

DANS

Bijlage 2

Warming-up en cooling-down

Een goede warming-up en cooling-down bij elke les is belangrijk. Het bereidt het lichaam voor op de fysieke inspanning, voorkomt blessures en bovendien geeft het een duidelijk begin en einde van de les aan.

Een dansles bestaat uit vier onderdelen:

- Warming-up
- Leren (KIJKEN, MAKEN)
- Verwerken en toepassen van bewegingen (MAKEN, VERWOORDEN)
- Cooling-down

In de lesbeschrijvingen wordt KIJKEN, MAKEN en VERWOORDEN uitgebreid beschreven. In deze bijlage lees je hoe je een warming-up en cooling-down kan geven.

Warming-up

Door de warming-up verhoogt de hartslag en bereikt het hele lichaam een temperatuur van minstens 37 graden. Een warm lichaam reageert beter. Het bloed stroomt goed rond waardoor zuurstof en brandstof beter aangevoerd en afvalstoffen makkelijker afgevoerd kunnen worden. Vooral dat laatste voorkomt spierpijn.

Denk bij het voorbereiden van een warming-up aan de volgende punten:

- Je bereidt zowel fysiek als mentaal voor op een les.
- Doe altijd eerst bewegingen met het hele lichaam, eventueel later met afzonderlijke lichaamsdelen.
- Zorg voor een ruimte waar iedereen vrij bewegen kan.
- Bedenk bewegingen (zie hieronder voor ideeën) die makkelijk uit te voeren zijn. Wees creatief, maar hou het simpel.
- Gebruik de 'Follow the leader-methode': doe de bewegingen voor op de muziek en laat de leerlingen je nadoen.
- Herhaal een beweging een aantal keer of laat ze eventueel terug komen.
- Laat een warming-up een volledig muziknummer van minimaal drie (liefst vijf) minuten duren.
- Kies voor up-tempo en opzweepende muziek.

Vermijd:

- Ingewikkelde bewegingen of technische elementen.
- Explosieve bewegingen of extreme kwaliteiten. Begin nooit met springen! In het begin van de les is dat te belastend voor o.a. onderrug en knieën.

Mogelijke bewegingen voor een warming-up

Totale lichaam:

- Een goede basisbeweging is 'lopen op de plek'.
- Laat lopen op de plek overgaan in lopen door de zaal.
- Verander de manier van voortbewegen (stampen, sluipen, huppelen, trippelen, glijden, grote stappen, kleine stappen, slow motion, snel, enz.).
- Voeg armbewegingen toe aan het lopen op de plek (armen omhoog/omlaag, uit/in, zwaaien, grote cirkels maken).
- Versnel of vertraag het lopen op de plek, verander het in een 'stap - tik' opzij/voor/achter, verander in stap 'open, open, dicht, dicht' of til de knieën hoger en lager op.
- Maak bewegingen die uit en in of heen en weer gaan met het hele lichaam.
- Eventueel na 'stevig stappen': springen op de plek of door de zaal om extra warm te worden.

Afzonderlijke lichaamsdelen (isolaties):

Lichaamsdelen worden los van elkaar bewogen, om de gewrichten los te maken en de leerlingen bewust te maken van hun lichaamsdelen (benoem ze in de lagere groepen ook). Ga bij voorkeur de lichaamsdelen in volgorde af (van boven naar beneden of andersom):

- hoofd (niet te ver naar achter, zijwaartse en half cirkelende bewegingen zijn veiliger)
- schouders
- ellebogen
- polsen
- armen
- romp
- bekken
- knieën
- tenen
- benen

Onderzoek de verschillende bewegingsmogelijkheden en laat de leerlingen je nadoen.



Cooling-down

Ook al is er aan het einde van de dansles gebrek aan tijd of is het voor de leerlingen lastig om rustig te worden, de cooling-down is erg belangrijk. Het geeft het lichaam de kans tot rust te komen en afsluiten met ademhalingsoefeningen of kleine stretchoefeningen is goed voor de spieren. Ga bij voorkeur in een kring staan. Op die manier komt de groep nog een keer samen voordat ze weer doorgaan met het volgende en wordt gezamenlijk de les afgesloten.

Mogelijke bewegingen voor een cooling-down

- Adem een aantal keer diep door de neus in en door de mond uit.
- Combineer dit met een aantal uittrekkende bewegingen.
- Combineer dit met zich klein maken.
- Blijven de leerlingen onrustig, laat ze dan een pose doen waarbij ze moeten balanceren (dat lukt namelijk alleen door geconcentreerd te zijn).

Bereid de warming-up en cooling-down goed voor. Probeer verschillende bewegingen uit, bij voorkeur voor een spiegel. Je hoeft de voorbereiding maar één keer te doen. Herhaal hetzelfde ritueel elke les het hele schooljaar. Het geeft je leerlingen houvast doordat het duidelijk het begin en einde van de de les aangeeft.