

DIDACTISCHE FICHE

Docent: Charlotte Thyssen

Dansstijl: Jazzdans

Muzieknummer: 2002 – Anne-marie

Omschrijving oefening:

Deze techniekoefening is een plié-oefening voor in een beginners jazzdansles. De oefening is gemaakt voor leerlingen van 10-12 jaar, maar ook oudere leerlingen kunnen nog altijd profijt halen uit het rustig herhalen van basistechnieken.

Mogelijke variatie:

Gemakkelijker maken?

- voor echte beginners kan je een rustiger nummer gebruiken. Dan hebben ze meer tijd om de bewegingen correct uit te voeren en hebben ze meer “denktijd”.
- in plaats van de *flat back*, kan je de leerlingen laten af- en oprollen (dit geeft ook even ontspanning in het lichaam).

Moeilijker maken?

- de oefening ook in 4^e en 5^e positie uitvoeren.
- *flat back* in uitgedraaide positie (ipv parallel draaien).
- meer arm- en hoofdbewegingen toevoegen (coördinatie).

Didactische tips:

- Geef aandacht aan klaarstaan voor de oefening. Gebruik bv. de intro van de muziek (wanneer ze toch vaak moeten “wachten”) om aandachtspunten te herhalen (goed uitdraaien, center actief, lichaam lang maken, benen doorstrekken, ...).
- Durf eens een kortere techniekoefening geven, en deze meerdere weken te herhalen. De leerlingen kunnen dit dan sneller onthouden en zelfstandig uitvoeren. Hierdoor kan jij rondlopen en individueel verbeteren en tips geven.
- Neem af en toe de tijd om leerlingen individueel goed te zetten (bv. in starthouding, *flat back*, ...). Voelen hoe een docent je verbetert, is vaak nog leerrijker dan enkel te horen hoe je jezelf moet verbeteren.

Aandachtspunten:

- *correcte uitdraai*: van boven naar beneden denken = bekken kantelen, binnenbenen naar buiten draaien, en tot slot voeten uitdraaien. Beginners hebben vaak de neiging om alleen hun tenen naar buiten te draaien, waardoor er spanning op de knieën in in de rug komt te staan, wat zeer slecht is voor het lichaam.
- *pliés*: knieën over de tenen! Knieën dus niet naar voren, naar elkaar toe, laten gaan. Kijk hierbij ook naar de voeten (zijn ze misschien aan het inrollen?). Laat hen goed op de buitenkant van de voetzool staan.
- *ook aandacht geven aan de romp*: blijf rug verlengen en center (buikspieren) actief houden.
- *voeten niet sikkelen*, maar gewicht correct verdelen over de tenen.
- *flat back*: hoofd in verlengde van de rug (lijn voelen van staartbeen tot kruin, en deze verder doortrekken).