

# B&M op de HAN

**In een reeks over Bewegen & Muziek op de verschillende alo's in Nederland volgt nu een bijdrage van de HAN uit Nijmegen.** | Indira Willems

## Les 1 B&M.

Maandagochtend 09.00 uur. Locatie multizaal HAN sport en bewegen Nijmegen, klas VAO4 tweedejaars alo-studenten. De deur gaat open, voorzichtig lopen de studenten het lokaal binnen, zich meteen bewust van de grote spiegels die hen aan alle kanten tegemoet schitteren. De muziek staat zachtjes aan. Weloverwogen keuze; een top 40 nummer met een steady en te herkennen beat. Herkenbaar maar niet te duidelijk.

We heten ze welkom en gaan samen in een kring zitten. Ik vertel als docent wat over mijn ervaringen en over wat dit mooie vak inhoudt. Bij de vraag wie

er vanmorgen opstond en dacht; 'kak, bewegen op muziek' staken ruim vijftien studenten aarzelend hun vinger op. Ik stel ze gerust, je hoeft het vak namelijk niet leuk te vinden om het te kunnen en je hoeft het niet te kunnen om het leuk te gaan vinden. Ik geef aan dat ze nergens in deze acht weken (B&M PO) alleen in de spotlight hoeven te staan en dat het vooral gaat om het kennismaken met.

We gaan staan, ik vraag ze hun schaamtegevoel op de vloer te laten en zich op te stellen voor de spiegel. Die er overigens niet voor ons is om te kijken of ons haar goed zit, maar om meer zicht te geven in wat er om ons heen gebeurt.

De eerste opwarmer is een makkelijke, niet te veel kletsen maar vooral doen. De muziek is een weer herkenbaar top 40 nummer wat ook prima geschikt is voor een po-klas. Na tien minuten wordt er geademd, gelachen en zelfs echt bewogen op de maat. Als ik na vijftien minuten vraag welke passen ze kennen of herkennen, komen we er samen achter dat ze er al bijna zeventien kunnen en kennen. Een succesgevoel nog voor de eerste helft van de les.

## Het vervolg

Dit is puur een schets van de eerste les. In een blok van acht weken veranderen deze voorzichtige studenten in heuse artiesten. In week acht dansen ze een zelfgemaakte choreografie van 2.30 minuten. Vaak in een leuk kostuum om een zelf gekozen (po-geschikt) nummer. Ze dansen in verschillende formaties, in verschillende lagen en maken gebruik

van de danselementen Tijd (versnellen vertragen en vasthouden), Kracht (hard versus flow) en Ruimte (laag/hoog, links/rechts, verschillende plaatsingen) en het allerbelangrijkst; ze voelen zich veilig en fijn.

Bij onze HAN staat het vak B&M al tientallen jaren in de top 3 van leukste vak, een sportvaardigheid waarin ze veel leren en vooral genieten. Vol verbazing lees ik (als mega dans-fan) de resultaten van het onderzoek over het lesgeven in het po en vp.

Begrijpen doen we het zeker. De onmacht, het onzekere gevoel en de weerstand zijn zeker herkenbare factoren die menigeen doen beslissen het maar te laten. Maar behalve dat het een verplicht onderdeel is in het curriculum brengt het zoveel moois voor leerlingen. Niet voor niets komt er uit menig onderzoek op basisscholen de vraag naar beweging en dans.

We hopen dan ook met het enthousiast geven van dit vak de nieuwe lichten collega's te stimuleren om juiste wel dit mooie vak te gaan geven in het po en vo. Met name door ze zelf een succesgevoel mee te geven.

## Succesgevoel en vrij bewegen

Wat maakt het nu dat een (aankomend) docent dit mooie vak wel gaat geven? Wij zorgen in onze blokken B&M po en vo dat ze dezelfde gevoelens ervaren als die een vo-leerling dat straks gaat doen. De jonge po-dansers hebben als grote voordeel dat de schaamte nog ver te zoeken is, dat het vertrouwen in dat het goed komt vaak zorgt voor vrij bewegen en het uiten van gevoelens door middel van dans. Dat ze zichzelf mogen en kunnen zijn uiteraard onder begeleiding en aanmoediging van een enthousiaste docent. En daar ligt meteen een mooie uitdaging. Het vak geven op een enthousiaste en uiteraard ervaren manier zodat studenten en aankomende collega's zin krijgen om dit ook zo te gaan doen. Maar ook voelen dat het dus haalbaar is.

Je hoeft geen sterdanser te zijn om B&M te geven. Je moet kunnen

lesgeven en laat dat nu net datgene zijn wat je in ieder geval leert op elke docentenopleiding. Maar je moet je vooral kwetsbaar durven op te stellen. Laten voelen dat fouten maken mag en dat wij als docent ook echt niet alles kunnen. Leren dat je met een aantal simpele basispassen (die je wellicht in je aanmeldingsauditie gehad hebt). Van een simpele grapevine, side step, V-pas en 3-step turn maak je een blokje dans zoals je dat ook bij een aerobics les zou doen. Je pakt dan twee of drie passen en verandert deze van tel/snelheid of richting. Voeg een freeze toe en kies een up-to-date nummer en je hebt een dansje.

## Iedereen kan dansen

Natuurlijk is dit makkelijk gezegd, helemaal als dit je fulltimebaan is. Maar echt iedereen kan dansen, bij sommigen ziet het er alleen wat gezelliger uit. En als je bij een vo-klas een paar basisblokjes hebt, laat je de leerlingen er zelf een aantal bij bedenken.

Zelf sta ik al jaren voor de klas en geef ik dans op een vo-school. Een Cultuurprofiel school waar na jarenlang vechten dans zelfs een examenvak geworden is. Mijn tweedeklas bestaat uit 29 basis pubers die echt geen sterdansers zijn. Maar in week 3 maken ze in zelfgemaakte groepjes al stukken choreografie waar ze zelf versted van staan. Duidelijkheid, vertrouwen en vooral de geruststelling dat fouten maken niet bestaat in ons mooie vak. Immers als jij net een ander pasje doet dan de rest noemen we dit in dans; improvisatie.

Mijn advies; begin gewoon. Trek je oude dansreader uit de kast, pak een aantal basisstukjes en zoek de top 40 op. Kies een nummer met een steady beat (1-8) en ga aan de slag. Geef je klas aan dat jullie het gewoon gaan proberen. Geef kaders, veiligheid en duidelijk aan wat de eindopdracht wordt.

In vier weken kun je echt een choreografie van een minuut maken, waarin je van ze mag verwachten dat ze de verschillende basispassen die jij als docent aangeboden hebt, verwerken tot iets moois. Dit samen

met hun eigen creativiteit moet een mooi geheel worden. Voeg een inzetcijfer toe voor de vier weken en hou de samenstelling van de groepjes in de gaten. Varieer zelf met muziek en neem ze mee.

Onze studenten kijken veelal blij, tevreden en fijn terug op de blokken B&M. Geen idee of ze allemaal aan de slag gaan met dit vak, maar ik spreek zeker een keer per maand een nieuwe of aanstaande collega die advies vraagt over muziek. Dat betekent dat ze er mee bezig zijn! Kleine stapjes, met groot plezier. Want dat brengt het vak zeker. Naast de nodige groei op het motorische vlak, vind ik het juist goed en fijn om te voelen en te zien dat je niet alles hoeft te kunnen maar dat je met proberen en genieten een heel eind komt. ●



**Contact**  
Indira.Willems@han.nl

**Foto**  
Indira Willems

**Kernwoorden**  
dans, bewegen & muziek, HAN