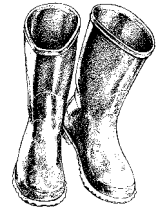


Graad 6 Musiek: Week 7: Ligaamsoefeninge en kulturele danse



- i. Doen die volgende opwarmingsoefeninge:
- Die aktiwiteit duur 5 minute
 - LW: Doen die strekoefeninge stadig. Hou elke strek vir ongeveer 10 asemteue (of 10 tellings) lank.
 - Trek een teen vorentoe met jou regtervoet. Hou jou rug reguit. Voel hoe die spiere in die been strek. Herhaal die proses met jou linkervoet.
 - Plaas jou voete effens van mekaar af en buig jou knieë effens. Laat sak jou kop tot op jou borskas en swaai jou arms, ligweg, los langs jou sye. Moenie te rof swaai nie. Asem in deur jou neus en uit deur jou mond 10 keer.
 - Kom **stadig** op, werwel vir werwel, met jou oë toe terwyl jy rustig asem haal. Fokus slegs op jou asemhaling en niks wat om jou aangaan nie. Maak seker jy bring jou kop **laaste** op, werwel vir werwel van die nek af. Met jou oë toe, neem vir 'n laaste keer 'n diep asem in, tel tot by 10 in jou kop en maak daarna jou oë oop.

- ii. Lees die PDF “Rubbersteweldans klasnotas”
- iii. Lees die kort stukkie van Eenheid 17 (Voer julle kulturele dans uit) op bl. 77.
- LW: Julle gaan nie nou in groepe 'n dans oefen en uitvoer nie.



- iv. Oor die jare is daar baie nuwe dansmaatskappy gestig om Suid-Afrikaanse dans te bevorder. Een van die bekendste is *Umoja*. Hulle is baie uniek aangesien hulle jongmense betrek wat voorheen werkloos was. Nou bevorder hulle Suid-Afrikaanse kultuur wêreldwyd. Dit dien as 'n goeie bewyse dat jy wel 'n bestaan kan maak deur dit te doen waarvoor jy lief is.
- v. Die volgende twee videos wys vir jou hoe jy 'n Afrika dans maklik kan aanleer (LW: Die videos is elk ongeveer 8 minute lank. Jy kan hulle later kyk wanneer al jou werk vir die dag afgehandel is):

- <https://www.youtube.com/watch?v=Ewqq-3xJFdI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=VvXSbuEwd1M>

- vi. Doen die volgende afkoelingsoefeninge:

- Die aktiwiteit duur 5 minute
- Tel vir elke stap in jou kop tot by 10.
- Stap stadig in 'n vertrek of die tuin rond. Asem in deur jou neus en uit deur jou mond. Voel hoe die lug jou longe vul.
- Gaan lê stadig op die vloer met jou arms en bene gestrek. Strek so ver soos wat jy kan sonder om jouself te beseer.
- Ontspan nou en maak jou oë toe. Asem stadig in deur jou neus en uit deur jou mond.
- Staan **stadig** op. Staan dan met jou bene effens van mekaar af. Skud jou arms en bene uit. Fokus slegs op jou asemhaling.





Bonus videos

Pantsula dans: <https://www.youtube.com/watch?v=UT0k1LxGRO8>

Wes-Afrika dans: https://www.youtube.com/watch?v=K9cPJsou6_c

Liggaamsperkussie: <https://www.youtube.com/watch?v=lk75qDst8wE>

Afrika dans “workout” video: <https://www.youtube.com/watch?v=QGPWSFeITEA>

