

## DANS

## Bijlage 3

# Beschrijving van de vier danselementen

De vier danselementen zijn:

- |            |                    |
|------------|--------------------|
| 1. Lichaam | Wat beweegt er?    |
| 2. Ruimte  | Waar beweeg ik?    |
| 3. Kracht  | Hoe beweeg ik?     |
| 4. Tijd    | Wanneer beweeg ik? |

Deze elementen vormen samen niet alleen de beweging, maar ook het gevoel en karakter van dans. Bij het maken van dans vormen deze elementen het geraamte waarmee en waaraan gebouwd en gesleuteld kan worden.

## Lichaam

Het lichaam is het instrument dat wordt gebruikt tijdens een dansles.

Als het element 'lichaam' in een les centraal staat, dan beweegt:

1. het hele lichaam
2. het lichaam in afzonderlijke delen

Afzonderlijke delen van het lichaam zijn hoofd, armen, benen, bekken, knieën, tenen, ellebogen enz. Ze kunnen bewegen zonder dat het totale lichaam meedoet, maar er zijn vaak wel onderlinge relaties zoals boven/onder, links/rechts, diagonaal, hiel/zitbot, hand/schouder en kop/staart. Ten slotte zorgt ook adem voor een relatie tussen verschillende lichaamsdelen.

Andere aspecten die gebruikt kunnen worden bij een dansles:

- Lichaamsacties in stilstand: staan/zitten, knielen/liggen, toegeven/duwen, trekken/reiken, openen/sluiten, effen/zinken, spreiden/insluiten en naderen/terugtrekken.
- Lichaamsacties in voortbeweging: lopen, springen, draaien en vallen.
- Lichaamsvormen: recht, rond, bol, hol, lang, plat en gedraaid.

## Ruimte

Bij het danselement 'ruimte' draait het om waar je beweegt:

1. in de algemene ruimte
2. in de persoonlijke ruimte

Daarnaast kan 'ruimte' op verschillende andere manieren interessant zijn:

- plaatsing in de ruimte: stilstaand of verplaatsend dansen (bijvoorbeeld op de plek of door de zaal).
- projectie en extensie in de ruimte: klein-dichtbij-gesloten, neutraal-midden of groot-ver-geopend; bijvoorbeeld bewegingen vergroten (meer ruimte innemen) of verkleinen (minder ruimte innemen).
- oriëntatie in de ruimte: naar voren (publiek), naar jezelf, naar een partner of naar een object.
- hoogtelagen in de ruimte:
  - hoge laag: staand, op je tenen, met handen omhoog of zo hoog mogelijk
  - diepe laag: onder kniehoogte, zittend of liggend dansen
  - middenlaag: tussen hoge en diepe laag in, ongeveer tussen knie- en schouderhoogte.
- richtingen in de ruimte: voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts, diagonaal, in een cirkel, direct, indirect.

Bijvoorbeeld:

- Dansen met zwaaiende handen, niet alleen op de plek maar door de hele zaal.
- De zwaaiende handen dansen voor alle mensen die heel ver weg zijn (vergroten van de beweging) en voor de mensen die heel dicht bij zijn (verkleinen van de beweging).
- De zwaaiende handen dansen hoog in de lucht of dicht bij de grond (lagen).
- Ten slotte zwaaien ze alle kanten op, naar voor, naar achter, enzovoorts, in alle richtingen.

## Kracht

Het element 'kracht' draait om hoe je beweegt. Dit is een minder duidelijk element dan 'lichaam' en 'ruimte'.

Kracht is de verhouding en het verschil tussen spanning en ontspanning door middel van energie: gespannen/krachtig tegenover ontspannen/slap en alles daar tussenin. Je kunt dansen als een hele sterke persoon (krachtig) of dansen als een lappenpop (slap).

De energie die je hierbij gebruikt is te verdelen in vrije energie en gebonden energie.



### Vrije energie

- vloeiend
- naar buiten
- vrijgelaten
- bevrijdend
- klaar om te gaan
- vrijgaand
- met overgave

### Gebonden energie

- gecontroleerd
- naar binnen
- tegengehouden
- beschermend
- klaar om te stoppen
- de binnenkant binnen laten, de buitenkant buiten
- beperkt

Ook het gebruik van het eigen gewicht of de zwaartekracht is belangrijk. Binnen het gebruik van gewicht zijn er twee opties:

1. Actief gewicht: sterk/licht-zacht; gewicht wordt actief ingezet bij springen of acties als slaan, stoten en duwen.
2. Passief gewicht: zwaar/zwak-slap; passief toegeven aan de zwaartekracht door het lichaamsgewicht te laten vallen.

Daartussen zit nog dansen met actieve inzet van gewicht en met de eigen zwaartekracht ontkennend dansen ('zo licht als een veertje'). Of we dansen met zwaaiende handen die zo licht zijn dat ze door de wind meegenomen worden (lichte spanning). Over het algemeen wisselt tijdens het dansen de spanning voortdurend.

Kracht is tenslotte nog te verdelen in acht lichaamskwaliteiten:

- stoten
- duwen
- glijden
- bibberen
- zweven
- fladderen
- slaan
- trekken

### Tijd

Bij het element tijd gaat het om wanneer je beweegt. De tijd voor de bewegingen wordt vaak bepaald door de verschillende elementen van muziek:

- maat: onderverdeling van accenten in de pulse (dit kunnen harde of zachte accenten zijn)
- ritme: het variëren van kracht en accenten in de tijd
- cadans: een doorgaande beweging in de muziek.

Ook het tempo van de beweging hoort hierbij: snel, langzaam, slow-motion (heel langzaam), plotseling of stops, versnellen of vertragen. Bewegingen zijn lang of kort uit te voeren en/of met lange of korte pauze tussen de bewegingen.