhalen

- A 1 - 8 wandel 4 passen naar r. en kick met l.

heen en terug 2x

1 - 8 stap op r. en kick l. en symmetrie

2x

B 1 - 4 tip met r. V achtereenvolgens de grond
voor zij en naast

5 - 8 buig diep en klap 3x op de het ritme van de muziek
richt je op en klap 3x boven het hoofd op het ritme van de muziek

Tsjechische dans: Mazurka

Opstelling : kring in paren, geef beide handen op schouderhoogte, jongen (J) staat achter
meisje (M) (tweehandshouding)

Structuur: A B continu herhalen tot iedereen met iedereen
danst

A 1 - 8 verplaats samen naar r. door zij en bij, zij en bij
symmetrie naar l.

B 1 - 2 meisje kijkt over r. Sch. naar partner en zegt haar eigen naam

3 - 4 herhaal maar nu over l. Sch. en nu zegt de jongen zijn naam

5 - 8 M verplaatst zin naar r. en draait rond eigen J

M eindigt voor nieuwe partner

J eindigt achter nieuwe partner

Israëlische dans : Te've orez

Choreograaf: Rivka Sturman

Vertaling: thee en rijst in China

Opstelling: onbepaald aantal rijen van drie dansers in
flankkring richting tegen de zon – handen geven

Structuur: A en B continu herhalen

A 1 - 8 huppelpas voorwaarts op de kringlijn, met l. voet beginnen

1 - 4 galoppas 4x zijw. naar het midden van de kring, op links

5 - 8 galoppas 4x zijw. naar buiten terug van de kring, naar r.

B Alle handen los, kwartdraai links, front naar het midden

1 - 4 looppas naar het midden, klappen in eigen handen

5 - 8 looppas rugwaarts, klappen

1 - 4 allen kwartdraai rechts tot rijen, Hdn geven

4x looppas voorw. op l. terug op de kringlijn

5 - 8 Hdn los, J voorw. naar voorgaande rij

M ter plaatse draaiend en uitgangshouding met nieuwe partners

Bij het aanleren best eerst uitvoeren zonder doorschuiven.

Het is belangrijk erop te wijzen met de linkervoet te starten

Anders volgt de volgende beweging niet gemakkelijk op de voorgaande.

Beschrijving van expressieve opdrachten met diverse materialen

Dans met witte doeken

- Muziek:
 - o C.Saint-Saëns. Le Carnaval des Animaux. Aquarium.

Dans met ballonnen en linten

- Muziek:
 - o L.McKennitt. The Visit.
 - o Cirque du soleil. Saltimbanco.

Bewegen met ballen

- Muziek:
 - o Safri Duo : nr 1 en nr 4

Ritmisch bewegen met behulp van djembes

- Muziek:
 - o Mika. Lollipop nr2
 - o Big girl you are beautiful nr 8

Bewegen in en uit de hoepels

Springen

- Muziek:
 - o J.Strauss: Tritsch-tratsch polka