

Graad 7 Drama: Week 5: Die vertelling van die storie met jou liggaam



1. Lees “Die vertelling van die storie met jou liggaam” (Bl. 102)
2. Die volgende video leer vir jou hoe om ’n storie met jou liggaam en stem te vertel. Let mooi op na die verskillende fokuspeunte en probeer dit in jou eie stories te inkorporeer:
 - a. <https://www.youtube.com/watch?v=Yn6sVi5kfzA>
3. Die volgende video vertel ’n storie deur middel van skadu dans:
 - a. <https://www.youtube.com/watch?v=gK2QfoP7EdM>
4. Kyk weer na die volksverhaal wat jy gekies het. Lees nou aktiwiteit 12 (“Die kontrolering van jou liggaamstaal”) op bl. 102. Hoe sou jy bewegings in jou verhaal gebruik om dit doeltreffend te vertel?
5. Doen ’n paar van die strekoefeninge wat ons in die klas gedoen het voordat jy fisiese aktiwiteite doen. Onthou ook om deurgans jou asem te reguleer.
 - a. Jy kan van kant tot kant strek; jou arms swaai; jou arms voor en agter jou strek; jou een been ophig en vashou om te balanseer --- enige strek oefening wat gemaklik is en geen spanning veroorsaak nie. Onthou: haal asem.
6. Probeer nou jou volksverhaal aan jou gesin te vertel deur slegs jou liggaam te gebruik. Geen klank word toegelaat nie.
7. Dink nou aan wat jy laasweek oor die gebruik van jou stem gelees het.
 - a. Hoe sou jy jou stem saam met hierdie bewegings gebruik om te verseker dat die storie interessant is?
8. Sit nou vir ’n oomblik en fokus net op jou asemhaling. Dink terug aan ons eerste les waartydens ons daardie strek en asemhalingsoefeninge op die rustige musiek gedoen het. Ek het vir julle gesê om te vergeet van alles om julle. Skep vir jouself ’n beeld en skakel alles verder uit. Voel hoe jou longe vul wanneer jy inasem – sonder om jou borskas of skouers te lig. Mediteer vir 5 tot 10 minute. Die volgende twee video’s is goed vir meditasie (hulle is baie lank, maar jy kan elke dag verder luister):
 - a. <https://www.youtube.com/watch?v=JLJqUipWRWk>
 - b. <https://www.youtube.com/watch?v=IFcSrYw-ARY>



Enige tyd wanneer jy angstig of oorweldig voel, kan jy mediteer. Die volgende twee skakels is goed vir meditasie. Wanneer jy mediteer, fokus slegs op jou asemhaling en die musiek wat speel. Kyk mooi na juisself.

