



Beschrijving van de 4 danselementen

De 4 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 van dans, maar ook het gevoel en karakter van dans. Bij het 'maken' van dans vormen de 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, stel je de vraag: Wat beweegt er? Hierop zijn 2 antwoorden mogelijk:

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

Afzonderlijke delen van het lichaam zijn bijvoorbeeld: hoofd, armen, benen, bekken, knieën, tenen, ellebogen enz. Je kan natuurlijk ook afzonderlijke lichaamsdelen met elkaar bewegen zonder dat het hele lichaam in totaal mee doet. In dat geval zijn er vaak wel onderlinge relaties tussen deze verschillende lichaamsdelen.

Bijvoorbeeld connecties tussen: boven/onder, links/rechts. Diagonaal, hiel/zitbot, hand/schouder, kop/staart en ten slotte ook adem. Deze laatste is iets abstracter maar zorgt wel degelijk voor relatie tussen verschillende lichaamsdelen.

Andere aspecten die gebruikt kunnen worden bij een dansles:

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

Ruimte

Bij het danselement ruimte vraag je jezelf af: Waar beweeg ik?

Ook hier zijn er weer twee mogelijkheden:

1. In de algemene ruimte
2. In mijn persoonlijke ruimte

Van 'ruimte' kan je op verschillende manieren een interessant element van een les maken. Dit kan heel bewust op de algemene of persoonlijke ruimte, maar ook op de volgende punten:

- *plaatsing in de ruimte*: stilstaand of verplaatsend. Bijvoorbeeld op de plek dansen of door de zaal dansen.
- *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 voor (publiek?), naar jezelf, naar een partner of naar een object.
- *hoogtelagen in de ruimte*: hoog, midden of laag. Bijvoorbeeld bij de hoge laag gaat het om staand dansen, op je tenen dansen, met je handen omhoog dansen of zo hoog mogelijk dansen; de diepe laag is onder kniehoogte, zittend of liggend dansen; de middenlaag zit tussen de vorige twee, tussen knie- en schouderhoogte ongeveer.
- *richtingen in de ruimte*: voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts, diagonaal, in een cirkel, maar ook direct of 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 (richtingen).

Kracht

Bij het element kracht vraag je jezelf af: *Hoe beweeg ik?*

Hier is helaas niet zo'n duidelijk antwoord op te geven als bij de elementen lichaam en ruimte.

Eigenlijk is kracht de verhouding en het verschil tussen spanning en ontspanning, door middel van energie.

Bijvoorbeeld gespannen/krachtig; ontspannen/slap. Daartussenin: Een lichte spanning.

Voorbeeld: dansen als een hele sterke meneer/mevrouw (krachtig). Dansen als een lappenpop (slap).

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

Vrije energie

Makkelijk vloeiend

Naar buiten

Vrijgelaten

Bevrijdend

Klaar voor om te gaan

Vrij gaand

Met overgave

Gebonden energie

Controleren van de energie

Naar binnen

Tegengehouden

Beschermend

Klaar voor om te stoppen

De binnenkant binnen laten en de buitenkant buiten

Beperkt

Hierbij is het gebruik van het gewicht of de zwaartekracht ook heel belangrijk. Binnen het gebruik van gewicht zijn weer twee opties:

1. *Actief gewicht*: sterk/licht-zacht; Bijvoorbeeld actieve inzet van gewicht: krachtig; bij springen of acties als slaan, stoten en duwen.
2. *Passief gewicht*: zwaar/zwak-slap; Bijvoorbeeld passief toegeven aan de zwaartekracht door het lichaamsgewicht als het ware te laten vallen.

Daartussen zit nog dansen met actieve inzet van gewicht maar ook 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 de spanning voortdurend tijdens het dansen.

Tenslotte is kracht te verdelen in 8 lichaamskwaliteiten: stoten, duwen, glijden, bibberen, zweven, fladderen, slaan en trekken

Tijd

Bij het element tijd is de vraag: *Wanneer beweeg ik?*

Je kan hierbij kijken naar het tempo van de beweging: snel, langzaam, versnellen of vertragen. Slow-motion (heel langzaam).

Plotseling of stops.

De tijd voor de bewegingen kan je vaak ook terug vinden in verschillende elementen van muziek:

- *maat*: ondervdeling 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.

Tenslotte kun je er natuurlijk ook voor kiezen om een beweging lang of kort uit te voeren of om een lange of korte pauze tussen de bewegingen te plaatsen.