

# Verdieping

## Let's Present

MAAK ZELF EEN CHOREO m.b.v. 4 DANSELEMENTEN



**TESSA KORTENBACH**  
praktijk voor dans, stem & spel



## Voorwoord

Er zijn 4 danselementen **lichaam**, **ruimte**, **kracht** en **tijd**. Deze elementen samen vormen de beweging en zeggingskracht in een dans. Bij het maken van een dans kun je met behulp van deze elementen een dans meer vorm, expressie en verdieping meegeven.

In de praktijk voor dans, stem en spel voeg ik daarna ook nog het element beleving/emotie toe.

Inspiratiebronnen: opleiding danstherapie, opleiding HBO kunsteducatie het basisonderwijs, scholing schottinderose, kijk op spel, mvb model, invalshoeken om tot dans te komen

## Praktische tips om te leren spelen met het element LICHAAM

- Maak gebruik van isolaties (1 lichaamsdeel beweegt)
- Maak gebruik van coördinatie (meerdere lichaamsdelen bewegen)
- Maak gebruik van gebaren (bewegingen die iets betekenen/zeggen)
- Maak gebruik van bewegingsacties (rollen, springen, huppelen, draaien, zitten)
- Maak gebruik van reageren op elkaar (zoals nadoen, spiegelen, interactie/dans gesprek)

Wissel deze verschillende manieren van tijd eens af. Kijk wat dat kan doen met de zeggingskracht van jouw dans.

Voeg hierna ook emoties toe in je dans. Wat wil je vertellen? Wat wil je met je dans uitdrukken?

- Blijdschap
- Bedroefd
- Bang
- Boos
- Geschrokken, bezorgd, ongerust, nerveus
- Verliefd, vertrouwen, vriendelijk
- Verbaasd, verbijsterd, verwonderd
- Schaamte, schuldgevoel, spijt, teleurgesteld



## Praktische tips om te leren spelen met het element RUIMTE

- Maak gebruik van verschillende danslagen (hoog, midden of laag).
- Maak gebruik van verschillende richtingen in dans (maak een beweging, naar voren, opzij, schuin naar achteren, naar beneden of naar boven).
- Dans op 1 plek of dans op verschillende plekken.
- Maak gebruik van verschillende formaties in een dans. In een kring, in twee rijen, in diagonaal, schouder een schouder, in een punt, kluitje)
- Beweeg/dans met behulp van verschillende vloerpatronen.
- Dans in kleine groepjes, dans in 1 grote groep, of ga staan in duo's.

Wissel deze verschillende manieren van ruimte eens af. Kijk wat dat kan doen met de zeggingskracht van jouw dans.

Voeg hierna ook emoties toe in je dans. Wat wil je vertellen? Wat wil je met je dans uitdrukken?

- Blijdschap
- Bedroefd
- Bang
- Boos
- Geschrokken, bezorgd, ongerust, nerveus
- Verliefd, vertrouwen, vriendelijk
- Verbaasd, verbijsterd, verwonderd
- Schaamte, schuldgevoel, spijt, teleurgesteld



## Praktische tips om te leren spelen met het element KRACHT

- Beweeg zacht (sluip, voorzichtig, klein, laag)
- Beweeg strak (robot, kort, kleine strakke bewegingen, afgemaakte bewegingen)
- Beweeg slap (als een vaatdoek, los, wiebelen, slungelen)
- Beweeg Soepel (als een slang, soepel, rond en vloeiend)
- Beweeg Sterk (krachtig, met veel spierspanning, hard, en duidelijk)
- Beweeg licht (stuiterend, zwevend, makkelijk)
- Beweeg zwaar (veel weerstand, moeilijk)

Wissel deze verschillende manieren van kracht eens af. Kijk wat dat kan doen met de zeggingskracht van jouw dans.

Voeg hierna ook emoties toe in je dans. Wat wil je vertellen? Wat wil je met je dans uitdrukken?

- Blijdschap
- Bedroefd
- Bang
- Boos
- Geschrokken, bezorgd, ongerust, nerveus
- Verliefd, vertrouwen, vriendelijk
- Verbaasd, verbijsterd, verwonderd
- Schaamte, schuldgevoel, spijt, teleurgesteld



## Praktische tips om te leren spelen met het element TIJD

- Wissel een beweging eens af in tempo (langzaam/snel).
- Voeg een freeze toe in de dans (stop).
- Maak 1 beweging in een aantal korte fragmenten af.
- Beweeg om de beurt. In groepen/duo of alleen.
- Dans op het ritme van de muziek of dans op de tekst van de muziek.
- Herhaal 1 afzonderlijke beweging of herhaal een hele danscombinatie
- Wissel af in telling, maak een beweging eens 2 tellen en daarna eens 4 tellen.

Zorg voor steeds weer een patroon van 8 tellen. Let op: Meestal wordt er herhaaldelijk tot 8 geteld (maar er zijn muziekstukken die een andere telling hebben, bijvoorbeeld een wals).

Wissel deze verschillende manieren van tijd eens af. Kijk wat dat kan doen met de zeggingskracht van jouw dans.

Voeg hierna ook emoties toe in je dans. Wat wil je vertellen? Wat wil je met je dans uitdrukken?

- Blijdschap
- Bedroefd
- Bang
- Boos
- Geschrokken, bezorgd, ongerust, nerveus
- Verliefd, vertrouwen, vriendelijk
- Verbaasd, verbijsterd, verwonderd
- Schaamte, schuldgevoel, spijt, teleurgesteld



Tessa Kortenbach is een enthousiaste en gedreven dans, stem en speltherapeut.

Ze heeft zich vanuit deze drie werkvormen gespecialiseerd in non verbale communicatie, contact, presentatie en expressie.

Tessa geeft trainingen, coaching, lezingen en masterclasses in de zorg, het onderwijs en aan sprekers en zangers.

In opdracht van verschillende organisaties waaronder de Nederlandse reisopera en ArtEZ hogeschool voor de kunsten te Enschede, ontwikkelt ze diverse lesdagen en lesmethodes.

Naast therapeutisch, coachend en docerend werk zingt ze voor dementerenden en mensen in hun laatste levensfase, schrijft en speelt ze muzikale kindervoorstellingen en reist ze Nederland en Duitsland rond als zangeres bij de Zingende obers.

