

WWW.DANSDOCENT.NU

TOP 5 ARTIKELEN 2019



DANSDOCENT.NU JAARBOEK 2019
DE 5 MEEST GELEZEN ARTIKELEN
30+ PAGINA'S INPIRATIE

1

In the spotlights: danseres en dansdocent Patricia van Deutekom | Jacqueline de Kuijper | p. 2-6

2

Op naar een bloeiende dansstudio: 6 dingen die dansleerlingen willen | Lenneke Gentle | p. 7-11

3

Dans is de ultieme braintraining!
| Jacqueline de Kuijper | 12-18

4

Ervaar de kracht van herhaling: dans met prentenboek *Rupsje Nooitgenoeg* | Bo van Hagen
| p. 19-25

5

Stretchen: wanneer en hoe doe je dat?
| Annemiek Tiemens | p. 26-32

IN THE SPOTLIGHTS: DANSERES EN DANSDOCENT PATRICIA VAN DEUTEKOM



Patricia van Deutekom als danseres voor Burning Bridges van Jens van Daele. Fotograaf: Judith Zwikker

IN THE SPOTLIGHTS | Patricia van Deutekom (35 jaar) werkt als danseres bij Burning Bridges van Jens van Daele. Daarnaast geeft ze les in onder andere hedendaagse dans en floorwork bij Codarts, Fontys en ArtEZ. Dansles heeft ze leren geven door het kunstje af te kijken bij haar vele rolmodellen, waaronder Adriaan Luteijn van Introdans. Haar lessen bereidt ze tot in de puntjes voor. Want wat Patricia ook doet, ze gaat altijd voor de volle 200% om er alles uit te halen wat er in zit. Wil je meer weten over deze gedreven autodidact? Lees dan snel verder!

WAAR HEB JIJ DE OPLEIDING TOT DANSDOCENT GEVOLGD? HOE IS JE DAT BEVALLEN?

Ik ben afgestudeerd als uitvoerend danser aan ArtEZ Hogeschool voor de Kunsten te Arnhem. Op het gebied van docentschap ben ik een autodidact. Alhoewel... ik heb alles geleerd van zovele vaste docenten, gastdocenten, choreografen, repetitoren, leermeesters en verschillende inspiratoren die ik op mijn pad heb mogen tegenkomen. Dat heeft mijn zo'n bak aan kennis en ervaring gegeven. Ik heb in al die jaren veel dingen en stijlen geprobeerd, op heel veel verschillende locaties les gegeven, en alle doelgroepen voor mijn neus gehad.

Uit al die dingen heb ik mijn eigen weg van het lesgeven ontwikkeld en steeds verder uitgediept en uitgekristalliseerd. Mijn kracht ligt bij het uitdagen van de leerling of student. Dat vind ik leuk om te doen omdat het de manier is waarop ik zelf ook graag werd aangesproken als leerling. Zelf sta ik heel actief en fysiek voor een groep. Ik hou graag de vaart er in. De trein rijdt en ik wil graag dat leerlingen alert, gedreven, uitgedaagd en geprikkeld worden om met mij op diezelfde trein te springen! Ik geef weinig tot geen ruimte om achterover te leunen.

WAAROM HEB JE ERVOOR GEKOZEN OM DANSDOCENT TE WORDEN? BEN JE NOG STEEDS BLIJ MET DIE KEUZE?

Mijn dansdocent van de amateurschool vroeg me om een aantal keer in te vallen. Ik denk dat zij het in me zag, dat ik daar gevoel of talent voor had en dat zij in mij geloofde. Zij heeft mij de kansen toen, in 2002, gegeven. Hop! Gewoon voor de groep gaan staan en doen! Natuurlijk had ik goed opgelet hoe zij les gaf en voor de leerlingen stond. Ik probeerde de 'tools' te begrijpen van hoe zij een groep mee kon nemen. Ik werd in het diepe gegooid (omdat ik totaal geen opleiding of ervaring had), maar had er wel direct plezier in. En dat merkt en voelt een groep feilloos aan.

Naast het zelf op het toneel staan is er geen ander ding waar ik zo gepassioneerd over ben als dansles geven. De combinatie van het werken als danser in een dansgezelschap en het lesgeven is goud waard. Ik ben en blijf dankbaar dat ik het beiden kan doen!

WAT IS JE FAVORIETE DOELGROEP EN WAAROM?

Ik werk al jaren met heel veel liefde en passie met de jonge danstalenten van verschillende hogescholen voor de Kunsten zoals Codarts, ArtEZ, Fontys. Zowel de studenten die ik daar op het hbo lesgeef (richting Uitvoerend Danser) als de leerlingen aan de havo/vwo voor Muziek en Dans (Codarts). Ik werk graag met ze, omdat ze in een spannende, maar ook belangrijke fase zitten in hun carrière. Ze staan aan het begin van het professionele leven als danser, of voor de keuze wel of niet door te gaan met dans. Herkenbaar voor mij als docent, omdat ik precies hetzelfde traject heb afgelegd als danser. Het is zo gaaf om met zulke talenten te mogen werken, omdat je echt tot het uiterste kan gaan en het is voor mij als docent de uitdaging om ze naar een nog hoger niveau te tillen.

Met amateurs werk ik juist weer heel graag omdat je hun ogen echt kunt openen, hun wereld en kennis over dans kunt verbeteren. Om ze uiteindelijk in je dansles grote stappen te zien maken. Ik krijg daar als docent een soort motivatieboost van, ook omdat deze doelgroep zichtbaar écht plezier heeft in dans. Dat plezier is of lijkt soms wat 'weggezakt' wanneer je al jaren op de voor- of vakopleiding zit van een dansacademie, wanneer je lange dagen maakt, dag in dag uit traint, wanneer de lat hoog ligt en onzekerheid toeslaat...

WIE IS JOUW ROLMODEL? WAAROM?

Dat is niet te doen! Er zijn verschillende rolmodellen, door weer hele verschillende redenen en op verschillende momenten tijdens mijn carrière als danser/dansdocent. Als ik hier nu één iemand in het bijzonder zou noemen, doe ik er een stuk of vijf te kort. Maar oké, als ik iemand in het bijzonder moet noemen is dat: Adriaan Luteijn.

Adriaan heeft voor mij als beginnend dansdocent heel veel betekent. Hij heeft mij eigenlijk echt het vak geleerd toen ik in zijn team mocht komen werken (Introdans Interactie). Hij heeft mij de kansen gegeven om te groeien en mezelf te ontwikkelen. Hij heeft me in het diepe gegooid en me uitgedaagd. Heeft me vertrouwen gegeven en de ruimte. Ik heb van heel dichtbij mogen leren van zijn kennis, drive en passie om les te geven, leiding te geven en verbinding te maken. Wijze lessen die ik vandaag de dag nog steeds onbewust en bewust mee neem als docent en mens!

JE GEEFT LES OP CODARTS, FONTYS ÉN ARTEZ. MET WELK THEMA BEN JIJ MOMENTEEL IN JOUW DANSLESSEN BEZIG?

Een van mijn groepen probeer ik klaar te stomen voor een volgende stap; de overgang van een vooropleiding Dans naar een vervolgopleiding hbo Dans. Een hele belangrijke, onzekere, spannende fase. Naast dat ik ze meer kennis van specifiek grondwerk wil meegeven, wil ik ook eigenheid, vertrouwen en zelfzekerheid kweken. Juist vanwege de fase waar ze in zitten.

Ik was een paar maanden geleden met een aantal leerlingen op uitwisseling naar Lissabon. Een van de verschillen van aanpak van een van de docenten uit Lissabon was dat ze de leerlingen vrij veel positieve feedback gaf gedurende de les. Dat was echt opvallend. Nu hoor je mij tijdens de lessen die ik geef ook direct terug geven aan de leerlingen wanneer me iets positief opvalt of wanneer ik een student vooruit zie gaan, maar toch vaak zal je eerder horen wanneer iets niet goed is of waar eventuele werkpunten of zwakten liggen.

Sinds deze uitwisseling probeer ik bewust te zijn van op welke manier ik feedback geef en ook vaker te benadrukken wat juist goed was wanneer ik de leerlingen aan het werk zie. Ik merk aan de leerlingen dat ze juist dan meer vertrouwen krijgen, meer op hun gemak zijn en zelfs nog harder willen werken om nog meer vooruitgang te boeken en weer die positieve feedback te kunnen krijgen.

Dus naast dat ik van mijn studenten verlang dat er bikkelhard gewerkt wordt, vind ik het ook heel erg belangrijk dat de sfeer goed is, dat je je als leerling/student veilig voelt om fouten te maken, dat er vooral ook ruimte is voor dansplezier (met wat humor en een grapje op z'n tijd!) en vooral ook dat er positieve energie door de ruimte gaat!

WELKE MUZIEKNUMMERS GEBRUIK JIJ MOMENTEEL GRAAG IN JOUW DANSLESSEN?

Ik heb de luxe op veel plekken waar ik lesgeef met live muziek (percussie) te werken. Ik hou erg van ritme, beats, drums. Maar soms helpen meer de soundscape-achtige tracks van bijvoorbeeld Sigur Ros me om een andere kwaliteit, ander bewegingsmateriaal en oefeningen te creëren. Andere artiesten wiens muziek ik gebruik zijn: Wovenhand, Nick Cave, Murcof en Balkan Beat Box.

JE WERKT OOK ALS DANSER. MET WELKE PROJECTEN BEN JE NU BEZIG?

Ik begin eind november 2019 aan een nieuwe productie van Jens van Daele | Burning Bridges, waar ik al vijftien jaar als (vaste) danser werk. Een nieuwe dansvoorstelling, gebaseerd op een eerder werk uit 2012. Dus ik weet al dat het zeer fysiek en uitdagend gaat worden om deze voorstelling te dansen. We gaan van januari tot en met april 2020 op tournee door het hele land. In die periode geef ik veel workshops rondom deze voorstelling voor jong en oud, van dansamateur tot prof. Een spannende en drukke periode dus!

Ook werk ik binnenkort weer met Jelena Kostic, waar ik vorige zomer al eens voor mocht werken. Ik had toen een rol in de dansfilm *Naar Huis*. Super bijzondere ervaring! De film heeft afgelopen week de Jury Award gewonnen op het Portland Dance Film Fest. In november wordt de film een aantal keer vertoond in Nederland, in het theater waar we een keer ook een deel live zullen dansen. Ik kijk daar nu al naar uit!



JACQUELINE DE KUIJPER

Danswetenschapper Jacqueline de Kuijper is de oprichter en hoofdredacteur van Dansdocent.nu. Ze studeerde danswetenschappen aan Mills College in Californië. Daar kwam ze in aanraking met progressieve theorieën over educatie. Naast het aansturen van de andere redacteuren, is ze verantwoordelijk voor de artikelen 'Dansdocent in the spotlights'.

OP NAAR EEN BLOEIENDE DANSSTUDIO: 6 DINGEN DIE DANSLEERLINGEN WILLEN



Fotograaf: Sjoerd Derine

ONDERNEMERSCHAP & MARKETING | Als dansschoolhouder zorg je voor een uitdagend lesrooster en een top team van dansdocenten. Je weet je het: volle lessen is volle energie en mooie stukken in de eindvoorstelling. Maar wat baal je dan van die halfvolle groepen! De helft minder dansplezier en de helft minder inkomsten. Hoe betaal je de dansdocent? En de zaalhuur? Waar haal je zo snel mogelijk nieuwe leerlingen vandaan? In dit artikel lees je hoe je voor volle lessen gaat en meer rendement uit jouw dansstudio kunt halen. Met 6 tips en een handig stappenplan om je op weg te helpen!

ONDERNEMEN VANUIT SCHAARSTE

Bijna alle dansschoolhouders hebben er moeite mee om onder de streep iets over te houden: om hun dansdocenten goed te kunnen betalen én om naast de vaste lasten ook zichzelf uit te kunnen betalen. Aan pensioensparen, een arbeidsongeschiktheidsverzekering, vakantiegeld, een teamdag of bijscholing durf je niet te denken. We zijn opgeleid met het idee dat dit erbij hoort en dat geld een commercieel (dus 'vies') woord is. 'Met dans is immers geen droog brood te verdienen.' Wie heeft jou dit wijsgemaakt? Dit is ondernemen vanuit schaarste. Zonde!

Herkenbaar hè? Je bent niet de enige die dit zo ervaart. Wat je nodig hebt om aan deze situatie te kunnen ontgroeien is:

- Nieuwe kennis.
- Nieuwe overtuigingen.
- Een portie doorzettingsvermogen
- Teamwork.

Als je hetzelfde blijft doen als altijd, kun je dezelfde resultaten verwachten als altijd. Als je het anders aan gaat pakken, kun je ook andere resultaten verwachten. Lees snel door en begin vandaag met een nieuwe aanpak!

WAAROM LEERLINGEN BIJ JOU KOMEN

Danslessen helpen mensen op veel manieren in hun ontwikkeling: het houdt ze gezond, fit, creatief en sociaal. Maar dat is niet per se waarom ze bij jou komen... Leerlingen komen bij jou om te leren dansen! Ze zijn er gek van en ze willen alles weten, doen en kopen wat met dans te maken heeft. Zo simpel is het. Maar deze leerlingen bij jou in de studio krijgen en ze ook lekker vaak en lang laten blijven dansen, dat is een ander verhaal.

Graag zou ik je willen vragen om het beeld van de 'dansstudio als school' bij te stellen naar de 'dansstudio als winkel'. Een winkel waarin je allerlei diensten en producten verkoopt die met dans te maken hebben. Vanuit jouw visie, expertise en passie voor dans. Laat het dansmens in jou zich nu vermengen met de winkelier in jou.

We gaan een vergelijking maken met een supermarkt. Een supermarkt verkoopt artikelen om in leven te blijven, zonder eten gaan we immers dood. Best belangrijk dus, die supermarkt. Heb je het idee dat:

Supermarkten lage prijzen hanteren omdat eten zo belangrijk is voor mensen?

De supermarktmanager zichzelf niet uitbetaalt, maar zijn personeel wel?

Het personeel geen pensioen opbouwt?

Het personeel en de manager nooit op cursus gaan omdat er geen geld voor is?

Hopelijk heb je alle vragen met 'nee' beantwoord. Hoe komt het dan dat we dit bij een supermarkt heel raar zouden vinden en het in onze dansstudio maar blijven accepteren? Tijd om het roer om te gooien en om de opties om meer rendement te halen uit jouw danswinkel te verkennen.

ZES DINGEN DIE CONSUMENTEN HEEL BELANGRIJK VINDEN

Ondernemerscoach Fred Rutgers (2017) onderzocht waarom mensen een winkel de rug toekeren. In zijn artikel lezen we dus ook wat een consument dan WEL wil. De volgende zes punten zijn belangrijk:

1 | Zich welkom voelen

Dat heeft volgens de enquête het meest te maken met hoe medewerkers de klanten verwelkomen. Consumenten hechten veel waarde aan een oprecht warme begroeting. Dit is in jouw dansstudio makkelijk te realiseren met zulke sociale dansdocenten. Nu nog wat advies over gezelligheid in het pand inwinnen. Want verder zijn sfeer, verlichting en uitstraling van de 'winkel' belangrijk.

2 | Jouw oprechte aandacht en expertise

Consumenten willen voelen dat je ze echt wilt en kunt helpen. Daar willen ze dan ook graag voor betalen. Ze willen niet het idee krijgen dat je alleen uit bent op hun geld. Als het personeel hun aandacht niet volledig bij de klant heeft, dan is dat voor meer dan de helft van de consumenten een reden om van de koop af te zien. Maar liefst dertig procent komt ook niet meer terug. Zo zie je maar hoe belangrijk jouw aandacht voor leerlingen en ouders is.

3 | Vakkennis en inlevingsvermogen

Consumenten willen een verkoper die zich kan inleven in de echte behoefte van een klant. Daarbij willen ze graag weten dat de juiste vakkennis aanwezig is zodat het advies echt betrouwbaar is. Mensen zijn dan meestal bereid om meer te betalen. Wees daarom duidelijk over jouw achtergrond en organiseer jaarlijks bijscholing voor jezelf en jouw docententeam. Blijf je inleven in de leerlingen, in

hun ontwikkeling en leerbehoeftes. Dan kun je dit punt afvinken. Denk hierbij eens aan een tevredenheidsonderzoek.

4 | Goede service en jouw persoonlijke toegevoegde waarde

Als winkeliers hun meerwaarde in de winkel visueel maken, dan weten consumenten dat er een stap harder gelopen wordt om hen een toegevoegde waarde te bieden die ze bij een andere winkel met eenzelfde service of product niet krijgen. Bij een minimale service hoort volgens de uitslag van deze enquête ook een minimale prijs. Wat is jouw meerwaarde eigenlijk? En is dat al zichtbaar binnen de dansstudio en in jouw online identiteit? Is de prijs van jouw dansdiensten een prijs van minimale service of van maximale service?

5 | Cadeautjes kopen

Consumenten kopen cadeaus liever in een winkel dan in een webshop. De ontvanger kan dan met weinig moeite even het cadeau ruilen. Bovendien pakken webshops een cadeau vrijwel nooit leuk in. Als een winkel dat wel doet is dit een belangrijke reden om te kiezen voor die winkel. Zelfs als de klant eventueel iets extra moet betalen voor een luxe cadeauverpakking. Als je nog geen dans-cadeaubonnen of dans-cadeautjes verkoopt, dan is dit misschien een uitgelezen moment om je daar eens in te verdiepen.

6 | Nazorg

Ruilbeleid en garantieafwikkeling zijn grote bronnen van ergernis. Online mag je alles terugsturen, maar ruilen in een winkel is vaak een drama. Wees daarom in het intake gesprek, wanneer een leerling zich inschrijft, meteen helder in jouw algemene voorwaarden. Bespreek samen wat je van de leerling verwacht en hoe de leerling kan handelen als hij of zij onverhoopt wil stoppen met de danslessen. Een handtekening onder het inschrijfformulier en onder de algemene voorwaarden maakt de inschrijving compleet.

ACTIEPUNTEN

Je hebt dus een danswinkel. Hoe ga je ervoor zorgen dat jouw winkel beter gaat lopen?

- Blijf lezen in bovenstaande bevindingen. Bepaal wanneer je dingen in jouw danswinkel aan gaat pakken om de totaalbeleving van jouw leerlingen te optimaliseren. Doe niet alles tegelijk: punt voor punt uitdenken, uitvoeren en evalueren.

- Neem afstand van jouw oude overtuigingen en herinner jezelf er dagelijks aan dat je jouw danswinkel mag runnen zoals jij dat wilt en dat er ruimte is voor groei als jij groeit. En dat mag: geniet van je succes!
- Ga met jouw team in gesprek om de danswinkel samen naar een hoger plan te tillen. In het gesprek en de planning kun je onderstaande download gebruiken. Veranderingen doorvoeren zijn niet makkelijk, je blijft obstakels tegenkomen. Zet door!

Meer leerlingen geeft meer energie en meer werkplezier. Las een teamvergadering in om te vertellen dat jij aan de slag gaat met het optimaliseren van de totaalbeleving van de leerlingen en dat je graag met jouw team dansdocenten wilt bespreken hoe jullie samen kunnen werken om:

- De lessen allemaal goed vol te krijgen.
- De leukste lessen te gaan verdubbelen.
- De dansdocenten stap voor stap meer geld te laten verdienen als de dansstudio vol is en meer omzet draait.

BRONNEN

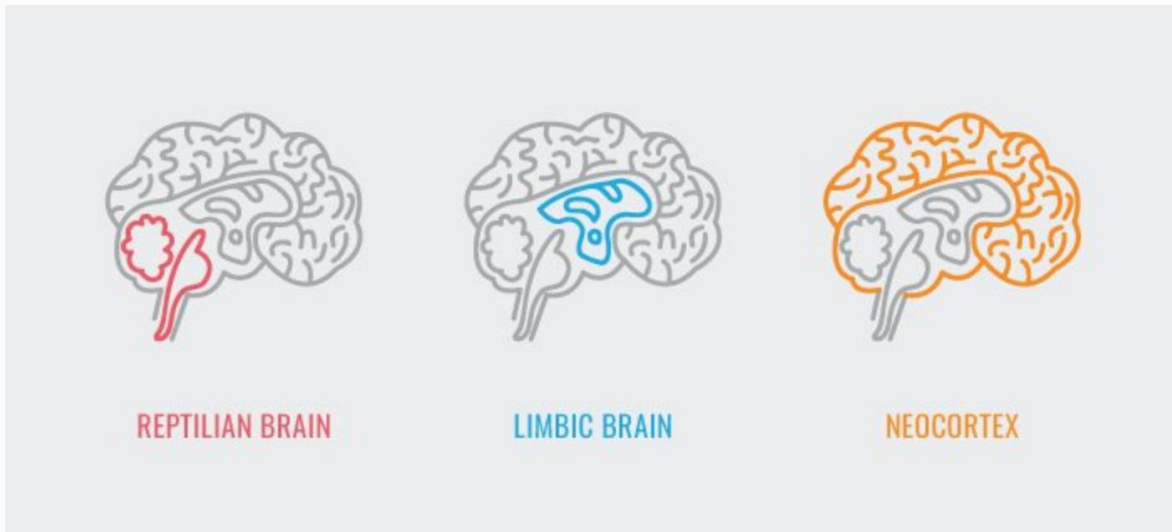
- Rutgers, F. (2017, 2 november). 7 redenen waarom klanten je winkel de rug toekeren. *Sprout.nl*



LENNEKE GENTLE

Lenneke Gentle is redacteur Ondernemerschap & Marketing. Ze is eigenaresse van het succesvolle Studio Swing, ontwikkelaar van Taaldans en Rekendans, en initiatiefnemer van het Danspiratie platform. Met 20 jaar werkervaring als dansdocent is ze een inspirerende ondernemer in de danssector. Voor Dansdocent.nu schrijft ze artikelen met praktische tips en tricks voor dansschoolhouders zodat zij hun werkdruk kunnen verminderen en het rendement van de school kunnen laten groeien.

DANS IS DE ULTIEME BRAINTRAINING!



Simplistische en kunstzinnige weergave van de anatomie van de drie delen van het brein.

DANS & HET BREIN | Het lijkt een eenvoudige vraag: "Wat doet dans met je brein?" Maar je kunt beter vragen wat dans *niet* met je brein doet. Zoals je zelf hebt kunnen ervaren, is dansen meer dan alleen fysieke beweging. Onderzoek laat dan ook zien dat dansen vele verschillende delen van de hersenen activeert. In wetenschappelijk onderzoek wordt het effect van dans vaak vergeleken met het effect van andere fitness programma's - en dans komt dan als winnaar uit de bus! Ik ga je uitleggen waarom dansen de beste manier om je hersenen te trainen. Wat gebeurt er in je brein als je danst? En waarom is dansen beter dan hardlopen? Let's find out.

Disclaimer: In deze blog kan ik met geen mogelijkheid recht doen aan de complexiteit van de invloed van dans op de hersenen, maar laten we toch een kijkje nemen naar de anatomie van de hersenen en hoe verschillende delen bij het dansen betrokken zijn...

HET 'REPTIELENBREIN'

Het brein bestaat volgens neurowetenschapper Paul MacLean grofweg uit drie lagen: het reptielenbrein, het zoogdierenbrein en het menselijke brein. Het zogeheten reptielenbrein is evolutionair gezien de oudste laag in onze hersenen

en bestaat uit de hersenstam, de kleine hersenen en de basale ganglia. Het is verantwoordelijk voor onze primaire overlevingsdrang en het reguleren van vitale functies als ademhaling, hartritme en lichaamstemperatuur.

Denk bijvoorbeeld ook aan de grove motoriek en aan alledaagse bewegingen als lopen, rennen en springen, of wanneer we automatisch ons hoofd wiegen op de beat van de muziek! Een belangrijke functie van dit deel van de hersenen is het 'opwinden' van het brein zodat we alert zijn. Dit opwinden gebeurt door middel van beweging, zoals lopen of dansen. Hierdoor wordt de doorbloeding van de hersenen gestimuleerd en krijgen de cellen in de hersenen meer zuurstof, zodat ze beter kunnen functioneren. **Dansen maakt je alert!**

Met name de kleine hersenen, ook wel het cerebellum genoemd, spelen een belangrijke rol bij het coördineren en controleren van bewegingen, de lichaamshouding en de balans. Het is een schakelcentrum voor de aansturing van spieren vanuit de premotorische cortex (onderdeel van het menselijke brein) en de zintuiglijke informatie die het lichaam via het ruggenmerg aanlevert. De kleine hersenen zijn verantwoordelijk voor het aanleren en automatiseren van nieuwe (dans)bewegingen. **Via deze weg verbetert dansen je lichaamshouding en je coördinatie.**

Uit onderzoek (Brown & Parsons, 2008) blijkt dat een onderdeel van de kleine hersenen - de 'anterior vermis' - actiever is wanneer er gedanst wordt op muziek, dan wanneer er bewogen wordt zonder muziek. Ondanks het kleine volume (de grootte van een perzik) bevat het cerebellum meer dan de helft van alle neuronen in de hersenen - wat aangeeft hoe belangrijk dit hersendeel is bij het aanleren van bijvoorbeeld dansbewegingen. Het is zelfs actief wanneer mensen inbeelden dat ze dansen!

HET 'ZOOGDIERENBREIN'

Het zoogdierenbrein is evolutionair gezien jonger en bestaat uit de thalamus, het limbische systeem, de amygdala en de hippocampus. Deze laag regelt veel onbewuste processen, zoals onze emoties en een deel van ons geheugen. Het is actief betrokken wanneer we met partners dansen, elkaar aanraken of onze emoties uiten via de dans. De amygdala reageert namelijk op de gezichtsuitdrukkingen van anderen en bepaalt in reactie op iedere nieuwe situatie welke emotionele reactie het meest zinvol is.

In het artikel "Why dancing feels so good" legt danspsycholoog Dr Peter Lovatt (Halliwell, 2016) uit waarom dansen zo goed voor je is: "You appear to get a much bigger release of endorphins when you dance than during other forms of exercise; it also connects with the emotional centres in the brain. For many

people, dancing prompts an emotional release – often that's uncomplicated happiness, while for some it can make them cry. It's cathartic – a letting go of pent-up emotions."

Dansen maakt je niet alleen vrolijker, maar ook socialer. Bij dansen met een partner of groep raken mensen elkaar ook aan waardoor het hormoon oxytocine vrijkomt. Dit hormoon zorgt voor een verlaging van de bloeddruk, hartritme en cortisol niveau. Dansen zorgt daarmee voor een vermindering van stress en een toename van pro sociaal gedrag. Uit onderzoek blijkt dat wanneer mensen intensief en synchroon bewegen (dansen), ze beter tegen pijn kunnen en zich meer verbonden voelen met hun mededansers (Goldman, 2016).

Zoals eerder gezegd helpt beweging de rest van de hersenen te activeren, zo ook de hippocampus. Deze is onderdeel van het zoogdierenbrein en speelt een cruciale rol bij leren en geheugenprocessen en het verwerken van visueel-ruimtelijke informatie. Een actievere hippocampus zorgt voor een vermindering van gevoelens van stress en leidt tot een verhoging van de Nerve Growth Factor (NGF) en de Brain Derived Neurotrophic Factor (BDNF). Dit zijn neurotrofinen die belangrijk zijn voor het vormen en onderhouden van nieuwe zenuwcellen en het verbeteren van de communicatie tussen zenuwcellen.

Daarnaast zorgt beweging voor de aanmaak van myeline. Dit is een witte en vette stof die het axon van een zenuwcel omhult, net zoals bij een elektriciteitskabel het isolatiemateriaal een koperdraad omhult. Myeline zorgt ervoor dat zenuwcellen sneller en beter over lange afstanden met elkaar kunnen communiceren. **Beweging - waaronder dansen - draagt dus op verschillende manieren bij aan het aanmaken van nieuwe zenuwcellen en het goed functioneren van zenuwcellen.** Voor een gezond brein is beweging essentieel!

HET 'MENSELIJKE BREIN'

Tenslotte stimuleert dansen het cognitieve vermogen! Het menselijke brein, ofwel de hersenschors, is evolutionair gezien het jongste deel van de hersenen en is bij mensen (in vergelijking tot andere zoogdieren) het meest ontwikkeld. Het is verantwoordelijk voor het bewust verwerken van informatie en stelt ons in staat om rationeel te redeneren. Met name de prefrontale cortex zorgt voor het zelfregulerend vermogen en het initiëren van bewegingen. Deze laag van de hersenen wordt gestimuleerd tijdens het aanleren van nieuwe choreografieën of een nieuwe dansstijl, wat een bewuste analyse van nieuwe bewegingen vereist.

De motorische schors - onderdeel van de hersenschors - stuurt signalen naar de kleine hersenen en naar de spieren en is betrokken bij het aanleren van nieuwe (dans)bewegingen. De premotorische schors evalueert of bepaalde bewegingen

gepast zijn gezien de fysieke omgeving of cultuur waarin de persoon zich bevindt. Hier bevinden zich ook de meeste spiegelneuronen, die actief worden wanneer we anderen bewegingen zien maken die wij ook in ons repertoire hebben.

Hoe deze hersenlagen samenwerken bij het dansen? Bij het aanleren van een nieuwe beweging of choreografie domineert het menselijke brein. Dit observeert, analyseert, reflecteert en stuurt de andere hersenlagen en lichaamsdelen aan. Vervolgens wordt het zoogdierenbrein actief en wordt de nieuwe beweging of choreografie opgeslagen in het geheugen. Na veel oefenen wordt de beweging of choreografie een automatische handeling en zijn we er nauwelijks nog bewust van. Het reptielenbrein is nu actief. Je kunt het leren dansen vergelijken met leren autorijden. Dat vergt bij aanvang uiterste concentratie, maar uiteindelijk worden alle handelingen een automatisme.

WAAROM IS DANSEN BETER DAN HARDLOPEN?

Volgens de populaire neuropsycholoog Erik Scherder zouden ouderen vaker moeten hardlopen (2013), maar je kunt ze beter laten dansen. Zoals je namelijk hebt kunnen lezen is het hele brein betrokken bij het dansen. Alledaagse en automatische bewegingen zoals (hard)lopen worden met name aangestuurd door het reptielenbrein, terwijl bij dansen ook het zoogdieren en menselijke brein actief betrokken zijn. Dansen vereist namelijk ook fijne motoriek, complexe coördinatie, sociale interactie, cultuurspecifieke bewegingen en het aanleren en onthouden van choreografie. Dansen vormt dan ook een veel grotere uitdaging voor de hersenen dan bijvoorbeeld lopen, fietsen of hardlopen. Betekent dit dat dansen ook beter is voor de hersenen dan hardlopen?

In zijn boek *Laat je hersenen niet zitten* legt Scherder (2017) uit dat beweging en verrijkte omgeving een positieve invloed hebben op het functioneren van de hersenen. Een verrijkte omgeving wordt gekenmerkt door complexe cognitieve processen. Het is een omgeving (of activiteit) die complex is en nieuw en daardoor uitdaagt en een beroep doet op iemands cognitieve flexibiliteit. In zijn boek vraagt Scherder zich af of beweging op zichzelf niet een verrijkte omgeving is, omdat beweging zelf complex is en de hersenen activeert en omdat wanneer iemand beweegt die veel zintuiglijke informatie binnenkrijgt.

Dit lijkt zo te zijn, maar er zijn ook andere vormen van verrijkte omgevingen, zoals het luisteren naar muziek of bespelen van een instrument - hierover vertelt Scherder uitgebreid in het boek *Singing in the brain* (2017). Maar omdat dansen als activiteit beweging met muziek combineert - en met emotionele expressie en sociale interactie - oppert Scherder dat dans weleens de ultieme verrijkte omgeving kan zijn!

Waarom dit zo belangrijk is? Omdat beweging in combinatie met een verrijkte omgeving zorgt voor cognitieve reserve. Dat "houdt in dat iemand met veel 'reserve' in de hersenen de eventuele nadelige gevolgen van bijvoorbeeld een hersenziekte als dementie lange(re) tijd kan opvangen voordat de symptomen echt een nadelig effect op het dagelijks functioneren krijgen." Oftewel, beweging speelt een rol bij het produceren van de voorlopers van nieuwe hersencellen en de verrijkte omgeving draagt bij aan de vorming en handhaving daarvan, wat leidt tot cognitieve reserve.

Als dansen de ultieme verrijkte omgeving zou zijn, dan zou dit betekenen dat mensen die dansen een relatief jonger brein hebben dan mensen die niet dansen en bovendien minder risico lopen op hersenziekten. Misschien raad je het al, maar er is steeds meer onderzoek dat exact dit laat zien!

DANSEN VERMINDERT RISICO OP DEMENTIE

Het meest veelbelovende bewijs naar dans als vorm van verrijkte omgeving en bron van cognitieve reserve komt uit grootschalig onderzoek naar de invloed van verschillende hobby's op het ontwikkelen van dementie (Verghese et al. 2003). Onderzoekers van het Albert Einstein College of Medicine in New York vergeleken 496 bejaarden (ouder dan 75 jaar) en onderzochten aan welke cognitieve en fysieke activiteiten zij deelnamen in hun vrije tijd. Daarnaast werd in de loop van 21 jaar bijgehouden of en wanneer zij dementie ontwikkelden. Over het algemeen waren de mensen die dementie kregen lager opgeleid en waren zij minder cognitief actief.

Cognitief intensieve activiteiten die het risico op dementie verminderen waren: het maken van kruiswoordpuzzels, een instrument spelen, en bordspellen spelen. De fysieke activiteiten (waaronder lopen, fietsen en zwemmen) bleken geen invloed te hebben op de ontwikkeling van dementie - met één enkele uitzondering. Alleen dansen droeg bij aan het verminderen van het risico op het krijgen van dementie - en bleek zelfs effectiever dan alle 'cognitieve' activiteiten. Dansen is dus de beste investering in de toekomst die je maar kunt maken!

Ook andere onderzoeken bevestigen dat dansen, meer dan fitnessprogramma's, leidt tot neuroplasticiteit en een behoud van cognitieve en motorische vaardigheden. Zo leidt dansen - meer dan wandelen of stretchen - tot een toename van de witte stof, het myeline dat zenuwcellen omvat (Reynolds, 2017). Bovendien neemt door dansen bij bejaarden het volume van de hippocampus toe (Rehfeld et al. 2017). Dit is het deel van de hersenen dat bij de ziekte van Alzheimer als eerste wordt getroffen. Verder verbetert dansen bij ouderen de fysieke balans en het concentratievermogen.

DANSEN IS DE ULTIEME 'BRAINTRAINING'!

Bij een complexe activiteit als dansen is dus het hele brein intensief betrokken. Wat we hieruit kunnen afleiden? Dansen houdt niet alleen je lichaam, maar ook je hersenen jong en gezond. Dansen vermindert stress en is een verrijkte omgeving die leidt tot cognitieve reserve - en daarmee een hogere kwaliteit van leven. Dansen zou je de ultieme braintraining kunnen noemen!

De laatste tien jaar zijn computerspelletjes en apps die je brein trainen populair geworden, maar ondanks dat er miljoenen in omgaan is er weinig bewijs dat zulke spelletjes daadwerkelijk het gewenste effect hebben (Ellis, 2018). Volgens psychologen kun je beter slapen, sporten of tijd doorbrengen met je vrienden. Laten we daarom ons geld besteden aan een wekelijkse dansles!

Vergeet niet om zelf als docent naar danslessen te blijven gaan. Daag je eigen brein uit door buiten je comfort zone te bewegen en probeer eens een andere dansstijl. Of probeer de ouders van je leerlingen eens te verleiden aan een dansles mee te doen. Organiseer bijvoorbeeld eens een kind en ouder dansles in plaats van de jaarlijkse kijkles. Als de opa's en oma's nou ook nog meedoen, is dat natuurlijk helemaal ideaal!

BRONNEN

- Brown, S. & Parsons, L. M. (2008). So You Think You Can Dance? PET Scans Reveal Your Brain's Inner Choreography. *Scientific American*. 299(1).
- Ellis, M. (2018, August 1). Do brain-training games really work? *Medical News Today*.
- Goldmann, J. G. (2016, May 1). Why Dancing Leads to Bonding. *Scientific American*.
- Hanna, J. L. (2014). *Dancing to Learn: The Brain's Cognition, Emotion and Movement*. Rowman & Littlefield.
- Halliwell, R. (2016, April 29) Why Dancing Feels So Good. *The Telegraph*.
- Rehfeld, K., Müller, P., Aye, N., Schmicker, M., Dordevic, M., Kaufmann, J., ... Müller, N. G. (2017). Dancing or Fitness Sport? The Effects of Two Training Programs on Hippocampal Plasticity and Balance Abilities in Healthy Seniors. *Frontiers in Human Neuroscience*. 11:305.
- Reynolds, G. (2017, March 29). Walk, Stretch or Dance? Dancing May Be Best for the Brain. *The New York Times*.
- Scherder, E. (2013) *Waarom zouden ouderen vaker moeten hardlopen?* Universiteit van Nederland.

- Scherder, E. (2017) Laat je hersenen niet zitten. Atheneaeum - Polak & van Gennep.
- Scherder, E. (2017) Singing in the brain. Atheneaeum - Polak & van Gennep.
- Verghese, J., Lipton, R. B., Katz, M. J., Hall, C. B., Derby, C. A., Kuslansky, G., ... Buschke, H. (2003). Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly. The New England Journal of Medicine. 348, 2508-2516.



JACQUELINE DE KUIJPER

Danswetenschapper Jacqueline de Kuijper is de oprichter en hoofdredacteur van Dansdocent.nu. Jacqueline studeerde danswetenschappen aan Mills College in Californië. Voorheen schreef ze als webredacteur voor Dansmagazine en als dansjournalist voor Cultuurpers. Haar scherpe pen en onderzoekende geest zet ze sinds 2019 in om dansdocenten te inspireren.

ERVAAR DE KRACHT VAN HERHALING: DANS MET PRENTENBOEK RUPSJE NOOITGENOEG



Foto: Bo van Hagen

MUZIEK & LESMATERIAAL | Wie is er niet groot mee geworden? *Rupsje Nooitgenoeg* is hét prentenboek dat kinderen kennis laat maken met tellen, gezonde voeding, de dagen van de week en de metamorfose van rups naar vlinder. Het is om die reden een multi-inzetbaar verhaal dat op peuterspeelzalen en basisscholen veel wordt voorgelezen. Hoog tijd dat de klassieker ook zijn welverdiende plek in de dansles krijgt! Lees snel verder voor de voorbeeldles.

HERHALING, EEN FEEST VAN HERKENNING

Met ruim vijftig miljoen exemplaren in omloop, kan gerust gesteld worden dat *Rupsje Nooitgenoeg* een geliefd en bekend boek is. Dit prentenboek van Eric Carle is sinds de eerste druk in 1969 een absolute hit. Het is sindsdien vertaald in meer dan 65 talen en is niet meer weg te denken uit klaslokalen, bibliotheken en boekenkasten thuis. Maar waarom is nou juist dit boek een goed voorbeeld van een bruikbaar boek voor in de dansles? Dat komt door de herkenbaarheid van het boek en de herhaling binnen het verhaal.

Anders dan volwassenen kunnen kinderen niet meteen het hele verhaal overzien. Hierbij geldt dat hoe vaker zij het verhaal voorgelezen krijgen en hoe meer herhaling er in het boek te vinden is, hoe meer zij het verhaal en de gebruikte woorden zullen gaan herkennen. Dit is een stimulans voor de woordenschatontwikkeling, het verhaalbegrip en hun zelfvertrouwen. Het gevoel van competentie dat kinderen hebben ten aanzien van het boek en de daarin besproken thema's neemt toe naarmate zij er vaker mee in aanraking worden gebracht. Bijvoorbeeld tijdens een dansles!

Door het prentenboek te gebruiken in de dansles bied je kinderen de kans het verhaal vanuit een ander perspectief te ervaren en middels dans te verwerken. Zo draag je bij aan de expansie van het netwerk van woorden en concepten dat in eerdere voorleessituaties al is opgebouwd en geef je kinderen de kans vertrouwd te raken met het verhaal. Deze vertrouwdheid uit zich in een gevoel van competentie en cognitieve veiligheid; ik ken en kan dit!

Het boek staat bol van thema's die als bron voor de dansles zouden kunnen dienen. Je kunt er dan ook alle kanten mee op. Zo worden woorden als cocon, hongerig, knabbelen, krabbelen en wonderschoon – woorden die kinderen niet dagelijks tegenkomen – in dit boek behandeld. Ook de dagen van de week, de namen van fruitsoorten en tussendoortjes, hoeveelheden (fruit), de verschillende manieren van voortbewegen van rupsen en vlinders (kruipen, kronkelen, vliegen en fladderen) en contrasten als klein en groot, dun en dik, hongerig en voldaan, worden in *Rupsje Nooitgenoeg* aangestipt.

Het is aan jou om te bepalen op welke aspecten de dansles gaat inzoomen. Je kunt onmogelijk alle thema's behandelen in één dansles. Bovendien ontstaat meer samenhang en ruimte voor verdieping en betrokkenheid wanneer het thema van de les goed is afgebakend.

VOORBEELDLES *RUPSJE* *NOOITGENOEG*

- Deze dansles is geschikt voor de onderbouw van de basisschool.
- Benodigdheden: de Spotify-afspeellijst [Dansles Rupsje Nooitgenoeg](#), het prentenboek *Rupsje Nooitgenoeg*,, slierten van verschillende kleuren crêpepapier (of linten), een pluche rups of een zelfgemaakte papieren rups, hoepels en grote (gelamineerde) platen van alle fruitsoorten waar de rups zich doorheen eet, voor ieder kind een groot vel papier (bij voorkeur formaat A2), oliepastelkrijtjes, schilderstape.

VOORLEZEN

Haal het prentenboek tevoorschijn en laat de kinderen reageren op wat ze zien. Veel kinderen zullen het (her)kennen en dit spontaan laten blijken. Zoals eerder te lezen was in het eerste artikel van deze reeks [over dansen met prentenboeken](#) ervaren jonge kinderen vaak een vorm van trots wanneer ze bepaalde elementen van het boek kunnen 'voorspellen'. Deze trots is een waardevolle bron van betrokkenheid.

Bied de groep de kans om dit enthousiasme te uiten voordat je begint met voorlezen. Laat de kinderen om beurten vertellen wat zij zich herinneren van het boek en laat hen elkaar aanvullen. Zo krijg jij een beeld van de voorkennis die de kinderen gezamenlijk al hebben en betrek je hen vanaf het begin bij het verhaal. Lees vervolgens het hele verhaal voor en laat de platen zien.

OEFENING 1 – RUPS (INDIVIDUEEL)

♩ Bach Orchestral Suite No. 3 in D Major, BWV 1068: II Air, Johann Sebastian Bach

Rupsje Nooitgenoeg begint met een klein eitje op een groot, groen blad. In dat eitje zit een hongerige rups. Knak! Het eitje barst en de kleine, hongerige rups kruipt naar buiten.

Visualiseer de manier van voortbewegen van een rups door de platen in het boek te laten zien. Zorg voor een pluche rups om het mee voor te doen, of maak heel eenvoudig zelf een demonstratierups met stroken gekleurd papier. Laat de kinderen vervolgens uitproberen hoe zij zich kunnen voortbewegen zoals een

rups dat doet; liggend op de buik gaat er van achteren naar voren een soort golfbeweging door het lichaam, die de rups voortstuwt.

Zorg dat er verspreid door de ruimte hoepels klaarliggen met bij elk een (gelamineerde) afbeelding van één van de fruitsoorten en tussendoortjes waar de rups zich doorheen eet. Laat hierna alle kinderen een plekje zoeken, zet de muziek aan – let op het volume; je moet verstaanbaar blijven! – en vertel nogmaals het begin van het verhaal: er ligt een klein eitje op een groot groen blad. De kinderen maken zich klein en wanneer de muziek begint, kruipen zij uit hun denkbeeldige eitje.

Kruipend als rupsen beginnen zij hun zoektocht naar eten. De kinderen kruipen en kronkelen van hoepel naar hoepel en kruipen door de hoepels heen door een kant van de liggende hoepel op te tillen. Laat de kinderen zelf kiezen waar zij trek in hebben en hoe vaak ze door iedere hoepel kruipen.

Wil je het aspect 'tellen en hoeveelheden' uit het boek belichten? Dan is dit je kans om de hoeveelheden fruit die de rups eet te koppelen aan cijfers. Leg bijvoorbeeld bij de hoepel van de sinaasappelen een afbeelding met vijf sinaasappelen, de schematische weergave van vijf stippen en het cijfer 5 neer. Wanneer je kinderen actief met de cijfers en hoeveelheden bezig wilt laten zijn kun je deze drie verschillende structuren van het cijfer vijf verspreiden door de ruimte of bij de verkeerde hoepels neerleggen, zodat de kinderen al kruipend als rupsen de juiste kaarten bij elkaar kunnen zoeken.

OEFENING 2 – RUPS (SAMEN)

♪ Makassar, Fay Lovsky

Na het solo-rupsen is het tijd voor samen-rupsen! In kleine groepjes van drie of vier kinderen imiteer je de golfbeweging die door het lichaam van een rups gaat wanneer hij zich voortbeweegt. Doe staand of zittend naast elkaar de 'rupswave'. Deze gaat als volgt: de kinderen pakken links en rechts van zich de hand van een ander kind vast en vormen een lijn. Een van de twee buitenste kinderen geeft de impuls voor de golfbeweging door eerst de ene en dan de andere hand en arm omhoog en weer omlaag te bewegen. De golfbeweging wordt via het vasthouden van de handen doorgegeven aan het volgende kind. Het kind bij wie de rupswave tot een einde komt, is degene die vervolgens weer een nieuwe wave inzet. Laat steeds een ander kind de rupswave in gang zetten. Alle kinderen vinden het immers leuk om de impuls te geven. Probeer de rupswave ook eens met de hele groep in een kring of halve cirkel; plezier gegarandeerd!

In deze oefening wordt geoefend met samenwerken, coördinatie en isolatie van de armen.

OEFFENING 3 – VOLGEVRETEN

♪ *Känguru, Accordina*

Tijdens deze oefening ligt de focus net als in "oefening 6 – ritmiek" van dansles rondom het prentenboek Florians Dans op het ervaren van de ritmiek van de muziek. Deze keer is de muziek die gebruikt wordt geen wals, maar een nummer met heel duidelijke accenten in de vorm van een 'oink' die op iedere tel 2, 4, 6 en 8 in de muziek te horen is.

Vertel nogmaals hoe de rups zich – na het eten van een hoop fruit gedurende de week – op zaterdag dwars door een stuk chocoladetaart, een ijsje, een zure bom, een plak kaas, een stuk worst, een lolly, een stuk vruchtencake, een worstje, een taartje en een stuk meloen eet en zich daarna niet goed voelt door de enorme hoeveelheid eten. Hij heeft pijn in zijn buik en is een grote, dikke rups geworden.

De kinderen gaan dit dansen door op iedere 'oink' in de muziek een ander pose aan te nemen die laat zien dat de rups pijn in zijn buik heeft en zich volgevreten en tonnetje rond voelt. Maak er een theatraal spektakel van door in iedere pose overdreven groot en dramatisch het ellendige gevoel van de rups te laten blijken. Doe dit een aantal keren voor, zodat de kinderen een idee krijgen van zowel de muzikaliteit als de mogelijkheden wat betreft het bewegen. Moedig de kinderen aan om door de ruimte te bewegen.

OEFFENING 4 – TRANSFORMATIE

♪ *Transformation, Bulgarian Women's Choir*

Lees nogmaals de bladzijden voor waarop beschreven wordt hoe de rups bol staat van al het lekkers dat hij gegeten heeft, een klein coconnetje voor zichzelf maakt en twee weken later als prachtige vlinder tevoorschijn komt. Laat de kinderen dan een plekje zoeken in de ruimte en zich klein maken als een opgerolde rups in een coconnetje. Laat de kinderen zelf bepalen wanneer zij uit hun denkbeeldige cocon kruipen en als prachtige vlinder naar buiten fladdert. Het ene kind zal direct willen fladderen, terwijl het andere kind het misschien wel fijn vindt om zich even helemaal klein te maken, voordat hij uitvliegt. Stimuleer verschillende manieren van vliegen; hoog, laag, snel, traag, vooruit, achteruit, heel klein en juist heel groot.

OEFENING 5 – VLINDER

♪ Fladder (Polka), Kriebels

Zorg dat je voor deze oefening smalle stroken gekleurd crêpepapier geknipt hebt. De slierten hoeven niet langer dan een meter te zijn. Alle kinderen kiezen een aantal kleuren. Deze worden om de armen geknoopt of vastgehouden in de handen. Met de wapperende slierten aan de armen bewegen de kinderen als vlinders door de ruimte. Daag hen uit sierlijk en springerig te bewegen, met snelle fladderbewegingen van de armen. Je zult zien dat de kinderen anders fladderen en bewegen dan tijdens de vorige oefening.

OEFENING 6 – DANSTEKENING

♪ Pizzicato Polka, Léo Delibes, Eugene Ormandy, Philadelphia Orchestra

Deze oefening is optioneel en vanwege de organisatie ervan enkel uitvoerbaar tijdens danslessen die langer dan 45 minuten duren.

Ieder kind krijg een groot blad (bij voorkeur A2) en verschillende kleuren oliepastelkrijtjes. Plak het vel papier vast met schilderstape, zodat het niet verschuift tijdens het maken van de danstekening en de kinderen vol overgave kunnen krijten. Wanneer ieder kind de benodigde materialen heeft, achter zijn blad zit en jou kan zien, zet je de muziek aan en vraag je de kinderen met jou mee te doen. Tijd om de handen te laten dansen!

Voordat er op papier een grote vlinder getekend gaat worden (fijne motoriek), kunne dezelfde bewegingen die later op papier uitgevoerd gaan worden eerst als luchttekening (grote motoriek) geoefend worden. Begin bovenaan en maak het lijfje van de vlinder door beide handen van elkaar weg te bewegen en onderaan weer samen te komen. Herhaal dit gedurende een aantal maten van de muziek, voordat je begint met de vleugels. Hiervoor geldt dat beide handen tegelijkertijd in actie zijn en tijdens het bewegen elkaars spiegelbeeld vormen. Sluit de luchttekening af met de voelsprietten, of geef de vlinder nog pootjes en figuurtjes op zijn vleugels. Maak alle tekenbewegingen op de maat van de muziek.

Na de luchttekening speel je opnieuw de muziek af en herhaal je de stappen, maar dan op papier. Geef de kinderen de tijd om de bewegingen die horen bij ieder onderdeel van de tekening vaak te herhalen voordat je doorgaat naar het volgende onderdeel. Wanneer het danstekenen is afgelopen en er nog tijd over is, kun je de kinderen de kans bieden om hun vlinder te versieren. Stel de vraag:

"Hoe zou jij eruit (willen) zien als vlinder?" en laat hen de vlinder versieren met de vormen en kleuren die zij willen gebruiken.

OEFENING 7 - AFRONDEN

Eindig de les kort in de kring. Pak de laatste bladzijden van het boek erbij en bekijk met z'n allen de grote, bontgekleurde vlinder. Stel de vraag: "Waar zou jij heen fladderen als je een vlinder zou zijn?" of: "Wat zou jij weleens vanuit de lucht willen zien?"

BRONNEN

- Carle, E. (2013). *Rupsje Nooitgenoeg*. Gottmer.
- de Vos - van der Hoeven, T. (2015, september). Nog een keer! Het belang van herhaling.
- Wikipedia. (sd). The Very Hungry Caterpillar. Opgeroepen op september 10, 2019, van *Wikipedia*.
- Wouda, J. (2017, augustus 17). Herhalen is de kracht van het leren. Opgehaald van *Heutink voor thuis*.



BO VAN HAGEN

Bo van Hagen is redacteur Muziek & Lesmateriaal voor kinderen. Ze heeft dans gestudeerd aan de Nationale Balletacademie en Codarts. Momenteel doet ze de pabo met een interesse in creatieve en progressieve vormen van onderwijs. Voor Dansdocent.nu stelt ze inspirerende lesplannen samen, compleet met muzieksuggesties.

STRETCHEN | WANNEER EN HOE DOE JE DAT?



Fotograaf: Sjoerd Derine

GEZONDHEID & ANATOMIE | Traditiegetrouw sluit het gedeelte aan de barre in een balletles af met stretchoefeningen. Geef jij ook op deze manier les? Niet doen! Uit onderzoek blijkt dat statisch stretchen voor het maken van sprongen onverstandig is, omdat na het statisch rekken van een spier tijdelijk krachtsverlies optreedt in die spier. En laat kracht nu net zijn wat je nodig hebt om hoog te springen... Wil jij weten hoe je als dansdocent stretchoefeningen op een juiste en vooral gezonde manier toe kunt passen binnen je danslessen? Lees snel verder voor de do's en dont's van het stretchen.

TRADITIE VERSUS WETENSCHAP

Binnen danslessen worden stretchoefeningen vaak gedaan tijdens de warming-up, aan het eind van de barre of aan het eind van de les. Veel van deze oefeningen bestaan uit het statisch vasthouden van een positie, waarbij de spier wordt gerekt. Bijvoorbeeld wanneer het been op de barre wordt gelegd of in de hand wordt genomen als afsluiter van de barre sectie.

De laatste jaren wordt er echter steeds meer onderzoek gedaan naar 'gezonde' danstraining ook stretchen is hierbij uitvoerig onderzocht. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan gezond lesgeven op de docent dansopleidingen van vele dansacademies. Helaas wil dat niet zeggen dat de wetenschappelijke kennis ook direct wordt toegepast door dansdocenten... Traditie en gewoontes winnen het vaak van nieuwe inzichten.

Zeker in het geval van stretchen staan de nieuwe wetenschappelijke inzichten vaak lijnrecht tegenover wat er vanuit traditie en gewoontes binnen danslessen wordt gedaan. Dit artikel laat zien dat met slechts kleine veranderingen binnen deze tradities stretchen op een gezonde manier kan worden toegepast binnen het dansonderwijs.

KUN JE FLEXIBILITEIT EIGENLIJK WEL TRAINEN?

Binnen dans is een goede flexibiliteit erg belangrijk, met name in de benen. We houden er nu eenmaal van om naar 'hoge benen' te kijken. Met name bij ballet en moderne dans. Maar flexibel, dat ben je of je bent het niet. Vandaar dat een fysieke test vaak onderdeel uitmaakt van audities voor dansacademies. Hoe dat zit? Laten we eens kijken waar die 'flexibiliteit' vandaan komt!

Flexibiliteit wordt bepaald door de bewegingsuitslag van een gewricht, ook wel Range of Motion (ROM) genoemd, en de spieren rondom dit gewricht (Critchfield, 2011). Volgens Koutedakis & Sharp (1999) wordt ongeveer 85% van de flexibiliteit bepaald door gewrichtsfactoren die niet veranderbaar zijn, zoals de bouw van het gewricht of de vorm en structuur van het gewrichtskapsel of kraakbeen. Ook de lengte van de ligamenten van een gewricht spelen hierbij een belangrijke rol. Nog eens 5% wordt bepaald door algemene factoren zoals geslacht, leeftijd en omgevingstemperatuur.

Slechts 10% van de flexibiliteit is afhankelijk van spierfactoren, zoals onder anderen de spier- en peeslengte. Omdat alleen deze laatste factoren (deels) veranderbaar zijn, kun je met stretchen maar een klein deel van de flexibiliteit vergroten. Het efficiënt toepassen van stretchoefeningen als danser en dansdocent is wel belangrijk om dat kleine beetje extra flexibiliteit te benutten. Maar hoe doe je dat dan?

DE ENE STRETCH IS DE ANDERE NIET...

In het artikel "Stretching for dancers" (Critchfield, 2011), wordt onderscheid gemaakt in verschillende typen stretchoefeningen. Binnen de dans komen deze allemaal terug:

STATISCH STRETCHEN | Hierbij wordt de spier gerekt en wordt de stretch vastgehouden voor ongeveer 30 seconden, bijvoorbeeld bij het doen van een spagaat. Dit blijkt de meest effectieve manier voor het vergroten van de flexibiliteit. Wanneer je dus ergens echt flexibiliteit mist, wordt het aangeraden om deze vorm van stretchen te gebruiken en zo de flexibiliteit te trainen. Echter treedt er door de statische rekking van de spier een tijdelijk krachtsverlies van de spier op. **Het wordt daarom afgeraden om statisch te stretchen voor én tijdens een dansles.**

DYNAMISCH STRETCHEN | Hierbij worden dansbewegingen gemaakt waarbij spieren actief kracht leveren en er tegelijkertijd ook rek wordt ervaren. Bijvoorbeeld bij het langzaam uitvoeren van een *développé a la seconde*. Dynamisch stretchen is op de langere termijn niet zo effectief als statisch stretchen, maar heeft niet het negatieve effect van krachtsverlies. **Dynamische stretches kunnen dus goed worden gebruikt tijdens de warming-up.**

PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION (PNF) STRETCHEN | Hierbij wordt de spier eerst kort aangespannen, gevolgd door een periode van ontspanning en stretching. Het effect wat wordt behaald met PNF stretchen is gelijk aan statisch stretchen. Het vergt echter veel oefening om dit op een juiste manier te doen. Wanneer de stretch niet juist wordt uitgevoerd kan dit zelfs leiden tot blessures. Het wordt daarom aangeraden deze vorm van stretchen alleen te gebruiken onder begeleiding van een medisch specialist, zoals een fysiotherapeut.

BALLISTISCH STRETCHEN | Hierbij wordt gebruik gemaakt van verende bewegingen, zoals 'bouncen'. Deze vorm van stretchen was vooral vroeger erg populair, maar wordt tegenwoordig bijna niet meer toegepast omdat het leidt tot een groter risico op blessures. Dit komt vooral doordat de bounces vaak ongecontroleerd worden uitgevoerd, wat tot spier, pees of bindweefsel beschadiging kan leiden.

PROLONGED STRETCHEN | Hierbij wordt een statische stretch enkele minuten vastgehouden. Dansers gebruiken deze vorm met name wanneer zij langdurig in de spagaat liggen. Ook bij yin yoga wordt deze vorm van stretchen toegepast, met als doel het ontspannen en verlengen van het bindweefsel. Juist om deze

reden wordt prolonged stretchen echter afgeraden voor professionele dansers. Het bindweefsel en structuren zoals gewrichtskapsels en banden zorgen voor stabiliteit in de gewrichten. Ze verliezen deze functie wanneer ze worden gerekt. Hierdoor wordt het gewricht instabieler en kan er in de ergste gevallen sneller een verzwikking of ontwrichting van het gewricht ontstaan. Dit wil je natuurlijk absoluut voorkomen.

WELKE SPIEREN MOET JE (NIET) STRETCHEN?

In het boek Dance Science van Gyanne Grosmann (2015) wordt gesteld dat de spieren die verantwoordelijk zijn voor de controle van onze lichaamshouding beter niet kunnen worden gestretcht. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de iliopsoas spier (zie video hierboven). Deze spier is betrokken bij het controleren van de houding in staande positie. Daarnaast is het een belangrijke spier voor het heffen van ons been, met name bij bijvoorbeeld 'développé devant'. Wordt deze spier te veel gestretcht dan kan dit leiden tot problemen in de houding, maar ook een tekort aan kracht bij bijvoorbeeld de *développé devant*.

Spieren die veel explosiviteit moeten leveren moeten voorafgaande aan de les dynamisch op lengte worden gebracht om blessures te voorkomen. Een goed voorbeeld hiervan is bijvoorbeeld de triceps surae spier (kuitspier). Deze spier kan het best worden vergeleken met een springveer. Hij moet voldoende uit kunnen rekken om veilig te landen uit sprongen. Aan de andere kant moet de triceps surae ook snel kunnen samenspannen om voldoende explosieve kracht te leveren. Ga je deze spier statisch stretchen voor de dansles, dan verliest hij dus een deel van de explosieve capaciteit.

De spieren die betrokken zijn bij bewegingen waarbij een grote ROM nodig is, kunnen worden gestretcht om deze bewegingen veilig uit te voeren. Binnen dans zijn de hamstrings (zie video hieronder) hier een goed voorbeeld van. Bij een 'grand battement devant' of 'à la seconde' is voldoende lengte nodig om te voorkomen dat de spier scheurt tijdens het doen van deze beweging.

Disclaimer: Ieder lichaam is anders. Wil jij weten welke spieren jij moet stretchen? En welke spieren je sterker moet maken? Win dan advies in van een fysiotherapeut! Natuurlijk het liefst eentje die wat van dans snapt...

IS ER OOK ZOIETS ALS TE VEEL STRETCHEN?

Door statisch rekken te gebruiken voor of tijdens de danslessen kunnen de spieren tijdelijk minder (explosieve) kracht leveren. Denk bijvoorbeeld maar aan een haarelastiekje wat helemaal is uitgerekt. Deze is minder sterk dan toen je hem net nieuw had. Grote kans dus dat hij langzaam uit je paardenstaart zakt in plaats

van deze op de plek te houden. Wanneer je na het statisch stretchen van de kuitspier dus een sprong oefening gaat doen, zul je hier eerder slechter van gaan springen dan beter.

Helaas kan veel stretchen ook negatieve effecten hebben. Onze spieren hebben allemaal een optimale lengte waarin ze de grootste hoeveelheid kracht kunnen leveren, namelijk wanneer ze op hun rustlengte zijn. Wanneer een spier te veel gerekt is, wordt het moeilijker voor de spiervezels om samen te trekken en kunnen ze dus minder kracht leveren (Baechle & Earle, 2008). Het is daarom onlogisch om spieren ver boven hun normale lengte te rekken.

Is de spier flexibel genoeg om de gehele ROM te bereiken, dan is het niet nodig de spier nog meer te gaan rekken. Kan een leerling bijvoorbeeld wel het been naast zijn/haar oor brengen door de hand te gebruiken, maar is de leerling niet in staat om dit te doen met een *développé a la seconde*? Dan is flexibiliteit niet het probleem, maar spierkracht!

Dan zijn er natuurlijk ook nog leerlingen die van nature al erg flexibel zijn, of misschien zelfs hypermobiel. Vaak zijn het juist deze leerlingen die erg houden van rekoefeningen en het liefst hele dagen in de split of spagaat liggen. Helaas blijkt dat dansers met hypermobiliteit een groter risico hebben op blessures. Voor hen is niet het stretchen, maar juist het opbouwen van stabiliteit en kracht erg belangrijk (Day, Koutedakis, & Wyon, 2011).

TIPS VOOR STRETCHEN IN DE DANSLES

Zoals eerder benoemd is de meest gemaakte fout binnen danslessen is het gebruiken van statische stretchoefeningen tijdens de warming-up, of na de barre. Ik hoop dat je nu begrijpt waarom dit niet de juiste vorm van stretchen is op dat moment. Maar wat moet je dan wel doen?

Tijdens de warming-up

- Gebruik dynamische bewegingen die ook terug gaan komen in de danslessen. Ga je vooral focussen op sprong oefeningen? Besteed dan met name aandacht aan het opwarmen van de kuit middels dynamische bewegingen zoals pliés en variaties daarop. Geef je een flooworkles? Focus dan bijvoorbeeld wat meer op de armen en de polsen.
- Begin langzaam en bouw de intensiteit rustig op.
- **En bovenal: Vermijd statische stretches!**

Na de dansles

- Gebruik statische stretches alleen wanneer de leerlingen écht moeten werken aan de flexibiliteit. Bedenk hierbij goed of het probleem zit in de flexibiliteit of dat de leerling misschien juist te weinig spierkracht heeft om de positie vast te houden.
- Hou de positie voor 30 seconden vast. Dit is voldoende tijd om de flexibiliteit van de spier te vergroten, zonder dat het bindweefsel wordt gerekt.
- Herhaal de stretch drie tot vijf keer. Je kunt dit eventueel afwisselen met een andere stretch en deze om en om uitvoeren.
- Voor het verbeteren van flexibiliteit zul je drie tot vijf keer per week moeten trainen, dus 3-5x per week 3-5 herhalingen van 30 seconden.
- Één keer per week stretchen is voldoende om de flexibiliteit te behouden.

BRONNEN

- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Critchfield, B. (2011). [Stretching for Dancers](#). Geraadpleegd op: 09/10/2019.
- Day, H., Koutedakis, Y., & Wyon, M. A. (2011). Hypermobility and dance: A review. *International Journal of Sports Medicine*, 32(7), 485–489.
- Grossman, G. (2015). *Dance Science* (1st ed.). Princeton Book Company.
- Koutedakis, Y., & Sharp, N. C. C. (1999). *The fit and healthy dancer* (1st ed.). Chichester: John Wiley & Sons Ltd.



ANNEMIEK TIEMENS

Annemiek Tiemens is redacteur Gezondheid & Anatomie. Ze studeerde Bewegingswetenschappen (MSc) aan de Vrije Universiteit in Amsterdam en Dance Science (MSc) aan de University of Wolverhampton (UK). Op dit moment werkt zij als PhD student voor het Performing Artist and Athlete Research Lab (PEARL) van Codarts. Daar houdt ze zich bezig met het monitoren van de mentale en fysieke gezondheid van de studenten. Ook geeft zij lessen anatomie en fysiologie. Voor dansdocent.nu schrijft zij over sportwetenschappelijk onderzoek en de toepassing daarvan binnen het dansonderwijs.

ONLINE SINDS 1 JULI 2019

DANS DOCENT .NU



WORD NU LID VAN DANSDOCENT.NU
HET VAKTIJDSCHRIFT VOOR DANSDOCENTEN
IN NEDERLAND EN VLAANDEREN