

# OEFENINGEN VOOR GROEPEN

## 150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

### 78 Dansimprovisatie: experimenteren met verschillende bewegingsvormen

**Doelstelling:** Lichaamsbeleving, Spontaniteit, Vitaliseren, Zelfexpressie

**Proces:** I / Ex / Mat0

**Werkvorm:** Dans

**Groepsgrootte:** kan groter zijn dan 12

**Tijdsduur:** 20 minuten

#### Benodigheden

Muziek: het is aan te raden om muziek te nemen die niet al te sterk uitnodigt tot geijkte danspatronen.

#### Instructie

- Iedereen beweegt zich op muziek vrij door de ruimte.
- Als de muziek afgelopen is, komt de groep bij elkaar voor een korte inventarisatie: iedereen noemt één bewegingsvorm die hij zojuist voornamelijk heeft gebruikt, bijvoorbeeld draaien, lopen, strekken/buigen.
- Vervolgens kiest elke persoon twee bewegingsvormen van een ander uit (bijvoorbeeld rollen en springen) en gaat met deze twee bewegingsvormen experimenteren op dezelfde muziek. Hij probeert spelenderwijs alle mogelijkheden van elk van de twee bewegingsvormen te ontdekken.

#### Variant

Deze oefening kan als vervolg op de basisoefening worden aangeboden:

- De groepsleden vormen een kring en de muziek wordt weer opgezet. Eén iemand begeeft zich al bewegend naar het midden van de kring. Een tweede 'springt' in en samen kijken ze wat er ontstaat. Vervolgens komt er een derde bij en gaat de eerste al bewegend weer terug naar zijn plaats, enzovoort.

#### Opmerkingen

- Het is belangrijk dat de kring behoorlijk groot is, zodat er voldoende ruimte is om te experimenteren.
- Degene die 'inspringt' (inrolt, indraait, enzovoort), kan met zijn bewegingen aansluiten bij datgene wat er bij de andere twee gaande is, of juist contrasterende bewegingen maken, waardoor het geheel weer een nieuwe impuls krijgt.