

**Sleutelwoorde**

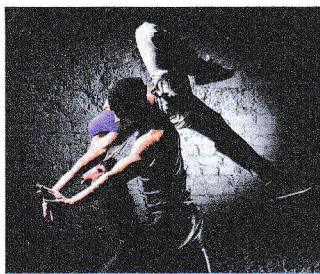
ruimte: die spasie waarin alle dinge bestaan

lokomotories: beweging wat deur ruimte plaasvind

nie-lokomotories: beweging wat op dieselfde plek bly



'n Ballerina wat 'n grand jeté of "groot sprong" uitvoer. Dit is 'n lokomotoriese beweging.



Dansers maak patrone met hul liggame in die ruimtes rondom hulle.

**Notas**

Tyd sluit maatslag, tempo en ritme in, en is 'n element van dans en musiek. Die danser dans op maat van die musiek.

Krag is die gebruik van energie. Jy kan energie op verskillende maniere gebruik, byvoorbeeld swaar/lig, staccato-agtig (kort en onderbroke)/vloeiend, en gespanne/ontspanne.

Eenheid 6 Bewegingsroetines om verhoudings te ontwikkel

Beweging is alomteenwoordig. Bome wieg in die wind en die wolke beweeg die hele tyd. Mense beweeg en dans. Wanneer jy dans, is daar drie faktore van belang, naamlik **ruimte**, tyd en krag.

'n Danser beweeg op twee basiese maniere. Die een beweging is **lokomotories**, en die ander, **nie-lokomotories**. 'n Balletdanser wat oor die verhoog hardloop, gebruik byvoorbeeld lokomotoriese beweging. Dit is beweging wat binne 'n ruimte plaasvind. 'n Jazzdanser wat op die maat van die musiek wieg, gebruik nie-lokomotoriese beweging. Die beweging bly op een plek.

Die danser beweeg op maat van die musiek. 'n Danser beweeg sy of haar liggaam om patrone in die ruimte rondom hom of haar te skep. Elke beweging wat die danser maak, is 'n klein deeltjie van die groter prentjie of storie wat die danser met sy of haar liggaam vertel.

Aktiwiteit 6.1 Onderzoek die ruimte rondom jou

30 minute

Jou onderwyser sal jou begelei in 'n opwarmingsaktiwiteit voordat jy begin en in 'n afkoelaktiwiteit aan die einde van die les.

1. Verbeel jou dat jy in 'n borrel vasgevang is. Krul op en hou jou knieë met jou arms vas.
2. Nou kan jy beweeg. Strek jou arms uit. Voel die ruimte rondom jou.
3. Staar binne-in die borrel op. Strek jou bene uit so ver as wat jy kan.
4. Loop in die klas rond terwyl jy jou borrel aanrol. Verander van rigting wanneer jy na aan iemand kom. Moenie na enigiemand kyk nie.
5. Wanneer jou onderwyser sê dat jy oogkontak met die leerder naaste aan jou moet maak, raak mekaar se hande.
6. Kyk vir mekaar. Strek julle arms bo julle koppe uit en hou mekaar se hande vas. Leun liggies op mekaar se arms.
7. Kruis julle arms oor mekaar en hou hande vas. Leun effens agteroor.
8. Buig julle knieë, buk af met 'n reguit rug en staan stadig op.
9. Die borrel bars. Hou hande vas en tol in die rondte in 'n sirkel.
10. Beantwoord die volgende vrae in jou werkboek:
 - a) Hoe het dit gevoel om op jou eie in die borrel rond te beweeg?
 - b) Beskryf die vorms wat jy en jou maat met jul liggame gemaak het.
 - c) Waarom is dit belangrik dat twee dansers mekaar moet vertrou?
 - d) Het jy en jou maat mekaar vertrou?