



# Warming-up en cooling-down

## bijlage 2

Omdat er in de dansles wordt bewogen, is het van belang dat er bij elke les een goede warming-up en cooling-down wordt gegeven. Dit om duidelijk aan te geven wanneer de les begint en eindigt, maar ook om het lichaam voor te bereiden op de fysieke inspanningen en daarmee blessures te voorkomen.

Over het algemeen bestaat een goede, complete dansles uit 4 onderdelen:

- Warming-up
- Leren (kijken, maken)
- Verwerken en toepassen van bewegingen (maken, reflecteren)
- Cooling-down

In de lesopzettingen wordt uitgebreid besproken hoe zowel het 'leren' als het 'verwerken en toepassen van beweging' kan worden ingevuld in de les. In deze bijlage een beschrijving van hoe de warming-up en cooling-down in een les kan worden gegeven.

### Warming-up

Door goed op te warmen verhoog je de hartslag en bereikt het hele lichaam een temperatuur van minstens 37 graden. In zo'n warm lichaam stroomt het bloed goed rond, zodat zuurstof en brandstof beter aangevoerd kunnen worden en afvalstoffen makkelijker afgevoerd kunnen worden. Vooral dat laatste voorkomt spierpijn. Een warm lichaam reageert ook beter.

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

- Geef zowel een lichamelijke als geestelijke voorbereiding op de les.
- De warming-up-bewegingen zijn makkelijk uit te voeren, maar worden wel minimaal 5 minuten achter elkaar zonder onderbreking uitgevoerd.
- Doe altijd eerst bewegingen van het hele lichaam en later eventueel afzonderlijke lichaamsdelen.
- De bewegingen hebben nauwelijks tot geen uitleg nodig.

Wat er vooral niet moet worden gedaan bij een warming-up:

- Geen specifieke moeilijke bewegingen of technische elementen.
- Het is niet explosief en bevat geen extreme kwaliteiten (nooit gelijk springen! Dit is te belastend voor o.a. onderrug en knieën aan het begin van de les).

### Uitvoeren warming-up:

Zorg dat de leerlingen goed verspreid staan over de ruimte. Dit kan vrij verspreid, in rijen of in een kring. Een kring zorgt over het algemeen voor meer groepsgevoel, maar als de leerlingen vrij door de ruimte staan hebben zij wel meer vrijheid om te bewegen.

Zorg dat er van te voren een reeks bewegingen bedacht zijn die makkelijk uit te voeren zijn. Gebruik de 'Follow the leader-methode' voor een zo productief mogelijke opwarming. 'Follow the leader' houdt in dat de bewegingen gelijk op de muziek worden voorgedaan en dat de leerlingen zo goed mogelijk nadoen. Herhaal dezelfde beweging steeds een aantal keer en laat eventueel bewegingen een aantal keer terug komen. Doe dit tijdens een volledig muziknummer van minimaal 3 minuten. De warming-up kan het beste worden gegeven op up-tempo en opzweepende muziek.

### Bewegingen voor een warming-up:

#### - Totale lichaam:

Een goede 'basisbeweging' voor een warming-up is 'lopen op de plek'. Van hier uit kun je allerlei andere bewegingen toevoegen. Zo kan het lopen gaan verplaatsen door de zaal en veranderen in andere manieren van voortbewegen.

Bijvoorbeeld: stampen, sluipen, huppelen, trippelen, glijden, grote stappen, kleine stappen, slow motion, snel, enz.

Ook zou je het stappen op de plek kunnen houden, maar daar grote armbewegingen aan toe kunnen voegen.

Bijvoorbeeld: armen gaan omhoog/omlaag, uit/in, zwaaien, maken grote cirkels.

Bij deze armbewegingen voelt het misschien niet prettig of natuurlijk om alleen op de plek te blijven stappen, dus deze zou dan bijvoorbeeld kunnen versnellen, vertragen, veranderen in een 'stap tik' opzij of naar voor en achter, veranderen in stap 'open, open, dicht, dicht' of de knieën kunnen hoger en lager de lucht in gaan.

Wees creatief, maar hou de bewegingen tegelijkertijd ook simpel.

Mocht je verder nog bewegingen toe willen voegen, denk dan aan bewegingen die uit en in of heen en weer gaan met het hele lichaam. Nadat er 'stevig is gestapt' zou er ook kunnen worden gesprongen op de plek of door de zaal om nog extra warm te worden, maar dit hoeft niet persé.

## - Afzonderlijke lichaamsdelen:

Bewegingen met afzonderlijke lichaamsdelen worden ook wel isolaties genoemd.

Hierbij kunnen alle lichaamsdelen los van elkaar worden bewogen, waardoor de gewrichten goed worden gesmeerd en de leerlingen zich bewust worden van hun lichaamsdelen. (Eventueel kunnen de leerlingen in de lagere groepen hierbij ook oefenen met het benoemen van de lichaamsdelen.)

Er kan voor gekozen worden om de lichaamsdelen te bewegen zonder dat er een volgorde is, maar mijn voorkeur gaat er naar uit om het lichaam van beneden naar boven of van boven naar beneden helemaal af te gaan.

Voorbeeld van boven naar beneden: hoofd, (niet te ver naar achter! Het is veiliger om hier zijwaartse en half cirkelende bewegingen uit te voeren) schouders, ellebogen, polsen, armen, romp, bekken, knieën, tenen, benen.

Ga zelf op onderzoek naar de verschillende bewegingsmogelijkheden en laat de leerlingen deze nadoen.

## Cooling-down

Na een dansles is het belangrijk om weer even rustig te worden en het lichaam de kans te geven om tot rust te komen.

Niet alleen omdat dat goed is voor de spieren, maar ook om de les voor de leerlingen op een heldere manier af te sluiten.

In de praktijk is dit laatste deel het lastigst, omdat er bijvoorbeeld te weinig tijd is, verschillende lessen snel op elkaar aansluiten of de leerlingen het lastig vinden om rustig te worden. Toch is het heel erg belangrijk om de les rustig te eindigen met ademhalingsoefeningen of kleine stretchoefeningen.

Mijn voorkeur gaat hier uit naar het staan in een kring, omdat op die manier de groep nog een keer samenkomt, voordat ze weer doorgaan met iets anders. Zo sluiten zij gezamenlijk af, waar de leerlingen aan hebben gewerkt.

## Bewegingen voor een cooling-down:

Een aantal keer diep door de neus inademen en door de mond uitademen, zou al genoeg kunnen zijn in combinatie met een aantal bewegingen waar de leerlingen zich uitrekken en klein maken.

Als er veel onrust is, geef de leerlingen dan een beweging of pose waarbij ze moeten balanceren. Om dat te kunnen bereiken moeten zij namelijk wel rustig worden en tot zichzelf komen.

In principe hoeven de warming-up en cooling-down, maar één keer voorbereid te worden en kunnen dan tijdens het gehele schooljaar bij de danslessen worden gebruikt. Dat is makkelijker en het geeft de leerlingen ook een vorm van houvast binnen iets 'onbekends', zodat zij als een soort 'ritueel' precies weten hoe de dansles begint en eindigt.

Het is dus belangrijk om de warming-up en cooling-down voor te bereiden. Ga bijvoorbeeld vooraf alleen in een ruimte staan, zet muziek op en probeer een aantal verschillende bewegingen uit, bij voorkeur voor een spiegel.

Het hoeven geen spectaculaire bewegingen te zijn, maar als de bewegingen al een keer geoefend zijn, zonder dat er leerlingen bij zijn, is het daarna ook makkelijker om de les te geven.