

## Hoofdstuk 4 Bewegen op muziek

Wat moet je kunnen?

Je kunt twee verschillende dansen van minimaal 64 tellen uitvoeren binnen twee van de deelgebieden van Bewegen op muziek: Ritme en bewegen, Jazzdans, Volksdansen en/of Conditionele Vorming (aerobic, steps, streetdance, thai-bo of andere actuele vormen).

Daarbij kun je:

1. Eenvoudige bewegingsvormen uitvoeren waarbij:
  - op het juiste moment wordt gestart
  - in het juiste tempo op ritme van de muziek of begeleiding (basisstappen) wordt bewogen
  - op het juiste moment wordt gestopt.
2. Verschillende tempo's en bewegingsvormen op muziek onderscheiden.
3. Bewegingsvormen op muziek toepassen in eenvoudige combinaties, dansfiguren en waarbij verschillende ruimtelijke opstellingen en richtingsveranderingen worden uitgevoerd.
4. (Samen) een eenvoudige variatie ontwerpen op een bestaande dans, waarbij:
  - de combinaties worden veranderd, versimpeld of complexer gemaakt
  - wordt ingespeeld op de dansbewegingen van anderen en/of in spiegelbeeld uitgevoerd
  - wordt bewogen in overeenstemming met de sfeer en het karakter van de muziek.

Bij de beoordeling werken we met een vierpuntsschaal:

Niveau 4: expert

Niveau 3: goed

Niveau 2: voldoende

Niveau 1: startniveau.

### Geschiedenis

Bewegen op muziek (dansen) is al heel oud. Vroeger kenden de verschillende samenlevingen hun eigen manieren van muziek maken en dansen. Het ritme van de muziek bepaalde ook de wijze van dansen. De muziek en dansvormen van de bewoners van Afrika en Zuid-Amerika waren heel anders dan die van de indianen, de zigeuners of de deftige dansen van de rijke klasse in de vorige eeuwen.

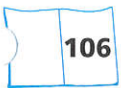
Na de Middeleeuwen ontstonden langzamerhand de volksdansen en het stildansen. In andere delen van de wereld ontwikkelden zich weer andere vormen.

Later ontstonden nieuwe dansvormen. Dit kwam doordat de verschillende culturen steeds meer met elkaar in aanraking kwamen. Het zijn vaak combinaties van de diverse oorspronkelijke dansvormen. Denk hierbij maar aan de jazzdance en het huidige streetdance. Vooral met de opkomst van de videoclip is het dansen (in combinatie met de huidige popmuziek) steeds belangrijker voor de jeugdigen geworden.

### P4.4 Ruimtelijke opstellingen, richtingsveranderingen, ontwerpen en uitvoeren van een dans

- Toepassen van combinaties
- › Dansfiguren met ruimtelijke opstellingen en richtingsveranderingen
- Ontwerpen van een eenvoudige dans
- Inspelen op dansen van anderen
- Bewegingen aanpassen aan de muziek
- › Uitvoeren van twee verschillende dansen van 64 tellen (of meer):
  - ritme en bewegen
  - jazzdans
  - volksdans
  - conditionele vormen

leerling				mede-leerling			
4	3	2	1	4	3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Beoordeling ontwerpen en uitvoeren

#### Het ontwerpen van een dans

Bij het onderdeel Bewegen op muziek is creativiteit erg belangrijk. Zo geef je bij het uitvoeren van een dans op je eigen manier invulling aan een danspas of een dans. Eerst leer je een aantal basispassen van bijvoorbeeld aerobic of jazzdance. Daarna moet je zelf met een aantal medeleerlingen een dans ontwerpen. Ook moet je in staat zijn medeleerlingen aanwijzingen te geven over de bewegingsuitvoering van een dans.

#### Ontwerpen (je maakt een dans en kiest een van de volgende mogelijkheden)

De docent bepaalt of het een groepsopdracht is, hoe groot de groepen zijn en op welke wijze de groepen zijn samengesteld.

#### Ontwerp eigen dans

Samenstelling groep: •..... - .....

•..... - .....

•..... - .....

Muziekkeuze: •.....

Tempo: •.....



Je ontwikkelingen in de muziek en de dans gaan snel. Er komen steeds weer nieuwe vormen, denk bijvoorbeeld aan hiphop, house, streetdance en breakdance.

Veelvoordig kun je bij sportscholen en fitnesscentra kiezen uit allerlei vormen van bewegen op muziek: aerobic, callanetics, steps, total bodyshape en tae bo. Omdat ze je conditie verbeteren, worden ze 'conditionele vormen op muziek' genoemd. In hoofdstuk 7 kun je lezen wat we precies onder het woord 'conditie' verstaan. We zullen er hier niet verder op ingaan.

We behandelen hier een aantal vormen van bewegen op muziek.

### Ritme en tempo van bewegen

Het ritme van de muziek bepaalt hoe en in welk tempo je kunt en/of moet bewegen. Op een muziekstuk van Strauss wordt heel anders gedanst dan op de muziek van Jennifer Lopez of bijvoorbeeld Eminem.

Om het ritme te bepalen moet je de 'beats' herkennen. Hoe meer beats per minuut (bpm) er zijn, hoe hoger het tempo van bewegen. De bewegingen worden bij 170 bpm veel sneller uitgevoerd dan bij 130 bpm. We onderscheiden:

- gaantempo (wandelen, ook geschikt voor huppelen en springen), ongeveer 130 bpm
- looptempo (hardlopen,) ongeveer 170 bpm.

### De structuur van muziek

Hoe weet je nu wanneer je moet starten met een beweging? Daarvoor moet je iets weten over de structuur van muziek. Dit onderwerp wordt waarschijnlijk ook behandeld in de muzieklessen op school.

Muziek is altijd te verdelen in kleine stukjes, bijvoorbeeld maten. Als er vier tellen (of beats) in een maat zitten, spreken we van een 'vierkwartsmaat'. Dit wordt geschreven als 4/4 maat. Deze maatsoort komt verreweg het meeste voor in de muziek die in de lessen wordt gebruikt. Als je de juiste maat herkent, kun je meetellen. Je kunt exact op tijd starten met de gekozen beweging. Veel bewegingen zijn zo dat ze twee maten omvatten. Dit betekent bij een 4/4 maatsoort dus acht tellen (beats).

### Vak Muziek

Voorbeeld: *Dubbele Side step*

Maat	Tel	Beweging
1.	1.	rechts zijwaarts
	2.	pas links aansluiten
	3.	pas rechts zijwaarts
	4.	pas links aantikken
2.	5.	pas links zijwaarts
	6.	pas rechts aansluiten
	7.	pas links zijwaarts
	8.	pas rechts aantikken.

## Conditionele vormen van bewegen op muziek

### Aerobic

Omstreeks 1980 kwam vanuit de Verenigde Staten aerobic als conditiégymnastiek naar Europa. Het was eigenlijk een alternatief voor het joggen dat destijds onder invloed van dr. Kenneth Cooper (die van de Coopertest) erg populair was.

De bewegingen zijn vaak eenvoudige (jazz)passen die achter elkaar worden uitgevoerd. Er zijn twee werkniveaus bij aerobic:

- low-impactoefeningen

Bij deze oefeningen blijft altijd één voet aan de grond (vergelijk het 'gaan').

Het tempo is ongeveer 130 bpm.

- high-impactoefeningen

Er wordt gesprongen (vergelijk het 'lopen').

Het tempo is ongeveer 170 bpm.

Bij aerobic draait eigenlijk alles om het uithoudingsvermogen.

### Steps

Steps is eigenlijk een vorm van aerobic. Hierbij maak je echter gebruik van een 'step' (een verhoging).

Vele van de basispassen van aerobic kunnen ook bij steps worden gebruikt. Ook hierbij kun je diverse oefeningen samenstellen. Doordat je telkens bij de bewegingen op of over de step moet stappen of springen, is er een verhoogd blessurerisico. Maak de oefeningen dus vooral niet te moeilijk.

Het werken met de step is nog intensiever dan aerobic omdat je je lichaamsgewicht telkens omhoog brengt. Daarnaast geeft het veel leerlingen een kick als je gezamenlijk met een oefening bezig bent en het geluid van de step de muziek als het ware ondersteunt.

### Callanetics

Callan Pickney (vandaar callanetics) ontwikkelde een methode om grotere spiergroepen te versterken.

Regelmatig daalt het vetgehalte en dat biedt dus de mogelijkheid het gewenste figuur terug te krijgen. Deze conditionele vorm van bewegen op muziek wordt bij veel gymverenigingen, sportscholen en fitnesscentra aangeboden.

### Tae bo

Tae bo is aan het eind van de vorige eeuw ontstaan. Tae bo is bedacht door Billy Blanks. Deze karatekampioen zocht een eenvoudige manier om zichzelf in conditie te houden. Bij tae bo gaat het om het uitvoeren van technieken uit zelfverdedigingsporten als boksen en karate. De bewegingen worden uitgevoerd op de maat van de muziek. Er worden veel verschillende spiergroepen gebruikt. De intensiteit is behoorlijk hoog.

Doordat veel (top)sporters bij hun training muziek gebruiken, zijn nieuwe conditionele vormen van bewegen op muziek ontstaan. In de toekomst zullen zeker meer en nieuwe vormen populair worden.



**zelftoets bewegen op muziek**

Noem twee redenen waarom er de laatste jaren meer aandacht aan bewegen op muziek in de gymlessen wordt besteed.

- I. ....
- II. ....

Noem vijf vormen van bewegen op muziek.

- I. ....
- II. ....
- III. ....
- IV. ....
- V. ....

1. Leg eens uit wat de term 'beats per minuut' betekent.

.....  
 .....  
 .....

2. Wat wordt bedoeld met een 4/4 maatsoort?

.....  
 .....  
 .....

3. Wat is het kenmerk van jazzdance? Leg ook uit wat daarmee wordt bedoeld.

.....  
 .....  
 .....

4. Welke twee tempo's ken je bij aerobic? Geef ook aan wat het verschil tussen deze twee is.

.....  
 .....  
 .....

5. Bekijk de 'clip' van de nummer één uit de Top 100 eens. Probeer de volgende vragen te beantwoorden op basis van de beelden uit de 'clip'.

a. Wat is het tempo van de muziek (in bpm)?  
 .....

b. Welke maatsoort wordt gebruikt?  
 .....