

OM OP TE WARM EN KOÖRDINASIE TE ONTWIKKEL*

Siyavula Uploaders

This work is produced by OpenStax-CNX and licensed under the
Creative Commons Attribution License 3.0[†]

1 KUNS EN KULTUUR

2 Graad 5

3 SKEPPING, INTERPRETASIE EN AANBIEDING

4 Module 14

5 OM OP TE WARM EN KOÖRDINASIE TE ONTWIKKEL

DANS

AKTIWITEIT 1

OM OP TE WARM EN KOÖRDINASIE TE ONTWIKKEL

LU 1.1

Voordat jy enige van die aktiwiteite kan doen, moet jy jou liggaam opwarm. Die opwarmingsoefening sal verhoed dat jy gedurende die danse seerkry en sal die aktiwiteite makliker maak om uit te voer.

Vorbereiding - staan met jou voete 'n heupwydte van mekaar af, voete vorentoe, arms langs die sye.

Onthou:

dit is belangrik om jou liggaamslyn te behou om die spesifieke spiere wat opgewarm word, te isoleer;

korrekte liggaamslyne sal beserings verhoed;

beweg slegs die liggaamsdele en spiere soos voorgeskryf.

Asemhalingsoefening

Asem in deur die neus vir vier tellings en lig die arms geleidelik sywaarts op.

Strek jou ruggraat.

Asem uit deur jou mond vir vier tellings en laat jou arms geleidelik sak.

Herhaal asemhalingsoefening.

Staan met jou voete 'n heupwydte van mekaar af, knieë effens gebuig, arms langs jou sye.

Kop- en nek-isolasies

Staan met jou voete 'n heupwydte van mekaar af, voete vorentoe, arms langs die sye.

Sak en lig jou kop, van kant tot kant (herhaal agt keer).

Maak halvesirkels met jou kop van regs na links, dan links na regs (herhaal agt keer):

- moenie enige ander deel van jou liggaam beweeg nie;

*Version 1.1: Jun 26, 2009 8:42 am -0500

[†]<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

- hou voete stewig op die vloer;
- hou jou knieë oop.

Skouer-isolasies

lig jou regterskouer, sak, lig dan jou linkerskouer, sak. (herhaal agt keer)
draai regterskouer, dan linkerskouer. (herhaal agt keer)
kombineer kop- en skoueroefeninge:

- kop op, af, regs, links, draai
- skouers op, af, draai
- herhaal agt keer

Moenie die res van jou liggaam beweeg nie.

Probeer jou skouers so hoog as moontlik oplig sodat die strek effektief kan wees.

Moenie jou kop beweeg nie; kyk vorentoe.

Stap op die plek op maat van die musiek vir agt tellings.

Stap vorentoe vir vier tellings.

Stap agtertoe vir vier tellings.

Herhaal agt keer.

Voeg armbewegings by die stapaksie:

- arms reguit, op en af na die kant, voor, bo die kop
- arms gebuig by die elmboog, opgelig op en af voor, na die kant en af
- swaai arms vorentoe en agtertoe terwyl jy stap.
- maak sirkelbewegings met die arms.

Dyspieroewarming

Bly op een plek en lig jou knieë beurtelings op en af.

Herhaal agt keer.

Beweeg vorentoe terwyl jy jou knieë lig (vier keer).

Beweeg agtertoe terwyl jy jou knieë lig (vier keer).

Herhaal agt keer.

Voeg armbewegings by terwyl jy vorentoe en agtertoe beweeg.

“Hamstring”-opwarming

Tree na die regterkant (kyk vorentoe), lig linkerbeen op agter jou, buig jou knie.

Tree na links (kyk vorentoe), lig jou regterbeen op agter jou, buig jou knie.

Herhaal agt keer.

Tree vorentoe terwyl jy jou been agtertoe oplig (vier keer).

Tree agtertoe (vier keer).

Voeg armbewegings by.

Spronge

Voorbereiding: Druk jou hele voet, veral jou hakke, op die vloer (dit sal jou die krag gee om in die lug te spring).

Strek jou bene en voete.

Hou jou skouers oop en vierkantig.

Hou jou liggaam regop.

Gebruik elke spier in die sool van jou voet.

Werk van die hakke deur na die tone.

Wanneer jy land, moet jou tone eerste die grond raak.

Sit jou voet geleidelik neer totdat jou hak die grond raak.

Buig jou knieë wanneer jy land.

Spring vanaf twee voete.

Buig knieë voordat jy spring.
 Maak knieë reguit soos jy opspring.
 Sping vorentoe, agtertoe, na links, na regs.
 Spring op die maat van die musiek.
 Spring van een voet na die ander.

Kombinasie:

- spring vier keer op al twee voete.
- spring twee keer op die regtervoet.
- spring twee keer op die linkervoet.
- spring vorentoe op alternatiewe voete (vier keer).
- spring agtertoe op al twee voete (vier keer).
- herhaal kombinasie agt keer.

Spring van een voet na die ander.

Rugopwarming

Buig jou knieë – voete en knieë vorentoe, boude uit, plaas jou hande op jou knieë, trek jou rug op (soos ‘n kat) en ontspan (herhaal agt keer).

-
-

- AKTIWITEIT 2
- OM DANSE TE IMPROVISEER EN TE SKEP: DIE RASIE-DANS

LU 1.2

- Rasiedanse is ‘n prettige aktiwiteit en kan uitgevoer word by jou volgende sportbyeenkoms.

1. Voer die volgende bewegings uit met musiek.

Fokus moet geplaas word op:

- **ruimte** (hoog/laag, groot/klein, vorentoe/sylangs/agtertoe, naby/ver, smal/wyd)
- **tyd** (vinnig/stadig, reëlmatig/onreëlmatig)
- **krag** (sterk/lich, aaneenlopend/perkussief)

2. Daar is vyf basiese liggaamsaktiwiteite; ondersoek hierdie aktiwiteite deur middel van beweging.

- **beweging** (van een ruimte na ‘n ander)
- **draai** (om om ‘n middelpunt te beweeg)
- **elevasie** (om na ‘n hoër vlak te beweeg)
- **gebare** (beweging van die hande, kop of liggaam om ‘n idee of emosie uit te druk of te beklemtoon)
- **gewigsverskuiwing** (om liggaamsgewig van een punt na ‘n ander te verskuif)

Die Musiek:

Kies musiek met ‘n middel- tot vinnige tempo.

“Mickey” van Toni Basil is ideaal vir hierdie konsep.

Luister na die musiek voordat julle die bewegings aandurf.

Die Pom-poms:

Indien moontlik, maak jou eie pom-poms – twee elk – een vir elke hand.

Eenvoudige, maar effektiewe pom-poms kan gemaak word van “streamers” of enige ander reepe materiaal, plastiek ens.

Enige materiaal wat vrylik sal beweeg wanneer dit hanteer word, kan gebruik word.

Die Dans:

Die rasie-roetine moenie meer as drie minute lank wees nie.

3. Hieronder volg basiese bewegings vir ‘n Rasie-dansroetine.

- Probeer hierdie bewegings uitvoer en skep jou **eie** rasedans uit hierdie bewegings, asook bewegings uit Oefeninge 1 en 2:
- staan met jou rug na die toeskouers (hou 5,6,7,8);
- draai om met jou arms gebuig bo-op mekaar voor jou bors;
- slaan vorentoe met jou vuiste;
- draai jou arms om in 'n sirkelbeweging en raak aan jou dye op pad;
- bring jou arms terug na die eerste posisie;
- mate 3 & 4.
- plaas jou linkervuis op jou bors en jou regterarm reguit voor jou uit;
- bring jou regtervuis na jou bors;
- met gebuigde arms, bring jou vuiste op langs jou kop;
- lig jou kop op dieselfde tyd;
- bring jou arms af (steeds gebuig) en raak jou tone;
- hou jou linkerarm in 'n lae V;
- slaan met jou regtervuis op jou linkerhand;
- bring jou regtervuis terug en maak 'n lae V;
- slaan weer met jou linkervuis;
- bring dit terug;
- bring arms vinnig na jou sye.
- skop met jou regtervoet;
- kniel na regs, klik jou vingers;
- klap jou hande;
- tree vorentoe en slaan met jou linkerhand – hou jou regtervuis op jou bors;
- draai na regs (jou linkervuis op jou bors en jou regtervuis in 'n T);
- bring jou hande langs jou sye.
- klap agter jou rug met jou regterhand en bring jou hand voor jou gesig, handpalm uit, vingers bymekaar;
- klap agter jou rug met jou linkerhand en bring dit voor jou regterhand, handpalm uit, vingers bymekaar.
- gly jou liggaam na links – draai jou kop na links;
- bring jou hande op na jou kop en gly hulle af na jou heupe.

NB: Hierdie is slegs 'n beknopte voorbeeld van choreografie. Jy kan dit verander soos jy wil – of dit glad nie eens gebruik nie! Wees kreatief! Luister na die musiek en besluit watter bewegings jy tegelykertyd of apart wil doen.

- Gebruik die pom-poms i.p.v. jou vuiste.
- Inkorporeer spronge, draaie, rigtingveranderings, beweging.
- Ondersoek die moontlikhede om handstande, wa-wiele, oplik, duikrolle, ens. tot die choreografie toe te voeg.
- Met behulp van jou opvoeder, ondersoek die moontlikheid om 'n piramide te bou.
- Voeg roepgeluide by die roetine – bv. die naam van jou skool, spel die naam van jou span, skree gepaste uitdrukkings (Yeah! Nou! Span! ens.).

Die Opvoering:

Gebruik die T-hempies wat julle in die kunsklas gemaak het en die pom-poms as deel van die kostuums. Voer die dans by die volgende sportbyeenkoms op.

Jy sal vind dat 'n gehoor van vreemdelinge die eerste sal wees wat hulle waardering sal uitspreek.

Jy sal ook verbaas wees om te sien hoe die gehoor/toeskouers se reaksie jou kan motiveer.

AKTIWITEIT 3

OM DIE SPIERE AF TE KOEL EN TE STREK NA AFLOOP VAN DIE OEFENINGE

[LU 1.3]

- Dit is belangrik dat jy jou spiere strek na elke klas. Indien jy nie strek nie, sal jou spiere styf en seer voel die volgende dag.

Asemhalingsoefening

- Staar met voete 'n heupwydte van mekaar af, arms langs sye.
- Haal asem deur die neus, terwyl jy jou arms bo jou kop lig.
- Asem uit deur jou mond, laat sak arms en buig knieë terselfdetyd.
- Herhaal vier keer.

Nekstrek:

- Lig regterarm reguit bo kop, sit arm oor kop, raak die linkerkant van jou kop met jou regterhand.
- Trek jou kop stadig na jou regterskouer en laat sak jou linkerskouer.
- Herhaal aan die linkerkant.

Bors- en armstrek:

- Strek arms reguit agtertoe en hou hande agter jou rug vas – maak borsarea oop – trek arms weg van liggaam.

Rugstrek- en armstrek:

- Bring arms vorentoe – hou jou hande vas – trek arms stadig weg van jou liggaam – maak skouerarea oop en strek die rug (hou vir agt tellings).

Hampees- en kuitstrek:

- Plaas een voet voor die ander – maak die voorste knie reguit – buig ondersteunende knie effens – lig tone van reguit been – hou hak op die vloer – buig stadig vorentoe – hou jou rug reguit – herhaal met die ander been (hou strek vir agt tellings).

Dyspierstrek:

- Staar regop, voete 'n heupwydte van mekaar af – lig een voet agtertoe – buig die knie (hak na boud) – hou ondersteunende been effens gebuig – hou en trek jou voet na jou boud met jou hand – maak jou ander arm reguit vir balans – hou strek vir agt tellings – ruil bene om.

Herstel:

- Skud alle ledemate.
- Buig na jou opvoeder om dankie te sê vir die klas.

6 Assessering

LU 1

SKEPPING, INTERPRETERING EN PRESENTERING Die leerder kan in elk van die kunsvorme skep, interpreteer en werk presenteer.

Dit is duidelik wanneer die leerder:

DANS

1.1 by die voorbereiding van die liggaam 'n opwarmingsritueel volg wat koördinasie en beheer ontwikkel.

1.2 dansreekse improviseer en skep wat die konsep van kontras gebruik, terwyl daar duidelike oorgange van een beweging of vorm na 'n ander is, en daar gefokus word op: ruimte (hoog/laag, groot/klein, vorentoe/sywaarts/agttertoe, naby/ver, smal/breed); tyd (vinnig/stadig, gereeld/ongereeld); fors/krag (kragtig/liggies, vloeiend/rukkerig);

1.3 dansreekse improviseer en skep wat die volgende verken: die bewegingsreeks van elke liggaamsdeel; geometriese konsepte soos parallel, simmetrie, afstand, volume en massa, reghoeke, vyfhoeke, seshoeke en agthoeke.