

Graad 6 Musiek: Week 4: Die passies en style van kulturele danse

- i. Lees “Eenheid 12: Kies ’n kulturele dans” (Bl. 68)
- Soos wat mense nuwe idees ervaar, so verander kulture gedurig. Persone van verskillende kulture gebruik musiek en dans om hulle emosies en gevoelens uit te druk.
 - In Suid-Afrika is daar al oor die jare baie nuwe dansstyle ontwikkel wat nou as deel van ons kultuur beskou word.
- ii. Ons het al vantevore na die rubbersteweldans gekyk. Ek wil graag 2 videos met julle deel. Die eerste een is ’n kort video wat julle kan volg oor hoe om ’n rubbersteweldans te doen. Die tweede een wys hoe ’n groep tieners so ’n dans uitvoer. LW: Moenie enige dans aanpak voordat jy nie opgewarm het nie. Moet ook nie iets aanhou doen indien jy voel jy kry seer nie. Indien ’n beweging te ingewikkeld is, doen eerder ’n ander beweging. Die tweede video is slegs om ’n volledige danspassie uit te beeld. Die tweede video kan jy kyk wanneer jy tyd het.
- Video 1: <https://www.youtube.com/watch?v=1EIEc5lvS9g>
 - Video 2: <https://www.youtube.com/watch?v=fYYYYymWvhAI>
- iii. Doen die volgende opwarmingsoefening:

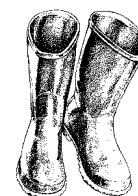


Warm op en speel

5 minute

Warm die enkels en voete op voor ’n dansroetine uitgevoer word. Dit is ’n sagte aktiwiteit om die enkels op te warm en die voete te versterk. Sit op die vloer, met die rug regop en jou bene voor jou uitgestrek. Punt jou tone en laat die voete dan ontspan. Herhaal 10 keer.

- iv. Lees “Aktiwiteit 12.1: Leer die passies van die rubbersteweldans” (Bl. 64)
- Die aktiwiteit duur 25 minute
 - Jy hoef nie rubberstewels hiervoor te besit nie. Jy kan dit kaalvoet doen. Jy kan ook (indien jy wil) karton neem en om jou bene vasbind. Daar word nie van jou verwag om dit vir skool te koop nie.
 - Die volgende raad kan vir jou hulp en leiding bied:
 - Leun effens na vore. Hou jou voete bymekaar. Lig jou regtervoet wanneer jou linkervoet die grond raak. Tree sywaarts met jou regtervoet en klap die kant van daardie stewel met jou regterhand.
 - Herhaal hierdie aksie met die linkervoet.
 - Herhaal punt 2 en 3 vier keer.
 - Jy stamp met jou regtervoet terwyl jy jou hande klap. Daarna klap jy die binnekant van die regterstewel naby die hak soos wat die regtervoet opkom. Herhaal dit met die linkervoet.
 - Lig en klap die regterknie. Klap jou hande en daarna klap met jou linkerhand teen die stewel. Herhaal aan die ander kant.
 - Spring en klap jou hande agter beide knieë. Sodra jy land sal die stewels ’n harde kontakgeluid maak. Herhaal die sprong.
 - Oefen die dans totdat jy dit met vertroue kan uitvoer.
 - Dink aan hoe jy sou kon aantrek vir ’n uitvoering van hierdie dans.
 - Bespreek hierdie vrae met ’n ouer/broer/suster. Jy kan dit ook neerskryf.
- v. Doen die volgende afkoelingsoefening (dit duur 5 minute):



- Sit op die vloer met jou bene voor jou.
- Buig vooroor en raak met jou hande aan jou tone.
- Hou die posisie 30 sekondes lank.
- Staan regop en kruis jou een arm oor jou bors. Trek die elmboog met die ander hand na die skouer toe. Herhaal met die ander hand.
- Staan regop en lig jou arm na die plafon toe met jou elmboog teen jou oor.
- Laat “val” jou voorarm agtertoe.
- Gebruik jou ander hand en trek die elmboog saggies na jou kop toe. Herhaal oefening met die ander arm.

Bonus videos vir al die harde werk

Julle sal hierdie video van 'n vorige klas onthou: <https://www.youtube.com/watch?v=p-rSdt0aFuw>

Europese folksdane: <https://www.youtube.com/watch?v=HLVcO6y-fQE>

Riverdance (effens anders as wat julle dit ken): https://www.youtube.com/watch?v=WOz_bNVY7OA

