

SALLY

Dansgezelschap Maastricht

LESBRIEF

Woest! (4+)



SALLY

danst

Woest!

Een dansvoorstelling over onstuimige
woedeaanvallen.

Stel je voor...

*2 gebalde vuisten, 1 rode kop en te veel keren
geprobeerd tot 10 te tellen. Een enorme stilte... en
dan... rookwolkjes uit je oren en je tanden stevig op
elkaar. In je keel bonst je hart, je benen trillen en
je loopt rood aan. Het borrelt diep van binnen en is
onstuitbaar.*

*Het moet eruit... KWAAAAAAAK...
Pas op, de driftkikker is los!*

Beste leerkracht,

Binnenkort bezoek je met je leerlingen dansvoorstelling Woest! van SALLY Dansgezelschap Maastricht. Een goede voorbereiding op dit bezoek helpt om er een betoverende belevenis van te maken. Daarom hebben wij deze lesbrieven voor u ontwikkeld. De lesbrieven bevat algemene informatie over SALLY Dansgezelschap Maastricht, de voorstelling Woest!, een aantal suggesties voor het voorstellingsbezoek en de beschrijving van een serie speelse en dansante opdrachten die je samen met je leerlingen kunt uitvoeren. Je kunt ervoor kiezen om de opdrachten na elkaar te doorlopen, maar ze zijn ook los van elkaar als energizer in te zetten. Deze opdrachten kun je zowel voor als na uw bezoek aan Woest! met de leerlingen doen. Wanneer je de opdrachten na het bezoek doet, kun je bij elke opdracht steeds terugvragen naar de voorstelling.

De opdrachten die in deze lesbrieven zijn beschreven, sluiten aan bij de natuurlijke bewegingsdrang en mogelijkheden van de leerlingen. Om hen nog meer te stimuleren in dans, kunt u de elementen tijd, kracht en ruimte (danselementen) toevoegen aan iedere opdracht. In de bijlage vind je meer uitleg over deze elementen en hoe je deze kunt toepassen.

Bij de beschrijvingen van de dansopdrachten worden tevens voorstellen voor muziek gegeven. De muziek is speciaal hiervoor door choreograaf Stefan Ernst van SALLY gecomponeerd. Op onze educatieve website <https://sallydm.nl/ikwilmeersally/woest/> vind je deze muziek en andere leuk dansnieuws.

Het is niet toegestaan deze muziek voor andere doeleinden te gebruiken.

Tot slot wensen wij jou en je leerlingen veel plezier bij de voorbereidingen. Tot dan(s) bij de voorstelling Woest!

SALLY Dansgezelschap Maastricht

OVER SALLY

SALLY Dansgezelschap Maastricht laat dans beklijven en binnendringen op plekken waar het woord niet kan komen!

SALLY Dansgezelschap Maastricht is in 2006 opgericht door Ronald Wintjens en Stefan Ernst. Het gezelschap creëert bijzondere dansvoorstellingen en interactieve dansprojecten voor jong en oud. Vanuit thuisbasis Maastricht daagt ze jonge dansers en talentvolle choreografen uit om hun talenten tot bloei te brengen, een jong publiek te inspireren en het publiek ook letterlijk in beweging te zetten.

SALLY staat garant voor virtuoze voorstellingen waarin hedendaagse dans en maatschappelijke thema's samensmelten in een hartverwarmende poëtische danstaal. Met minimale middelen weet het team van SALLY een maximale visuele stijl te realiseren. Abstractie en realisme komen samen in een unieke signatuur waarmee SALLY zich onderscheidt van anderen.

SALLY is ervan overtuigd dat ieder mens een innerlijk landschap kent dat de basis vormt van authenticiteit, creativiteit en expressie. Dans is een van de krachtigste middelen om met dit landschap in aanraking te komen, ermee te communiceren en het tot bloei te brengen. SALLY nodigt je uit om op reis [*sallied forth to see the world*] te gaan en via dans (receptief en actief) jouw eigen innerlijke landschap te beleven en te creëren.

Sally [*sal·lied, sal·ly·ing, sal·lies*]:
*To set out on a trip or excursion:
sallied forth to see the world.*

OVER Woest!

Kik is een echte driftkikker. Tijdens spelletjes kan hij ineens heel boos worden. Als zoon van gescheiden ouders reageert hij zich af op alles en iedereen. Maar onder zijn boosheid schuilt een dieper verlangen: in zijn eigenzinnige wereld vol dynamische, virtuoze en acrobatische dans probeert hij alles te laten zijn zoals het was...

Vijf dansers vertellen het verhaal van Woest! op het podium. Het decor maakt voor alle leeftijden in een oogopslag duidelijk dat de vader en de moeder apart leven. Hun zontje duwt zijn koffer van de ene naar de andere wereld.

Choreograaf Stefan Ernst: *"Van kinderen wordt vaak gevraagd dat ze zich moeten aanpassen. Telkens weer met een tas vol spullen van de ene naar de andere verkassen. En dan is er weer iets vergeten... Dan is het toch heerlijk om in het theater te zien dat je daar best boos over mag zijn. Sowieso lucht het soms op om eens lekker boos te zijn. Zo kan iedereen hun hart bij WOEST ophalen!"*

Choreografie: Stefan Ernst
Muziek: Stefan Ernst en Wouter Gullikers
Dans: Sellam el Achari, Fábio Blanco, Gaja Slabe, Mireia Varón Gallofré, Silas Manuel Da Silva Roller
Kostuum: Ben van Buuren
Decor: Janco van Barneveld
Lichtontwerp: Eelke Slooten
Techniek: TheaterVogels
Productie: Vida Vasseghi



VOORBEREIDING VOOR HET BEZOEKEN VAN EEN VOORSTELLING

Vooraf

Vertel je leerlingen dat ze binnenkort een dansvoorstelling gaan bezoeken in het theater. Vertel ze iets over die andere locatie!

Onderwerpen om te bespreken voor het bezoeken van de voorstelling

- Wat is een theater?
- Vraag wie er wel eens in een theater is geweest
- Hoe ziet een theaterzaal eruit?
- Wat gebeurt er in een theaterzaal?
- Welk gedrag wordt er verwacht in het theater? (voor/tijdens/na de voorstelling)
- Vertel dat voor het begin van de voorstelling het licht uitgaat
- Vertel dan ook op welke manier u naar voorstelling reist en waar de garderobe en de toiletten zijn. *

* Mochten jullie hier vragen over hebben neem dan even contact op met het desbetreffende theater.

Hoe kijk je naar een voorstelling

Kinderen moeten vaak nog vertrouwd raken met het kijken naar een voorstelling. Een voorstelling kijken is dan ook totaal iets anders dan bijvoorbeeld televisiekijken, waar kinderen wel mee vertrouwd zijn. Een voorstelling is 'live' en wordt dus gemaakt waar je bij bent.

Kijken naar een voorstelling

- er staan echte mensen op het podium
- wordt gemaakt waar je bij bent
- je kunt het volume niet harder of zachter zetten
- je kunt de voorstelling niet zomaar stop zetten
- speelt zich af in een speciale ruimte
- er zijn ook onbekende bezoekers die naar de voorstelling kijken
- er zijn speciale ondersteunende voorzieningen nodig (licht/geluid)
- lopen, praten, eten, schuifelen kan storend zijn voor de spelers en het publiek

Televisie kijken

- het programma is al af als je er naar kijkt
- je kunt het volume harder of zachter zetten
- je kunt de televisie uitzetten wanneer je maar wilt
- speelt zich af in de huiskamer
- er zijn alleen voor jou bekende mensen bij aanwezig
- er zijn geen speciale ondersteunende voorzieningen nodig
- je kunt lopen, snoepen en praten. Dat merken alleen de mensen die met jou tv kijken, het televisieprogramma heeft er geen last van

De dag van de voorstelling

Zorg dat je uiterlijk 15 minuten voor aanvang van de voorstelling aanwezig bent. Geef de kinderen vooraf de gelegenheid naar het toilet te gaan, reken hiervoor extra tijd. Laat kinderen die een voorstelling bezoeken eerst **op school** even een luchtje scheppen en uitrennen zodat ze geconcentreerd kunnen kijken en luisteren. De kinderen kunnen het beste in groepen de zaal binnen komen. Docenten zitten verspreid tussen de leerlingen. Na afloop van de voorstelling klapt het publiek om de spelers te bedanken. Na het applaus verlaten de leerlingen onder begeleiding van de docenten de zaal.

Opmerking voor begeleiders: Het is voor zowel de kinderen en begeleiders niet de bedoeling dat er gepraat, gegeten en door de zaal gelopen wordt. Het is fijn als de kinderen rustig zijn in de zaal, maar het is niet erg als ze reageren op momenten in de voorstelling.

DANSOPDRACHTEN

Vorbereiding voor de leerkracht

- neem, voor je met de kinderen aan de slag gaat, de opdrachten zelf een keer door
- luister ook naar de bijbehorende muziek

Benodigdheden

- gym- of speelzaal
- muziekbox gekoppeld aan telefoon of laptop

OEFENING 1: OPWARMING

Opstelling: Kring

Muziek: Woest oefening 1: Opwarming

De opwarmer heeft als doel het lichaam voor te bereiden op bewegen/dansen. De dansers in de voorstelling doen dit ook ter voorbereiding. Het spelen van een voorstelling vergt veel lichamelijke inspanning.

Ga samen met de leerlingen in een kring staan, allen met het gezicht naar het midden van de kring. Je maakt nu steeds een beweging met een lichaamsdeel. Het is de bedoeling dat kinderen die beweging zo precies mogelijk gaan nadoen. Herhaal elke beweging een aantal keren zodat alle leerlingen de tijd hebben om de beweging goed in zich op te nemen en na te doen. Maak bij het voorbereiden van de les een keuze voor een aantal bewegingen.



OPDRACHT GAAT VERDER OP DE VOLGENDE PAGINA

Suggesties voor bewegingen:

Hoofd	links en rechts kijken, ja knikken, nee schudden, oor naar schouders bewegen, voorzichtig kleine cirkels draaien
Schouders	op en neer, voor en achter, draaien, schudden, samen of apart
Armen	heffen, draaien, zwaaien, schudden in verschillende richtingen
Heupen	swingen in diverse richtingen, draaien als een hoelahoep, billen losschudden > zorg er bij deze heupbewegingen voor dat de knieën licht gebogen zijn
Benen	buigen en strekken, tillen vanuit de knie of de voet, stappen op de plaats, heen en weer wiegen
Voeten	tenen wiebelen, voet losschudden, voet naar je toe en van je af bewegen, op de hakken lopen, op de tenen lopen, van de hak naar de tenen bewegen

Als je de ronde herhaalt, kun je dezelfde bewegingen uitvoeren met steeds een andere emotie. Boos met je hoofd nee schudden doe je immers anders dan wanneer je blij of verdrietig bent.

Verdieping voor groep 3/4

Je kunt de kinderen de rol van 'voordoener' geven. Roep telkens de naam van een kind. Hij/zij mag dan het voorbeeld geven. Benadruk dat het gaat om het afzonderlijk bewegen van lichaamsdelen. Laat de 'voordoener' de beweging een aantal keer herhalen zodat de andere kinderen kunnen volgen en het lichaam goed kan opwarmen. Laat de kinderen niet springen, het gaat nog om het opwarmen.

OEFENING 2: EMOTIES DANSEN

Opstelling: Kring

Muziek: Woest oefening 2: Emoties dansen

Na de warming up kun je de leerlingen bevragen over de herkenning van de emoties in de bewegingen. Daarna zou je door kunnen vragen wanneer zij zulke bewegingen maken en hoe deze er dan uit ziet. Inventariseer met de leerlingen welke emoties ze verder nog kennen. In deze oefening kiezen jullie 3 verschillende emoties uit.

Voorbeelden zijn: boos, blij en bedroefd.

Bij elke emotie bepalen jullie een beweging. Als je boos bent bal je bijvoorbeeld je vuisten en stamp je met de voeten op de vloer.

Als je bang bent kun je je helemaal klein maken en als je blij bent, begin je door de ruimte te huppelen.

Oefen de verschillende bewegingen achter elkaar, eerst zonder en later met muziek. Als docent kun je later 'afstand' nemen door geen bewegingen meer voor te doen, maar de leerlingen verbaal te begeleiden door de emotie steeds af te roepen die de leerlingen moeten doen.

Verdieping voor groep 3/4

Laat 3 gekleurde papieren zien (groen, blauw en geel). Bespreek vervolgens met de klas welke kleur het beste bij een bepaalde emotie past. Deze emotie kan op het papier geschreven worden indien gewenst.

Als voorbeeld: blauw = bedroefd, groen = boos en geel = blij.

Nadat je fysiek hebt meegedaan en verbaal hebt begeleid, laat je nu enkel het gekleurde papier zien. Kunnen de leerlingen de juiste kleur aan de juiste emotie en beweging koppelen?

Wanneer de leerlingen dit beheersen, kun je de papieren omdraaien waardoor het woord op de achterkant staat.

OEFENING 3: DE DRIFTKIKKER KOMT LOS!

Opstelling: Eigen plek in de ruimte

Muziek: Woest oefening 3: De driftkikker komt los!

In oefening 2 hadden we al geoefend met boze bewegingen, maar welke bewegingen kennen de leerlingen nog meer? Probeer de leerlingen andere bewegingen te laten bedenken dan die in oefening 2 aan bod zijn gekomen. Je kunt hen helpen door te vragen naar bepaalde lichaamsdelen, op wie of wat ze boos zijn en welke bewegingen boze dieren maken zoals bijvoorbeeld een stier, een kat of een paard. Zorg dat de leerlingen voldoende bewegingen hebben geïnventariseerd.

Vervolgens mogen ze een beginplek zoeken in de ruimte. Daar staan ze stil als een boos standbeeld. Als de muziek aangaat mogen ze met alleen boze bewegingen door de ruimte verplaatsen. Stopt de muziek, dan maken ze een nieuw boos standbeeld. Help hen tijdens de oefening met voldoende side coaching zodat de leerlingen over voldoende ideeën beschikken.

Suggesties voor side coaching:

Welke bewegingen maak je als:

- je boos op je kamer zit?
- je boos bent op je lievelingsknuffel?
- je boos bent op jezelf of juist iemand anders?
- Wat doen je handen, voeten, benen, armen, hoofd als je boos bent?
- Welke bewegingen maakt een kat, hond, stier als hij boos is?

Wanneer de leerlingen voldoende en verschillende bewegingen hebben laten zien, kunt u de driftkikker kaart (zie bijlage 2) toevoegen. Als je deze omhoog houdt, wordt elke beweging nog groter en intenser. Als de leerlingen niet meer groter kunnen dansen, mogen ze 1 keer heel hard kwaken (als een boertje dat ontsnapt uit je mond). De driftkikker is los!

OEFENING 4: 1-2-3 KWAAAAAK!

Opstelling: Verplaatsend door de ruimte
Muziek: Woest oefening 4: 1-2-3 KWAAAAAK!

In de vorige opdracht hadden we het over een driftkikker, maar wat is dat eigenlijk? Bespreek met de leerlingen waar zij aan denken bij het woord driftkikker en leg het ze vervolgens/indien nodig uit (een driftkikker is iemand die heel snel boos wordt).

Ken je het spelletje Annemaria Koekoek? 1 iemand telt en de rest moet bewegen tot de teller omdraait. Dit is het favoriete spelletje van Kik, onze driftkikker uit de voorstelling. Maar hij speelt het een beetje anders...

De driftkikker telt 1-2-3. De andere leerlingen mogen door de hele ruimte dansen zoals ze zelf willen. Maar dan... na tel 3 roept de driftkikker heel hard KWAAAAAK! en draait met een grote sprong om naar de dansers. Die moeten dan gelijk stil staan, anders worden ze ook een driftkikker. Wie kan dit spelletje het langste volhouden zonder in een driftkikker te veranderen?



OEFENING 5: VERANDERING

Opstelling: 2 groepen
Muziek: Woest oefening 5: Verandering

In Woest vecht Kik tegen verandering, hij wilt het liefste dat alles blijft zoals het was. Verandering kan best goed zijn, maar het is wel heel erg spannend. Zeker als je ineens 2 huizen hebt waar andere regels gelden.

In deze oefening wordt de ruimte in tweeën gesplitst, je kunt hier een lijn, lint of pionnen voor gebruiken. Een bank is niet handig in verband met het wisselen van kant.

De 2 kanten staan symbool voor de huizen van de papa en mama van Kik. Aan elke kant gelden er andere regels. Zo mag je bij het ene huis alleen maar springen en snel bewegen en in het andere huis juist alleen maar laag en langzaam bewegen. Spreek met de kinderen in welk vak volgens hen de regels thuishoren.

Je kunt voor groep 1 en 2 beginnen bij 1 tegenstelling zoals bijvoorbeeld hoog en laag. Als de leerlingen dit eenmaal beheersen kunt u ook een tegenstelling in tempo of richting afspreken. Bij groep 3 en 4 kun je direct 2 regels invoeren en ze dan verder aanvullen met nieuwe en moeilijkere tegenstellingen.

Dans eerst met alle leerlingen aan 1 kant van de zaal. Wissel deze vervolgens af. Als de leerlingen dit goed beheersen, kunt u de groep in twee delen waarbij elke groep aan een andere kant begint. Wanneer ze wisselen van kant, geven ze een high five (of een andere begroeting) als ze elkaar tegenkomen in het midden van de zaal.



OPDRACHT GAAT VERDER OP DE VOLGENDE PAGINA

Wanneer de leerlingen de opdracht een aantal keer hebben gedaan, verdeelt u hen in tweetallen. Geef vervolgens iedere leerling in een tweetal een eigen nummer (1 of 2). Nummers 1 gaan op de bank/zijkant zitten en nummers 2 zoeken een plek op de dansvloer (let op: niet aan een kant laten staan). Wanneer de muziek aangaat danst nummer 2 een regel die ze eerder hebben geoefend, de leerling mag zelf kiezen welke. Als de muziek stopt, mag nummer 1 raden in welk huis nummer 2 was. Daarna wisselen de tweetallen om.

Verdieping voor groep 3/4

Ieder tweetal bedenkt een eigen regel (tegenstelling) en oefent deze een paar keer. Vervolgens laat u een tweetal hun tegenstelling dansen, ieder aan een kant van de ruimte. De andere leerlingen moeten dan hun regel raden.

OEFENING 6: WOONKAMERSPEL

Opstelling: Eigen plek in de ruimte
Muziek: Woest oefening 6: Woonkamerspel

De papa en mama van Kik willen graag dat hij het fijn vindt in zijn nieuwe huizen. Daarom mag hij ineens veel meer dan toen ze nog allemaal in 1 huis woonde. Kik maakt daar graag gebruik van en speelt het liefst voetje van de vloer in de woonkamer. Hij springt van de bank op de tafel, rolt van de stoel naar de kast en balanceert bovenop een krukje.



OPDRACHT GAAT VERDER OP DE VOLGENDE PAGINA

Inventariseer samen met de leerlingen welke meubels er in de woonkamer van Kik staan. Praat vervolgens over welke bewegingen hij allemaal moet maken om van het ene naar het andere meubel te gaan zonder de vloer aan te raken.

Suggesties:

- Op een been balanceren als je op een klein krukje staat
- Grote stappen van het ene naar het andere meubel
- Balanceren op de hoofdleuning van de bank
- Draaien op een draaistoel
- Rollen over de tafel
- Schuiven over de kast

De leerlingen kiezen allemaal een plek in de ruimte. Ze gaan zich verplaatsen door de woonkamer van Kik zonder de vloer aan te raken. Daarvoor gebruiken ze de meubelstukken en bewegingen die eerder besproken zijn.

Begeleid de leerlingen met hulpteksten en lichamelijk voorbeeld wanneer je ziet dat ze meer houvast nodig hebben. Probeer hen zoveel mogelijk te stimuleren in het zoeken naar nieuwe bewegingsmogelijkheden. Dit kun je doen door het verhaal spannend te maken en door de danselementen toe te voegen om hen echt te laten dansen en niet enkel te laten uitbeelden.

Let op: Iedereen is altijd alleen op een meubel! Spreek van tevoren goed af dat ze niet op de bestaande meubels in de ruimte klimmen.

Verdieping voor groep 3/4

Maak markeringen (Post-It, stickers, tape) door de hele ruimte en zorg dat het mogelijk is om van de ene naar de andere markering te verplaatsen zonder daarbij de vloer aan te raken. Iedere leerling mag nu bij een markering gaan staan. Als de muziek aangaat verplaatsen de leerlingen niet meer vrij door de ruimte maar van de ene naar de andere markering.

Let op: Iedere leerling is nog steeds alleen op een meubel. De leerlingen moeten dus goed op elkaar letten zodat niet meerdere naar dezelfde markering gaan verplaatsen. Zorg er daarom voor dat er meer markeringen dan leerlingen zijn zodat ze meerdere route mogelijkheden hebben.

OEFENING 7: WOEST DANS

Opstelling: In 3 rijen
Muziek: Woest oefening 7: Woest dans

De Woestdans: Een korte dans met bewegingen uit de voorstelling! Je kunt het instructiefilmpje aanzetten op het digibord door de onderstaande QR codes te scannen.

De eerste video is de instructievideo waar de kinderen de dans kunnen leren. De tweede video is de volledige Woest dans.

Natuurlijk is het ook mogelijk om zelf een Woest dans te maken met de leerlingen door verschillende boze bewegingen achter elkaar te plakken. Gebruik ook hier de danselementen (bijlage 1) om er een echte dans van te maken.



**INSTRUCTIEVIDEO:
LEER DE WOEST
DANS!**



**VOLLEDIGE
WOEST DANS!**

OEFENING 8: GERUSTSTELLING

Opstelling: In de klas
Muziek: -

In Woest gaat Kik naar zijn eigen fantasiewereld om weer vrolijk te worden. In die wereld kan alles en bepaalt Kik de regels. Hoe ziet die wereld er voor de leerlingen uit? Wat zou hen helpen om weer vrolijk te worden?

Iedere leerling krijgt papier en potloden. Ze mogen een tekening van hun droomwereld maken. Als iedere leerling zijn tekening af heeft gemaakt, laten zij deze aan de andere leerlingen zien.

Bevraag de 'kunstenaar' naar het werk en welke regels er in zijn/haar wereld gelden. Daarna kunnen de tekeningen in het klaslokaal opgehangen worden.

Ook kun je via het educatieportal de Woest kleurplaat downloaden, uitprinten en uitdelen aan de leerlingen.

Maak een foto van de tekeningen, plaats deze op Facebook of Instagram en tag SALLY hierin!



KRINGGESPREK

Leg de volgende vragen voor aan de leerlingen, zodat ze de voorstelling nog eens herbeleven. Zo worden ze gestimuleerd na te denken over wat ze hebben gezien. Bovendien wisselen ze op deze manier ervaringen uit en ontdekken ze dat iedereen op een geheel eigen wijze de voorstelling kijkt.

Wat heb je gezien?

Laat de kinderen eerst spontaan op deze vraag reageren. Stimuleer het gesprek dat ontstaat door de volgende vragen:

- Wie heeft dat ook gezien? Op welk moment?
- Wie heeft wat anders gezien? Wat heb je gezien?

Mochten de leerlingen deze vragen te moeilijk vinden, help hen dan op weg met een specifieke vraag over kostuum, decor, attributen, etc.

Wat gebeurde er?

- Wie of wat waren de dansers?
- Wat deden de dansers op het podium?
- Deden ze allemaal hetzelfde?
- Hoe dansten ze? Kun je dit eens laten zien?
- Wat gebeurde er allemaal in de voorstelling?
- Wie kan vertellen hoe het afliep?

Wat vond je er van?

- Vond je het een mooie voorstelling? Leg eens uit waarom? (denk aan: dans, muziek, decor, kostuums)
- Welk stukje vond je het leukst? En waarom?
- Was er ook een stukje dat je spannend vond? Zo ja: welk stukje?
- Wat voor muziek hoorde je? (denk aan: blij, boos, mooi, gek)
- Wil je nog eens naar een dansvoorstelling?

DEEL JE REACTIES!

We vinden het enorm leuk om reacties te ontvangen!
Hoe is het geweest? Hoe hebben de kinderen het ervaren?

Deel de reacties met SALLY via communicatie@sallydm.nl!

Je kunt ons ook een review achterlaten:



**LAAT EEN REVIEW
ACHTER OP GOOGLE!**

Colofon

Een uitgave van SALLY Dansgezelschap Maastricht © 2026

SALLY Dansgezelschap Maastricht
Lage Kanaaldijk 112D 1-4
6212 NA Maastricht

educatie@sallydm.nl
www.sallydm.nl

BIJLAGE 1: DANSELEMENTEN

Zoals al eerder kort aangegeven, zorgen de danselementen ervoor dat gewone bewegingen veranderen in dans. Hieronder vind je de 4 elementen met een korte uitleg, suggesties en een dansvoorbeeld.

Lichaam

Het element lichaam heeft betrekking op alle delen van het lijf waar bewegingen mee gemaakt kunnen worden of waar de impuls (aanzet) vandaan komt.

Suggesties

- **Hoofd:** neus, tong, kruin, nek, etc.
- **Romp:** borst, schouder, bekken, etc.
- **Armen:** handen, vingers, polsen, elleboog, etc.
- **Benen:** knieën, voeten, enkels, tenen, hakken, etc.

Voorbeeld:

Welke bewegingen kun je maken met je ellebogen als je boos bent? Bijv. scherpe hoek opzij met je elleboog.

Tijd

Dit element gaat over hoe lang, hoe vaak en in welk tempo een beweging plaatsvindt.

Suggesties

- **Duur:** kort, lang, met pauze, etc.
- **Tempo:** snel, langzaam, vertragend, versnellend, etc.
- **Ritme:** herhaling, stops, etc.

Voorbeeld:

Je bent boos en je stamp met je voeten. Als je steeds bozer wordt, ga je sneller en sneller stampen tot je even op adem moet komen, daarna stamp je nog 1 keer met 2 voeten tegelijkertijd.

Kracht

Danselement kracht geeft aan met welke intentie de beweging wordt uitgevoerd.

Suggesties

- Sterk, zwak, dynamisch, vloeiend, etc.

Voorbeeld:

Als je boos bent, steek je je tong veel feller naar buiten dan wanneer je een sneeuwvlok probeert op te vangen. Hij springt uit je mond en verdwijnt net zo snel weer terug naar binnen.

Ruimte

Element ruimte geeft aan waar de beweging plaatsvindt.

Suggesties

- Ruimtelagen in je eigen lijf: hoog, laag, midden
- Van binnen naar buiten of juist andersom
- Opstelling van de groep
- De ruimte om je heen

Voorbeeld:

Als je boos bent begint de woede van binnen, net zolang totdat je kookt en dan moet het eruit, naar buiten. KWAAAAK!

BIJLAGE 2: DE DRIFTKIKKER

