

# Ritmisch-dynamisch dansonderwijs

Een lestool met de kenmerken van de ritmisch-dynamische benadering in dansonderwijs in het primair onderwijs.

*Faizah Grootens  
Ise An Verstegen*

2020

## SAMENVATTING

In dit onderzoek ontwikkelden Faizah Grootens en Ise An Verstegen een model voor ‘ritmisch-dynamisch dansonderwijs’ in het primair onderwijs. De ritmisch-dynamische benadering is een vorm van transcultureel onderwijs waarin de docent de aangeboden stof vermengt met de individuele belevingswereld, afkomst en interesse van de deelnemer, waarbij de eigen inbreng wordt gestimuleerd en gewaardeerd. Het inzetten van ritme is dusdanig belangrijk, dat het de drijfveer van deze benadering is. Door de synchronisatie die door ritme ontstaat en door de hieruit voorkomende dynamische verbinding in de ruimte tussen de leerlingen/deelnemers, worden de gewenste doelen bereikt.

Door interviews brachten de onderzoekers in kaart hoe de ritmisch-dynamische benadering wordt toegepast op de opleiding Docent Dans van de Amsterdamse Hogeschool voor de Kunsten, waarna ze deze benadering onderbouwden met literatuur. Uit het onderzoek bleek dat de ritmisch-dynamische benadering zich kenmerkt door een specifieke didactiek (holistische didactiek), inhoud (polyritmiek, polycentrisme en expressiviteit), en door een specifieke attitude (o.a. lichaam en geest als geheel, collectiviteit, uithoudingsvermogen en mindset). Vervolgens werden de mogelijkheden en moeilijkheden van ritmisch-dynamisch dansonderwijs in de praktijk van het primair onderwijs onderzocht door middel van actieonderzoek. Door de combinatie van theorie en praktijk levert dit onderzoek zowel een theoretische basis op voor ritmisch-dynamisch dansonderwijs als voorbeelden van lessen voor dansdocenten die met deze benadering aan de slag willen gaan.

Lees het onderzoek.



## DE KENMERKEN VAN DE RITMISCH-DYNAMISCHE BENADERING

De basis van de benadering wordt gevormd door de kenmerken: holistische didactiek, polyritmiek en polycentrisme, expressiviteit, available body, collectiviteit en dynamische verbinding, endurance en mindset en transculturele houding van de docent. Dit zijn algemene kenmerken die niet vorm- of stijlgebonden zijn.

De benadering is gestoeld op ritme én dynamische verbindingen. De leerling moet beschikbaar en open zijn naar zichzelf en naar de anderen: door dynamische verbindingen te leggen en informatie in het lichaam toe te laten, kan er gespeeld worden met alle mogelijkheden die in het lichaam, de ruimte en de groep bestaan. De bewegingen en het dansidoom die op dat moment samen worden gecreëerd, kunnen altijd door elkaar beïnvloed worden en zijn voor verandering en ontwikkeling vatbaar. Hierdoor is de ritmisch-dynamische benadering geen statisch gegeven, maar een benadering die altijd in ontwikkeling is.

## Kenmerken van de ritmisch-dynamische benadering

HOOFDTHEMA	Subkenmerken	Globale beschrijving kenmerken
DIDACTIEK	Holistische didactiek	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fysiek in plaats van verbaal</li> <li>- Ongoing</li> <li>- Van bekend naar onbekend</li> <li>- Herhaling</li> <li>- Doelgericht taal inzetten waar nodig</li> </ul>
	Polyritmiek en polycentrisme	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Simultaan gebruik van meerdere ritmes en initiatiepunten in het lichaam.</li> <li>- Lichaam als totaliteit en in onderdelen ervaren.</li> </ul>
ATTITUDE	Expressiviteit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aanspreken en ontwikkelen van het creatief-expressieve vermogen door zowel docentgestuurd als leerlinggestuurd te werken.</li> </ul>
	Transculturele houding van de docent	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Een inclusieve, egalitaire houding met een positieve benadering, waarbij erkenning en herkenning van de hybride culturele identiteit van leerlingen kan leiden tot een succeservaring bij leerlingen.</li> <li>- Bruggenbouwer en flexibele docent met open en onderzoekende houding, die ook als learner gezien kan worden.</li> </ul>
	Available body	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Het bevorderen van een lichaam dat klaar is door te werken aan lichaamshouding en dynamic alignment, gronden en interne en externe ruimte.</li> <li>- Somatisch aspect: interoceptief (focus op tuning-in met ritme van het lichaam) en exteroceptief (tuning-in met mensen in de ruimte).</li> </ul>
	Endurance en mindset	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Werken aan uithoudingsvermogen en door beroep te doen op het lichaam en hoofd als geheel.</li> <li>- Verwachtingsmanagement.</li> <li>- Variatie in intensiteit van de oefeningen.</li> </ul>
	Collectiviteit en dynamische verbinding	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Het groepsgevoel ter bevordering en als uitgangspunt van het behalen van het gewenste resultaat.</li> <li>- Verantwoordelijkheidsgevoel.</li> <li>- Entrainment en vitaliteit.</li> </ul>

## DE KENMERKEN VAN DE RITMISCH-DYNAMISCHE BENADERING

In onderstaand voorbeeld zijn de kenmerken van de ritmisch-dynamische benadering toegepast in een les. De hele les wordt vanuit een transculturele houding zoveel mogelijk holistisch en zonder onderbrekingen (ongoing) gegeven.

ONDERDEEL	KENMERK RDB	DOEL	WERKVORM/ ORGANISATIE	INHOUD	DUUR
INTRODUCTIE	<i>Mindset en het holistisch lesgeven introduceren</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Contact maken</li> <li>– Verwachtingsmanagement</li> </ul>	<i>Kring op de grond</i>	<p>Incheck-moment.</p> <p>Korte uitleg lesinhoud. Vaststellen afspraken/regels.</p>	<i>5 min.</i>
PRE WARM-UP	<i>Available body</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lichaam voorbereiden op de fysieke ervaring.</li> </ul>	<p><i>Kring op de grond</i></p> <p><i>“Ongoing” demonstreren en side coachen</i></p>	Aanwakkeren globale fysieke ontvankelijkheid (interoceptief) door middel van aanraking en ritmisch spelelement.	<i>5 min.</i>
WARM-UP	<p><i>Repetition/ growing into</i></p> <p><i>Polyritmiek</i></p> <p><i>Collectiviteit en Dynamische verbinding</i></p> <p><i>Mindset</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Herhaling gebruiken als tool “growing into”</li> <li>– Ontwikkeling fysieke uitvoering</li> <li>– Ritme introduceren</li> <li>– Entrainment en synchronisatie</li> </ul>	<p><i>Kring – staand “Ongoing” demonstreren en side coachen</i></p> <p><i>Verspreid door de ruimte</i></p>	<p>Basisbewegingen introduceren en ritmisch herhalen.</p> <p>Samen verschillende ritmes belichamen.</p> <p>Accent leggen op het bewegen als één lichaam. De kracht van collectiviteit accentueren, elkaar ondersteunen in energie.</p>	<i>20 min.</i>
OEFENING	<p><i>Endurance</i></p> <p><i>Repetition/ growing into</i></p> <p><i>Polyritmiek/ polycentrisme</i></p> <p><i>Expressiviteit</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Uithoudingsvermogen opbouwen</li> <li>– Eigen inbreng stimuleren en affiniteiten herkennen</li> </ul>	<p><i>Kring – staand</i></p> <p><i>“Ongoing” demonstreren en side coachen</i></p> <p><i>Opdrachten voor “instant” eigen inbreng</i></p>	<p>Uitbouwen van de basisbeweging door variaties in polyritmische en polycentrische bewegingen gebaseerd op de gekozen doelstelling van de les.</p> <p>Oefening/ spelelement met eigen inbreng, om te verwerken in danscombinatie.</p>	<i>15 min.</i>
CONCENTRATIE OEFENING	<p><i>Collectiviteit en Dynamische verbinding</i></p> <p><i>Mindset</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Concentratie</li> <li>– Entrainment en synchronisatie</li> <li>– Synchroon ritme maken het lichaam</li> </ul>	<i>Kring – staand</i>	Belichaming van collectiviteit en dynamische verbinding door middel van fysiek ritmisch spelelement (exteroceptief).	<i>5 min.</i>
Diagonaal/ across the floor	<p><i>Repetition/ growing into</i></p> <p><i>Polyritmiek/ polycentrisme</i></p> <p><i>Available body</i></p> <p><i>Expressiviteit</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Plezier, eigen inbreng stimuleren</li> <li>– Groot in de ruimte verplaatsen</li> <li>– Opnamecapaciteit stimuleren (Verandering in ritme/ bewegingen belichamen)</li> </ul>	<p><i>Vanuit een diagonaal</i></p> <p><i>“Ongoing” demonstreren en side coachen</i></p> <p><i>Opdrachten voor “instant” eigen inbreng</i></p>	<p>Introductie van bewegingen uit de eind-choreografie, opgebouwd van bekend naar onbekend.</p> <p>Leerlingen bieden bewegingen aan - één voorop met een eigen beweging, de rest volgt. Roulatiesysteem.</p>	<i>10 min.</i>

ONDERDEEL	KENMERK RDB	DOEL	WERKVORM/ ORGANISATIE	INHOUD	DUUR
<b>DANSCOMBINATIE</b>	<i>Endurance</i> <i>Collectiviteit en Dynamische verbinding</i> <i>Expressiviteit</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Terugkoppeling fysieke uitvoering en belichaming.</li> <li>– Plezier, eigen inbreng stimuleren</li> </ul>	<i>Klassikale opstelling en in tweetallen verspreid in de ruimte</i>	Het maken van een choreografie, gebruik makend van bewegingen uit de les en van de leerlingen.	<i>10 min</i>
<b>COOLING DOWN</b>	<i>Collectiviteit en Dynamische verbinding</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lichaam afkoelen en blessurepreventie</li> </ul>	<i>Kring – staand</i>	Terug naar basisbewegingen – vertraging en korte ademhalings- en rekoefeningen.	<i>5 min</i>
<b>NAGESPREK</b>	<i>Collectiviteit en Dynamische verbinding</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Terugkoppeling</li> <li>– Feedback, complimenteren, bedanken</li> </ul>	<i>Kring – zittend</i> <i>Onderwijsleergesprek voeren</i>	Vragenronde en evaluatie.	<i>10 min</i>