

# PRAKTIJK

## KATERN

# Het plezier en de kracht van dans

## Pendelen tussen beleving en beweging

**Met een serie artikelen komt het activiteitengebied Bewegen en Muziek in het praktijkkatern aan de orde, en hoe de verschillende opleidingen hier aandacht aan besteden. Dit artikel gaat over de kracht van dans, hoe beleving aanzet tot beweging, en vice versa, en hoe studenten van de ALO Groningen hierin worden uitgedaagd.** | Anneke Janssen

### Kansen

Gillian Lynne, op achtjarige leeftijd naar een specialist gestuurd, omdat haar docenten dachten dat ze een *learning disorder* had. Na twintig minuten op haar handen te hebben gezeten, terwijl haar moeder met de specialist sprak, werd ze alleen gelaten in de spreekkamer en werd de radio aangezet. Door het raam de spreekkamer inijkend zagen arts en moeder dat Gillian onmiddellijk was opgesprongen om

te dansen toen ze alleen was. De conclusie van de specialist: "Uw dochter heeft geen leerstoornis, ze is een danser! Laat haar naar een dansschool gaan". Na het doorlopen van een voor haar passende leerroute en een carrière bij de Royal Ballet in Londen volgde nog een glansrijke carrière als choreograaf van onder andere *Cats* en *Phantom of the Opera* (Robinson, 2006).

Wat als Gillian wel dans of bewegen en muziek (B&M) aangeboden had gekregen op haar basisschool? En wat als er in die lessen ruimte was geweest voor verschillende (leer) stijlen? Dan Redouan Ait Chitt uit Gorinchem. In het eerste jaar van het voortgezet onderwijs (vo) zag hij jongens uit een hoger leerjaar breakdancen. Dit inspireerde hem om met zijn vrienden breakdance lessen te nemen. Gestimuleerd door onder andere een betrokken docent wist hij zijn danstalent verder te ontwikkelen en is Redo vandaag de dag een gevierd danser. In zijn TEDx talk met de titel *Born 6-0 behind* (2016) doet hij zijn motto 'No excuses, No limits' eer aan. Een video die zowel inspirerend is voor studenten als voor vo-leerlingen.

Scan of klik *hier* naar de video van TEDx talk Redouan Ait Chitt



### De kracht van dans

Wat zou het zijn dat Gillian en Redo zo aantrok in het dansen dat ze hun beroep ervan hebben gemaakt? Mogelijk heeft hun antwoord onder andere te maken met de uitkomsten van diverse onderzoeken naar de effecten van deelname aan sport en bewegen en aan dans vanuit kunst en cultuur perspectief. In het artikel van de collega's van de ALO Amsterdam in LO Magazine 9 (december 2023) zijn al diverse pluspunten van dansen en dans in het onderwijs benoemd. Zoals 'dansen sluit aan bij de natuurlijke creativiteit, fantasie en bewegingsdrang van leerlingen' en 'door te dansen leren leerlingen zichzelf, de ander en de wereld verkennen' (Heijdanus-de Boer & Nunen, 2014). Daar kan, vanuit een scoping review door Fancourt & Finn (2019), onder andere het volgende aan toegevoegd worden:

- Dansen verbetert de sociale verbondenheid tussen mensen.
- Dans stimuleert de ontwikkeling van communicatieve vaardigheden van kinderen.
- Dansen verbetert het lichaamsbewustzijn en draagt bij aan het fysieke zelfvertrouwen.
- B&M heeft een positief effect op de hersenen waardoor geheugen, balans en concentratie verbeteren.

### Share your talent, move the world

Dit is het motto van de Hanzehogeschool. De wereld in vervoering brengen door je talent te delen. Hoe mooi is het wanneer je als professional de juiste snaar weet te raken bij je studenten of leerlingen. Dat je in jouw lessen de omstandigheden weet te creëren waardoor je leerlingen stimuleert in het ontwikkelen van hun talent, een bijdrage levert aan een actieve en gezonde leefstijl en ze laat ervaren hoe het is om met plezier te bewegen, liefst een leven lang. Dat ze via jouw lessen de weg weten te vinden naar een sport- of dansschool of via andere al dan niet georganiseerde activiteiten hun weg in de danswereld weten te vinden. Jouw lessen waarin je de leerlingen de kans geeft hun dansvaardigheid te vergroten, ruimte geeft voor hun

creativiteit en fantasie, de leerlingen kunt leren hoe ze kunnen inspelen op het bewegen van anderen en hún beweegredenen en waarin ze kennis en inzicht opdoen over hun eigen beweegredenen, over dans en de wereld van dans.

### Pendelen tussen beleving en beweging

In de drie semesters waarin studenten van de ALO Groningen op het gebied van B&M/dans worden uitgedaagd, wordt er gependeld tussen beleving en beweging en tussen theorie en praktijk. Het merendeel van de studenten heeft bij aanvang weinig danservaring, een deel heeft ook belemmerende overtuigingen en vooroordelen ten aanzien van dans. Aan ons docenten de kunst om ze het gevoel te geven dat ze iets te kiezen hebben, dat ze het goed doen en er beter in kunnen worden en dat ze zich verbonden voelen met anderen. Voorwaarden waaronder intrinsieke motivatie kan opbloeien. Dit alles gebaseerd op de zelf-determinatie theorie die ervan uitgaat dat de psychologische behoeftes aan autonomie, competentie en verbondenheid cruciaal zijn voor groei (Vansteenkiste & Soenens, 2015).

### Van buitenschools naar binnenschools

Nagenoeg alle studenten hebben een beeld bij de groepslessen in sportscholen en fitnesscentra. In het eerste semester worden deze beelden gedeeld evenals de persoonlijke beginsituatie met betrekking tot dans. Dit vormt het vertrekpunt voor dit semester waarin van sport-echt (follow the leader, add-on methode) naar zelfregulerend in groepjes van vier tot zes personen wordt

gewerkt. Autonoom in het kiezen met wie je werkt, op welk niveau jij en je mededansers willen werken (beginner, gevorderd of expert) en in welke stijl (bodycombat of bodyjam). Competent op het gebied van in ieder geval basale danstechnische-, muzikale-, variatie/ontwerp- en samenwerkingsvaardigheden. Verbonden met mededansers, onder andere door het werken in groepjes aan verschillende dansopdrachten en, bij de sport-echte werkwijze, door samen synchroon en intensief te dansen. Uit onderzoek van Tarr (2015) blijkt dat leerlingen die dansen, gevoelens van geluk ervaren en zich verbonden voelen met hun medeleerlingen wanneer er synchroon wordt gedanst en/of wanneer het dansen intensief is. Synchroon kunnen dansen is echter geen einddoel van dit semester. Wat wel centraal staat is het kunnen ontwerpen van dansmateriaal aan de hand van een opdracht en het kunnen geven van een goed dansvoorbeeld in het onderwijs.

### Belevingswereld van kinderen

Het tweede semester B&M/dans staat in het teken van danseducatie in het basisonderwijs. Dit loopt uiteen van zangspelen met jonge kinderen via thematisch exploratieve dansvormen tot breakdance. Dit laatste, omdat bij de Olympische Spelen in Parijs dit jaar breaking voor het eerst een Olympische sport is en onder andere het Jeugdjournaal hier regelmatig aandacht aan besteedt. Fragmenten uit het Jeugdjournaal, Zapp masterclasses en video's van India Sardjoe en Menno van Gorp (beide grote kanshebbers namens TeamNL) worden hierbij gebruikt als inspiratie voor



Centraal staat het kunnen ontwerpen van dansmateriaal en het kunnen geven van een goed dansvoorbeeld

de eigen creativiteit en bewegingsdrang. Het hiphopprincipe *each one teach one* staat centraal bij het werken op de vloer evenals hoe dit toe te passen in het bewegingsonderwijs. Studenten ontwerpen en trainen in crews hun eigen dansmateriaal vanuit de bouwstenen toprock, footwork, powermoves en freezes. In de praktijktoets wordt zowel in crews als één op één gebatteld, binnen de veiligheid van de eigen klas.

### Creatief maakproces

Het derde en tevens laatste semester B&M/dans in de opleiding staat in het teken van werken met jongeren in het vo en mbo. Hoe je jongeren kunt aanzetten tot beweging betekenis te geven, zich in te leven en uit te drukken, zowel in duetten als in groepswerk. En wanneer een dans ontwerpen en presenteren het doel is, hoe je hen kunt begeleiden in een creatief maakproces, hoe je jongeren met behulp van de dans-elementen (Lichaam, Tijd, Kracht en Ruimte) in danstechnische en ontwerpvaardigheden kunt coachen

en hoe in deze context groepsdynamische processen te begeleiden. Dit semester werken de studenten in zelf samengestelde groepen van maximaal tien personen toe naar een maatschappelijk geëngageerde multidisciplinaire voorstelling. De studenten ervaren dus ook zelf de voornoemde processen in een opdracht met een hoge mate van autonomie. Welk statement wil jij met je teamgenoten maken, hoe brengen jullie dit over op een publiek met gebruikmaking van elementen van dans, turnen en vechtsporten, hoe maak je dit voor jezelf betekenisvol en wat doet dit met jou? Een waardige afsluiting van deze domeinen die door nagenoeg alle studenten achteraf als een hoogtepunt in hun opleiding wordt ervaren.

Tot slot de woorden van oud-collega Ans Kremer: "Leerlingen geen dansjes leren, maar leren dansen." Benieuwd naar hoe dat er heden ten dage meer concreet uit kan zien? Neem gerust contact op. ●



Breaking ALO Pabo jaar 2



#### Bronnen

Scan of klik *hier* naar de bronnen



#### Contact

[a.janssen@pl.hanze.nl](mailto:a.janssen@pl.hanze.nl)

**Anneke Janssen** is docent-onderzoeker en theatermaker dans/beweging, onder andere aan de ALO van de Hanzehogeschool te Groningen

#### Foto

Willemijn Sassen

#### Kernwoorden

bewegen en muziek, dans, beleving