

VLAAMSE GEMEENSCHAP

MINISTERIE VAN ONDERWIJS

DEELTIJDS KUNSTONDERWIJS

STUDIERICHTING DANS

MINIMUMLEERPLAN

ALGEMENE ARTISTIEKE BEWEGINGSLEER
EN ARTISTIEKE TRAINING
LAGERE GRAAD - VOLWASSENEN

juli 1990

DEELTIJDS KUNSTONDERWIJS

STUDIERICHTING DANS

MINIMUMLEERPLAN

ALGEMENE ARTISTIEKE BEWEGINGSLEER

EN ARTISTIEKE TRAINING

LAGERE GRAAD / VOLWASSENEN

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	2
A. Leerinhoud	
Enkele bemerkingsen vooraf	3
Algemene artistieke bewegingsleer	5
Artistieke training	6
Leerstof 1e jaar	
Klassieke dans	7
Jazzdans	13
Leerstof 2e jaar	
Klassieke dans	21
Jazzdans	30
B. Evaluatie 2e jaar	35
Bijlage	36

INLEIDING

Leerstof spreiden, progressief overdragen en artistiek laden, zodanig dat de student zich de discipline, norm en stijl kan eigen maken, is het hoofdprobleem in het dansonderricht.

Dit leerplan wil een leidraad zijn, die aanleunend bij de historische gegevens (cfr. bijlage) de leerstof plaatst binnen de pas verworven structuur van het dansonderwijs.

Het wil de leraar vertrouwd maken met begrippen als algemene artistieke bewegingsleer en artistieke training, daar waar hij tot nu toe het begrip ballet gebruikte.

Het leerplan is een minimum leerplan dat voldoende ruimte laat voor een muzikaal en esthetisch lesverloop.

De leerstof van de lagere graad dient vooral gezien te worden met betrekking tot voldoende ervaring van de ruimte- en tijdsdimensie en de ontwikkeling van een correcte lichaamsplaatsing.

A. LEERINHOUD

ENKELE BEMERKINGEN VOORAF

Klassieke dans en jazzdans komen aan bod.

De leerstof van de klassieke dans is ingedeeld in oefeningen aan de barre en oefeningen in de "milieu".

Bij de jazzdans krijgen we een vierledige lesopbouw, bestaande uit : de opbouw van de basistechnieken, de oefeningen op de grond, de verplaatsingen door de ruimte en de danscombinaties.

De opeenvolging van de verschillende oefeningen is niet toevallig. De lesgever dient, voor een logische opbouw van de leer- en oefenstof, rekening te houden met de moeilijkheidsgraad en zich niet enkel te baseren op de esthetische vormgeving.

Daarnaast dient hij erover te waken de fysieke belasting van de les juist te doseren (immers overbelasting leidt tot een verzwakking van spieren en ligamenten met mogelijke kwetsuren als gevolg) en evenredig over de verschillende oefeningen te verdelen.

Wanneer de lesgever het nodig vindt om bijvoorbeeld een bepaalde oefening te herhalen als extra inoefening, dan kunnen de volgende oefeningen ingekort worden.

Het aanbrengen van nieuwe oefeningen dient afgewogen te worden tegen de vorderingen van elke specifieke groep leerlingen.

Tot slot willen we benadrukken dat de leerstof voortdurend herhaald wordt als oefenstof, niet alleen met het oog op "oefening baart kunst", maar ook omdat de regelmaat aan de basis ligt van de beoogde lichaamsvorming.

De artistieke vorming schuilt in de dansante uitwerking van deze leerstof.

Deze laatste is afhankelijk van de creatieve, muzikale en artistieke capaciteiten van de leerkracht, die deze componenten op een persoonlijke wijze in de lessen dient te integreren.

AABL

- Binnen dit lesuur wordt leerstof aangeboden.

- Deze leerstof is meer dan een systematische opeenvolging van bewegingspatronen zoals opgesomd in het leerplan.

- Basisbekommernis (tijdens de eerste 4 jaar) is
 - de houdingsbewuste ontwikkeling van het lichaam
 - verkennen van het lichaam met het oog op functionele bewegingen
 - bewegingservaring en handelingsinzicht in de basiselementen van de bewegingsdiscipline
 - dit alles verworven binnen een artistieke context

- basisinzicht in de componenten van de muzische (dikwijls muzikale) context (zoals metrum, ritme, accentuatie, enz..) die een inspirerende en ondersteunende functie hebben voor de bewegingsleerstof
 - elementen van de ruimte verkennen : lichaam t.o.v. ruimte / ruimte-tijd
- De wijze van aanbieding van de leerstof is gericht op het bewust leren waarnemen (aandacht richten, normen expliciteren) en vaststellingen ordenen (essentiële bewegingslokalisatie) van bewegingspatronen.
 - De wijze van begeleiding is gericht op het leren verwerven van besef en controle over het lichaam bij de uitvoering.

AT

- Binnen dit lesuur valt de nadruk op toepassing en integratie van de leerstof verworven in de AABL.
- Nadruk wordt gelegd op het belevingsaspect door de leerstof van AABL (en later van KD) als oefenstof aan te bieden in elementaire combinaties.
- Deze wekelijkse training dient voor de fixatie en conservatie van de leerstof en beoogt de stabiliteit en vormaanpassing van het lichaam.

- De artistieke vormgeving kan tijdens dit lesuur verder gedifferentieerd worden, zowel door creatieve aanwending van muzische (inspirerende) elementen als van de oefenstof in steeds wisselende combinaties (dansante uitwerking van de leerstof).

- Enerzijds werkt men aan uitbreiding van de belevingswereld door toevoeging van bewegingsbetekenis (dansante ervaring).
Anderzijds komt de nadruk te liggen op ontwikkeling van de uitdrukkingsmodaliteiten door middel van beweging (persoonlijke wijze van aanpassing aan het karakter van de beweging).

LEERSTOF EERSTE JAAR

A. KLASSIEKE DANS

BARRE

I. BASISPOSITIES

1. De posities van de voeten
1e, 2e en 3e positie
2. De posities van de armen
1e, 2e en 3e positie

II. BASISBEWEGINGSPATRONEN

1. Demi-plié 2 maten in 4_4
in 1e, 2e en 3e positie
In de 2e helft van het jaar
met port de bras uitgevoerd.
2. Grand plié 4 maten in 4_4
in 1e, 2e en 3e positie
In de 2e helft van het jaar
met port de bras uitgevoerd.

- | | |
|---|------------------------------------|
| <p>3. <u>Battement tendu simple</u>
 in le positie, à la seconde,
 en avant en en arrière
 In de 2e helft van het jaar
 in 3e positie uitgevoerd.</p> | <p>2 maten in 4_4</p> |
| <p>4. <u>Battement tendu met demi-plié</u></p> | <p>2 maten in 4_4</p> |
| <p>5. <u>Battement tendu in demi-plié</u></p> | <p>2 maten in 4_4</p> |
| <p>6. <u>Passé par terre</u>
 door le positie
 en avant en en arrière</p> | <p>2 maten in 4_4</p> |
| <p>7. <u>Rond de jambe à terre</u>
 met telkens kwart cirkel
 en dehors en en dedans
 In de 2e helft van het jaar
 met halve cirkel en volledige
 rond de jambe uitgevoerd.</p> | <p>2 maten in 4_4</p> |
| <p>8. <u>Battement tendu jeté</u>
 in le positie à la seconde,
 en avant en en arrière
 In de 2e helft van het jaar
 in 3e positie uitgevoerd.</p> | <p>2 maten in 2_4</p> |
| <p>9. <u>Battement tendu jeté met demi-plié</u></p> | <p>2 maten in 2_4</p> |
| <p>10. <u>Battement tendu jeté in demi-plié</u></p> | <p>2 maten in 2_4</p> |
| <p>11. <u>Battement tendu jeté pointé</u></p> | <p>1 maat in 4_4</p> |

- | | |
|--|---|
| 12. <u>Battement relevé lent op 45°</u>
à la seconde,
en avant en en arrière | 2 maten in 4_4 |
| 13. <u>De positie van de voet sur le</u>
<u>cou-de-pied</u>
later
devant en derrière (basispositie) | 1 maat in 4_4 |
| 14. <u>Battement frappé</u>
à la seconde, pointé à terre | 1 maat in 4_4 |
| 15. <u>Levé du pied</u>
vanuit le positie | 1 maat in 4_4 |
| 16. <u>Cambré</u>
en arrière en de côté | 2 maten in 4_4 |
| 17. <u>Eerste en derde port de bras</u> | 2 maten in 4_4 |
| 18. <u>Relevé naar demi-pointe</u>
in 1e, 2e en 3e positie | 1 maat in 4_4
of
4 maten in 3_4 |
| 19. <u>Battement retiré</u>
uitgevoerd vanuit 3e positie | 2 maten in 4_4 |
| 20. <u>Grand battement jeté</u>
vanuit 1e en 3e positie
à la seconde,
en avant en en arrière | 1 maat in 2_4 |

MILIEU

Deze oefeningen zijn een herhaling van de barre-oefeningen, waaraan we het volgende toevoegen.

1. Epaulement
naar punten 2 of 8
eerst wordt het begrip épaulement
uitgelegd

2. Pose croisé en effacé 2 maten in $\frac{4}{4}$
eerst wordt het begrip petite of
en grande pose van de armen 4 maten in $\frac{3}{4}$
uitgelegd,
later worden de poses devant en
derrière in tendu pointé ingestu-
deerd,
daarna 1e, 2e en 3e arabesque
pointé à terre

3. 1e, 2e en 3e port de bras 2 maten in $\frac{4}{4}$
of
4 maten in $\frac{3}{4}$

4. Temps lié par terre 4 maten in $\frac{4}{4}$
enkel à la seconde of
8 maten in $\frac{3}{4}$

- | | |
|--|---|
| 5. <u>Pas balancé</u>
(walspas) | trage 3_4 |
| 6. <u>Pas glissade</u>
vanuit 1e positie
enkel de côté | in 4_4 |
| 7. <u>Pas de bourrée changé</u>
en face
en dehors en en dedans | 1 maat in 4_4
later
1 maat in 3_4 |

SPRONGEN

- | | |
|---|--|
| 1. <u>Temps levé</u>
in 1e, 2e en 3e positie
In de 2e helft van het jaar
met kwart draai uitgevoerd. | 1 maat in 4_4
later
1 maat in 2_4 |
| 2. <u>Pas échappé</u>
(petit échappé)
vanuit 1e positie
naar 2e positie | 2 maten in 4_4
later
1 maat in 4_4 |
| 3. <u>Pas assemblé</u>
à la seconde | 1 maat in 4_4 |
| 4. <u>Changement de pieds</u> | 1 maat in 4_4
later
1 maat in 1_4 |

DIAGONAAL

1. Temps levé met verplaatsing
in pose devant
2. Vorbereiding déboulé

B. JAZZDANS

In de lesopbouw onderscheiden we vier grote blokken, nl.

- de opbouw van de basistechnieken
- de oefeningen op de grond
- de verplaatsingen door de ruimte
- de danscombinaties.

I. BASISSTECHNIEKEN

1. Warm up

- uitgangspositie in parallel 1e en 2e positie
- langzaam afrollen en oprollen van
 - . bovenromp
 - . volledige romp
- bounces zonder en met rompdrop voorwaarts
- halve hoofdcirkels voorwaarts en achterwaarts
- langzame flatbacks (armen naast romp)
- zijwaartse buiging (armen 3e positie)

2. Demi-plié

- uitgangspositie in parallel 1e en 2e positie
- verschillende dynamische vormen :
 - . legato (vloeiend)
 - . staccato (accenten)
 - . vibratie (bouncen)

- deze vormen eerst afzonderlijk, daarna gecombineerd gebruiken
- aangevuld met eenvoudige symmetrische rechtlijnige armposities
- de armbeweging dynamisch identisch aan de gebruikte plié-vorm

3. Hip-walk side

- aangevuld met eenvoudige armcoördinatie met eventuele tijdstructuratie elementen
vb. 4 x walk R; 2 x walk L; 1 x walk R; 1 x walk L
(+ symmetrievorm)
- met opdrukken van de hiel

4. Grand-plié

- uitgangspositie parallel 1e en 2e positie
open 1e en 2e positie
- langzame plié-vorm, gecombineerd met
 - . horizontale flatback positie
 - . rotatie heupgewricht
 - . profiel 4e jazz-positie
- in swingend ritme, gecombineerd met bounces met swing armbeweging

5. Isolatiebewegingen

- uitgangspositie parallel 1e en 2e positie demi-plié (statisch)
- basisvormen vanuit  en centrum, dus afzonderlijk hoofd, schouders, borstkas, heupen .
- eerst rechtlijnige segmentverplaatsingen vanuit het centrum en terug, daarna een halve en een volledige cirkel

- . hoofd
 - rotatievormen
 - shiftbeweging
 - swings en cirkel
 - bounces
 - tilt
- . schouders
 - op en neer, voor en achter, volledige en halve cirkelvormen voor en achter
 - eerst rechts en links afzonderlijk
 - dan beide schouders symmetrisch
 - schoudertwist
 - schoudershake
- . borstkas
 - met armen gefixeerd op bekken
 - enkel rechtlijnige verplaatsing vanuit neutrale positie (shift)
 - bounces in shift
- . bekken
 - shift voor, zij, achter
 - lift zij, voor - bump zij, voor, achter
 - rechtlijnige verplaatsing vanuit neutrale positie
 - zowel met accent als vloeiend
 - cirkel
- Indien mogelijk worden de isolaties gecombineerd met eenvoudige armbewegingen, met gelijklopende ritmesekwensen

6. Tendu

- vanuit parallel en open le positie voorwaarts, zijwaarts en achterwaarts

- flex-point aktie voet en buig-strek aktie knie worden aangeleerd en later gecombineerd gebruikt
- gewichtsverplaatsing zij en voor
- aangevuld met zelfde eenvoudige armposities uit de demi-plié oefenstof

7. Jeté

- vanuit parallel en open 1e positie voorwaarts en zijwaarts
- combinatie met knee raise (knie heffen en vasthouden met de handen) en kick ball-change

8. Grand battement

- vanuit parallel 1e positie voorwaarts
- vanuit open 1e positie voorwaarts en zijwaarts
- eerst statisch, daarna in verplaatsing met eenvoudig ruimt patroon (jazz square)

9. Sprongen

- enkel kleine sprongen ter plaatse
- combinatievormen parallel 1e en 2e positie
open 1e en 2e positie
- later aangevuld met kwart en half draaimoment

10. Draaivormen

- in parallel en open 2e positie, vanuit demi-plié
- aanleren kwart, halve, driekwart en volledige draai vanuit jazz parallel 2e

II. GROND

1. Frog position

- langzaam af- en oprollen vanuit frog position side stretch en halve cirkelbeweging
- bounces en kneebounces
- flat back
- spirals

2. Sit ups

- vanuit ruglig rechtop zitten met gebogen knieën en terug zitten

3. Bottom sit

- langzaam af- en oprollen romp
- reaches en bounces met flex point aktie enkel vanuit parallel zit

4. Reach en stretch

- reach en stretch vanuit open 2e positie met flex point aktie
- met gebogen knie aktie
- halve rompcirkel met flex point en gebogen knie aktie
- vanuit ligpositie

5. Grand battement

- voorwaarts vanuit ruglig met ellebogensteun
- met flex-point aktie voet
- gestrekt en geplooid uitgevoerd
- zijwaarts vanuit zijlig
- achterwaarts vanuit kniezit

III. VERPLAATSINGEN

Het basisidee van de verplaatsingen is het "veroveren" en structureren van de dansruimte.

1. Jazz-step

(gewichtsverandering, niet noodzakelijk met verplaatsing uitgevoerd)

- in demi-plié, parallel, voor-, zij- en achterwaarts
- met eenvoudige arm-, hoofd- en schouderbewegingen
- met eenvoudige verplaatsing, rond eigen as
 - . step met bounces
 - . jazz stamp
 - . met hielbelasting
 - . met teenbelasting

2. Jazz-walk

(in demi-plié parallel)

3. Jazz-chassée

voorwaarts en diagonaal

zowel parallel als open

met oppositie armbeweging

zowel in demi-plié als in springvorm

(level changes)

achterwaarts met vingerknip

4. Cross-ball change verplaatsing

5. Langzame triplet vormen met richtingsveranderingen
6. Touch-step
7. Skip
op diagonaal, in cirkel
8. Knee roll
op zij
9. Grand battement met voorwaartse verplaatsing
10. After beat met handklap

IV. DANSCOMBINATIES

- De danscombinatie wordt opgebouwd met elementen uit de techniek opbouw, waarbij echter het ritmische aspect en de dynamische contrasten benadrukt worden.
- De ruimte wordt voortdurend in alle combinatie mogelijkheden van richtingen aangesproken.
- Belangrijk is het inbouwen van ritmische klankpatronen door middel van handen klappen, vingerknippen, voetaccenten, waardoor de leerlingen actief de specifieke ritmestructuren leren ontdekken en reproduceren.
- De herhaling van bepaalde bewegingselementen is op dit niveau soms belangrijker dan het nodeloos opstapelen van afzonderlijke vormen.
- Het inzicht in het niveau van de leerlingen, een soepele, maar adequate selectie van het bewegingsmateriaal en de originele creativiteit van de leerkracht moeten borg staan voor dansante bewegingscombinaties.

LEERSTOF TWEEDE JAAR

De leerstof van het 1e jaar wordt oefenstof voor het 2e jaar en in 5e positie uitgevoerd.

De herhaalde uitvoeringen van de oefeningen veelvuldiger en het tempo wordt opgedreven.

A. KLASSIEKE DANS

BARRE

I. BASISPOSITIES

1. De posities van de voeten 4 maten in $\frac{4}{4}$
5e, 4e voor de 1e positie of
eerst wordt de 5e positie, 8 maten in $\frac{3}{4}$
dan de 4e positie, voor de 1e
positie aangeleerd
zodra de 5e positie gekend is
worden alle oefeningen, die
er zich toe lenen, zowel reeds
gekend als nieuwe, bij voorkeur
vanuit 5e positie gedaan

1. '4e positie voor de 5e positie

II. BASISBEWEGINGSPATRONEN

1. Grand plié 2 maten in 4_4
in 5e en 4e positie
2. Battement tendu met gewichts- 1 maat in 4_4
verplaatsing door 4e positie
en temps li 
3. Battement tendu pour le pied 2 maten in 4_4
in 1e positie later
later in 3e positie 1 maat in 4_4
double battement tendu in
2e positie en
double battement tendu met
demi-plié
4. Préparation voor rond de jambe 1 maat in 4_4
  terre
en dehors en en dedans
5. Passé op 90  1 maat in 4_4
devant, derrière en   côté
6. Battement frappé 1 maat in 4_4
en croix
  terre en op 22,5 
7. Double battement frappé 1 maat in 4_4
en croix later
1 maat in 2_4

- | | |
|--|---|
| <p>8. <u>Battement fondu à la seconde</u>
 en avant en en arrière
 in het begin pointé à terre
 in de 2e helft van het jaar
 op 45°
 (niet met relevé naar demi-
 pointe)</p> | <p>2 maten in 4_4
 later
 1 maat in 4_4</p> |
| <p>9. <u>Battement soutenu</u>
 à la seconde, pointé à terre
 en avant en en arrière
 aangeleerd langs cou-de-pied
 positie devant en derrière
 ingestudeerd à plat, in de 2e
 helft van het jaar op demi-pointe</p> | <p>2 maten in 4_4
 later
 1 maat in 4_4</p> |
| <p>10. <u>Petit battement sur le cou-de-pied</u>
 de beweging is vloeiend</p> | <p>1 maat in 4_4
 later
 1 maat in 2_4</p> |
| <p>11. <u>Ballonné à la seconde op 45°</u>
 (voorbereiding rond de jambe
 en l'air)</p> | <p>1 maat in 4_4
 later
 1 maat in 2_4</p> |
| <p>12. <u>Battement relevé lent 90°</u>
 en croix</p> | <p>2 maten in 4_4</p> |
| <p>13. <u>Battement développé op 45°</u>
 <u>en later op 90°</u>
 à la seconde
 en avant en en arrière</p> | <p>2 maten in 4_4</p> |

- | | |
|--|---|
| 14. <u>Attitude</u>
aanleren face à la barre | 2 maten in 4_4 |
| 15. <u>Relevé naar demi-pointe</u>
in 5e en 4e positie
met balance | 1 maat in 4_4 |
| 16. <u>Halve draai in 5e positie met</u>
<u>met wisselen van voet</u>
op demi-pointe
zonder en met demi-plié | 1 maat in 4_4 |
| 17. <u>Préparation voor pirouette</u>
balance | 1 maat in 4_4 |
| 18. <u>Pas de bourrée suivi</u>
op demi-pointe
vanuit 5e positie | 2 maten in 4_4
of
2 maten in 3_4
1_8 voor elke
beweging |
| 19. <u>Tombé en coupé</u>
vanuit en naar een demi-pointe
positie (uitgevoerd na battement
frappé en petit battement) | 1 maat in 4_4 |
| 20. <u>Pas de bourrée sans changé</u>
face à la barre
verplaatsing van de ene zijde
naar de andere
pointé à terre
later op 45° | |

MILIEU

1. Pose écarté 2 maten in 4_4
petite en grande pose van de armen
met tendu pointé ingestudeerd

2. Battement tendu elke beweging
in de petites poses croisées,
effacées in 1_4
devant en derrière

- in 1e, 2e en 3e arabesque
pointé à terre

3. Battement tendu jeté elke beweging
in de petites poses croisées,
effacées in 1_4
devant en derrière

4. Relevé naar demi-pointe 2 maten in 4_4
in 4e positie croisée, effacée of
met gestrekte benen en 4 maten in 3_4
vanuit demi-plié

5. Temps lié par terre 4 maten in 4_4
devant en derrière of
8 maten in 3_4

6. Pas glissade 1 maat in 4_4
en avant, en arrière, en face
in de 2e helft van het jaar
in de petites poses croisées,
effacées

7. Pas de basque à terre 2 maten in 3_4
 en face
 en avant en en arrière
8. Het elementaire adagio 16 maten of
 met reeds geleerde poses inge-
 bouwd, arabesque, battement
 développé en battement relevé lent
9. Pas de bourrée sans changé 1 maat in 2_4
 de verplaatsing van de ene zijde
 of
 naar de andere
 1 maat in 3_4
 en avant en en derrière
 pointé à terre
 later op 45°
10. Préparation voor pirouette elke stap in 1_8
 pas de bourrée suivi en tournant,
 ter plaatse om je eigen as
 draaien in 5e positie op demi-pointe

SPRONGEN

1. Temps levé 1 maat in 4_4
 in 4e en 5e positie
 of
 1 maat in 2_4

2. Temps levé op 1 been 1 maat in $\frac{2}{4}$
 dit na sprongen die eindigen op 1
 been : positie sur le cou-de-pied
 of een open positie op 45° en 90° ;
 kan herhaalde malen worden gedaan
 in deze bepaalde pose
3. Sissonne simple 1 maat in $\frac{4}{4}$
 - op 1e kwart, demi-plié
 - tussen 1e en 2e kwart, springen
 3e positie (afdruk 2 voeten)
 - 2e kwart, neerkomen in demi-plié,
 voet cou-de-pied devant
 - 3e kwart, voet neerbrenge in 3e
 positie in demi-plié
 - 4e kwart, opstrekken
 later :
 - 3e kwart, na het glijden van de
 teen over de grond voorwaarts,
 assemblé sluiten, 3e positie demi-
 plié
 - 4e kwart, opstrekken
 later :
 met assemblé
4. Pas Assemblé 1 maat in $\frac{4}{4}$
 devant, derrière
 eerst ingestudeerd en face
 in de 2e helft van het jaar in
 de petites poses croisées en
 effacées

5. Pas jeté 1 maat in 4_4
 (petit jeté)
 enkel à la seconde
 - op 1e kwart, demi-plié
 - op 2e kwart, met de tenen à
 la seconde in een 2e posi-
 tie pointé à terre glijden
 - op 3e kwart, vanaf het linker
 been springen en aankomen op
 het rechterbeen in demi-plié,
 linkervoet sur le cou-de-pied
 devant of derrière
 - op het 4e kwart, de benen in
 3e positie strekken
6. Grand échappé 2 maten in 4_4
 naar 2e positie later
1 maat in 4_4
7. Petit échappé naar 2e positie 1 maat in 4_4
 terug op één been en met de later
 andere voet sur le cou-de-pied 1 maat in 2_4
 devant of derrière
8. Sissonne fermée 1 maat in 4_4
 à la seconde,
 en avant en en arrière
 en face

9. Sissonne ouverte
à la seconde,
en avant en en arrière
en face
pointé à terre
later op 45°

1 maat in 4_4

10. Petit en grand échappé
naar 4e positie
en face

1 maat in 4_4

later

1 maat in 2_4

B. JAZZDANS

I. BASISSTECHNIEKEN

1. Warm up

- uitgangsposities in parallel 1e en 2e positie
- af- en oprollen van bovenromp en volledige romp in verschillende tempi met aandacht voor de actieve rol van de buikspieren
- bounces met rompdrop voorwaarts en zijwaarts
- hoofdcirkels langzaam en hoofdswings dynamisch
- flatbacks en rompdrops gekombineerd

2. Romp placement en stretches

- vanuit parallel 2e positie
- reach and pull beweging met nadruk op correct placement
- langzame romp side stretches

3. Demi-plié + coördinatie

- uitgangspositie parallel 1e en 2e positie
- jazz-arms in four en reverse vorm

4. Hip-side walk

- aangevuld met asymmetrische armcoördinatie
- nadruk op oppositiebeweging bekken

5. Grand plié

- uitgangspositie 1e en 2e parallel
1e en 2e open
- opvoeren snelheid geïsoleerde rotatie heupgewricht
- invoeren rompcontractie in jazz 4e positie

6. Isolatiebewegingen

STATISCH

- uitgangspositie parallel 2e positie demi-plié
- nog steeds vanuit één centrum, maar invoeren armcoördinatie en variatie in tempi
 - . hoofd
aandacht voor kwart, halve en volledige cirkel in headshift
combinatievormen shift, swing en roll
dynamische contrasten
 - . schouders
invoeren schoudercirkel voor en achter
schouderisolatie aanvullen met organische armvormen
 - . borstkas
steeds met armen gefixeerd op bekken
invoeren shiftvormen met halve cirkels
 - . bekken
analyse van alle cirkelvormen van kwart, halve en volledige
combinatie vloeiende vormen en accenten (pelvis push)

IN VERPLAATSING

- enkel organische vormen met twee centra (polycentrisch)
- gaanvormen met oppositie heupen zoals hipwalk, cha-cha-cha, sambastep, mambo

7. Tendu

- vanuit parallel en open 1e positie voorwaarts, zijwaarts en achter
- invoeren jazztendu vanuit jazz passé positie
- rotatie in tendu-beweging van parallel naar uitgedraaid
- tendu-vormen uit 1e jaar in snel tempo

8. Ritmevormen

- combinatie van volgende jazzritmes :
kick, ball-change, triplet, after beat, touch-step
- aangevuld met oppositie armvormen in jazz-arm posities
- aanvullen met handklapritmes

9. Rond de jambe

- invoeren jazz parallel rond de jambe vormen langzaam
- aanvullen met lage parallel attitude voor, zij en achter

10. Grand battement

- statisch vanuit jazz 4e positie parallel in battement voor
statisch vanuit jazz 4e positie open in battement zij
- met square ruimte-patroon aangevuld met arm-coördinatie

11. Sprongen

- ter plaatse aanleren jazz parallel pas de chat en sissonne
- in verplaatsing eenvoudige leapvormen en gesprongen chassées

12. Draaivormen

- draaivormen uit 1e jaar invoeren in verplaatsingen
- draai en de hors vanuit jazz 4e positie
- en dedans draaivormen vanuit parallel 2e positie
- déboulé
- invoeren jazz triplet en tournant

II. GROND

- combinatie van abdominaal versterkende en ruglenigmakende vormen
- invoeren bewegingen op knieën
- invoeren roll-vormen en jazz slide

III. VERPLAATSINGEN

- tempo van gekende vormen wordt opgevoerd
- invoeren van ruimte patronen zoals jazzsquare
- ritmevormen worden complexer
(steps, versnelling, freeze, run)
- sprongen en levels worden in combinatie gebruikt

IV. DANSCOMBINATIE

- In de danscombinaties wordt aan een duidelijker stijlbewustzijn gewerkt.
De bewegingspatronen krijgen een welbepaalde dynamische kwaliteit, die dicht aanleunt bij de gebruikte muziek (blues, swing, funk).
- De bewegingscombinaties worden complexer in ruimtestructuur.
- Energievolle bewegingspatronen bouwen mee aan een specifiek dansstramien.

B. EVALUATIE 2e JAAR

Op het einde van het laatste jaar lagere graad leggen de studenten in groep een vierdelig examen af.

- Klassieke dans - "Barre", bestaande uit volgende oefeningen, uitgevoerd aan afwisselende zijden :
 - plié
 - battement tendu met battement tendu jeté
 - rond de jambe   terre en en l'air
 - battement fondu
 - battement frappé
met petit battement sur le cou-de-pied
 - adagio
 - grand battement(Elke oefening wordt slechts aan  en zijde uitgevoerd.)

- Klassieke dans - "Milieu", bestaande uit volgende oefeningen, in groepen van maximaal 8 uitgevoerd :
 - petit adagio
 - battement tendu met battement tendu jeté
 - temps sauté met changement de pieds
 - pas assemblé met pas glissade
 - diagonaal(Elke oefening wordt aan beide zijden uitgevoerd.)

- Jazzdans, bestaande uit volgende oefeningen, in groepen van maximaal 8 uitgevoerd :
 - warm up
 - tendu met armcoördinatie
 - isolaties
 - verplaatsing
 - combinatie opgebouwd uit gekende oefenstof

- Groet

BIJLAGE

ONTWIKKELING VAN HET SYSTEMATISCH DANSONDERWIJS

De grondslag van een systematische dansopleiding werd gelegd in Rusland, zowat 250 jaar geleden, met de stichting van de Balletschool te St. Petersburg (Leningrad 1738).

De Fransman, Jean-Baptiste Landé, was de eerste directeur.

Het opleidingsprogramma besloeg 4 jaren en grote namen als Noverre, Didelot, Valberkh, Saint-Léon et Petipa volgden elkaar op als balletmeesters.

Alhoewel hij als uitgangspunt de basis die Valberkh en Didelot gelegd hadden gebruikte, was het Petipa die de grootste impact had.

Een nieuwe tijd brak aan in 1917 toen deze balletschool werd omgedoopt tot Het Staatsinstituut voor Choreografie te Leningrad.

Klassieke dans werd een afzonderlijke entiteit, een reële discipline, die slechts verworven kon worden na een jarenlang trainingsprogramma.

Het was Agrippina Vaganova (1879-1951) , danspedagoge aan de Leningrad School (1921) en later directeur (1934), die de fundamente van dit programma legde.

Vaganova ontwikkelde een systeem, waarbij zij haar theoretische kennis uit een grondige studie van de ontwikkeling van het klassieke ballet in de 18e en 19e eeuw, en haar praktische kennis vanuit haar samenwerking met Marius Petipa en Enrico Cecchetti, toetste aan haar eigen praktische ervaring.

Haar bevindingen werden vastgelegd in haar boek "Basic Principles of Classical Dance" (1934).

Het was de eerste maal dat de onderrichtservaringen van meerdere generaties, getoetst op praktische resultaten, verenigd werden tot een consistent systeem.

Haar methodiek vormde de grondslag van alle verdere ontwikkeling.

"We behoeden voorzichtig de klassieke dans, maar ik geloof, dat als Didelot, Taglioni of Perrot, die deze kunst aan ons introduceerden, uit het graf zouden herrijzen, zij deze niet meer zouden herkennen. Tijd doet wat hij wil, alles gaat voort en ontwikkelt zich naar perfectie."

(A. Vaganova)

In de geest van hun leermeester werd deze methodiek telkens weer aangepast aan de empirische bevindingen en wetenschappelijke analyses van de onderzoekscentra verbonden aan de Russische balletscholen.

Wanneer we heden ten dage over het Vaganova systeem praten, verwijzen we vooral naar een geperfectioneerd systeem dat qua vorm en inhoud heel wat veranderingen vertoont t.a.v. het oorspronkelijke.

De reden om dit systeem te volgen ligt hem juist in zijn wetenschappelijke waarde, up to date evolutie en constante toetsing op zijn praktische resultaten.