

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

77 Dansimprovisatie: herhalende beweging

Doelstelling: Leiden/volgen, Lichaamsbeleving, Spontaniteit, Starten, Vitaliseren, Zelfexpressie

Proces: R / Ex / Mat0

Werkvorm: Dans

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 20 minuten

Benodigheden

Muziek: aan te raden is muziek die niet snel tot stereotiep dansen aanleiding geeft.

Instructie

- Iedereen beweegt zich vrij op de muziek door de ruimte. Ieder maakt als het ware een 'bewegingsverhaal'.
- Als de muziek eindigt, neemt iedereen uit zijn 'bewegingsverhaal' een klein gedeelte, een 'bewegingszin', die hij vervolgens steeds gaat herhalen. Het is van belang dat deze 'bewegingszin' vrij eenvoudig is zodat hij gemakkelijk herhaalbaar is. Het oefenen met deze herhalende beweging gebeurt op hetzelfde muziekfragment als daarnet.
- Vervolgens wordt er in tweetallen gewerkt. De een herhaalt de beweging van de ander zo exact mogelijk, zodat er een soort van 'dans-twee-eenheid' ontstaat.
- Tot slot wisseling van rol.

Variant

Deze oefening kan als vervolg op de basisoefening worden aangeboden:

- Nu wordt in subgroepjes van ongeveer vier personen gewerkt.
- Eén iemand begint een willekeurige beweging te maken op de muziek. De anderen nemen de beweging over en geleidelijk aan ontstaat er een nieuwe groepsbeweging die weer even wordt voortgezet. Als iemand anders een nieuwe beweging initieert, ontstaat er een andere groepsbeweging, enzovoort. Niemand is nu meer specifiek de leider, maar iedereen volgt in reactie op elkaar zijn impulsen.

Opmerkingen

- Een sprong of een draai kan gezien worden als een zogenaamd 'bewegingswoord'. Een 'bewegingszin' is dan een bepaalde sequentie/eenheid van meerdere op elkaar volgende bewegingen. Het gaat er in deze oefening om herhaalbare sequenties te vormen.
- Als de variant als vervolg op de basisoefening gebruikt wordt, is het aan te raden een ander stuk muziek te gebruiken, zodat het gemakkelijker is de vorige 'bewegingszin' los te laten.