

## Hoe dan(s) #05 Online dansles geven

Donderdag 17 december 2020

*Anne-Lore Baeckeland, medewerker bij Danspunt, sprak met verschillende dansdocenten over hun ervaring in het online lesgeven. Samen met haar eigen ervaring en de getuigenis van Irais Ooms zet ze opgebouwde knowhow op een rijtje.*

---

Toen ik docenten opbelde om te weten te komen wat ze geleerd hebben over online lesgeven en hoe dit – voor velen onder ons - nieuwe medium hun manier van werken veranderd heeft, kreeg ik steeds het zelfde antwoord: “Tja,.. het is zoeken, het is soms wat aanmodderen en vervolgens een nieuwe weg inslaan”.

Voor we gaan naar een lijstje van nuttige tips over hoe we leerlingen (kinderen, jongeren en volwassenen) gemotiveerd kunnen houden, nemen we er eerst de wetenschappelijke onderbouwde theorie erbij.

### BASISFACTOREN VOOR MOTIVATIE

Die nieuwe weg, waarbij de lesgever het gevoel heeft het beste uit de situatie te halen, valt volledig samen met factoren die Deci en Ryan beschrijven in hun onderzoek naar motivatie.

Ik maakte kennis met hun **zelfdeterminatietheorie** in het boekje: “Leren van Kunst, ruimte voor en door creativiteit” van Olga Potteres en Suzan Lutke.

Drie basisvoorwaarden die steeds terugkomen bij leerlingen die gemotiveerd zijn:

1. **Autonomie:** de leerling heeft de vrijheid om een activiteit naar eigen inzicht te kunnen uitvoeren en heeft invloed op wat hij/zij doet.
2. **Meesterschap:** de leerling heeft het gevoel dat zij/hij iets kan en dat hetgeen geleerd moet worden haalbaar is.
3. **Verbondenheid:** het ervaren van een warme, hechte band met anderen.

Volgens de theorie van Deci en Ryan zit er ruis op één of meerdere van deze elementen als een leerling zich niet gemotiveerd voelt. Als begeleider van een groep is het handig om, als je een demotivatie voelt, in gesprek te gaan met de groep en na te gaan waar de ruis zich juist bevindt. Op deze manier kan je je lessen of de individuele begeleiding aanpassen.

In wat volgt, keren we terug naar de praktijk. We lijsten op hoe allerlei dansdocenten creatief omspringen met onze nieuwe realiteit.

Heel wat tips gelden voor alle leeftijdsgroepen, maar sommige leeftijdsgroepen hebben specifiekere aandacht nodig.

## ERVARINGEN UIT HET ONLINE LESGEVEN AAN KINDEREN

**Lesgeven per twee:** twee docenten met eenzelfde leeftijdsgroep geven samen les, ieder vanuit de eigen huiskamer. Je spreekt een gemeenschappelijk thema af, bijvoorbeeld: dansen met een kussen. Het voordeel is dat één van de lesgevers kan kijken wat de kinderen doet terwijl de andere zich kan concentreren op het les geven en mee kan dansen met de kinderen. Deze manier van werken draagt ook bij aan de motivatie van de docenten, zeker in volledige lockdown. (Pas wel op met kussens gooien,... In sommige huiskamers zijn enkele kamerplantjes gesneuveld 😊).

Geef soms spelmatige opdrachten waarbij de kinderen elkaar **gericht observeren**. Om de aandacht vast te houden geven we de kinderen opdrachten waarbij ze naar elkaar gericht kijken met een kijkopdracht of een speelse opdracht.

Bijvoorbeeld: een dansles over letters: de kinderen werken in tweetallen waarbij de één een letter maakt met zijn lichaam en de andere moet raden welke letter het is.

Maak **gebruik van de kamer** waarin de kinderen zich bevinden en ontwerp ludieke opwarmingsspelletjes of tussendoortjes als de concentratie verdwijnt:

- Op een pittig muziekje springen de kinderen op hun plek. Je stopt de muziek en je roept een kleur: de kinderen moeten zo

snel mogelijk iets aantikken in hun kamer met deze kleur voor ze weer op hun plek komen.

- Maak gebruik van het **kader**: in het beeld dansen en uit het beeld dansen.
- Uit het beeld staan en na tel 3 in het beeld springen in een houding.
- Doe met je lichaam 4 **voorwerpen** na uit je kamer. Op 1 toon je de eerste op 2 de tweede, op 3 de derde en op 4 de vierde (kinderen memoriseren de houdingen). Bij oudere groepen kan je vragen om de vier houdingen met een beweging te verbinden.
- Jij bent de **dirigent** en je spreekt met de kinderen verschillende symbolen af. Bijvoorbeeld als je met je hand naar boven en beneden gaat, weten de kinderen dat je vraagt om te springen. Als je met je wijsvinger in de lucht rondjes draait, draaien de kinderen rond hun as. Als je met je met je vingers de beweging van een schaar toont, liggen de kinderen op de rug liggen en om schaarbewegingen met de benen uit te voeren. Iedere week komt er een dirigent-gebaar erbij.
- Kinderen kunnen ook per twee werken waarbij één de dirigent is en de andere danst.
- **Poppenkasteffect** gebruiken: je danst met een houten lepel (op muziek A). De kinderen imiteren de bewegingen van de houten lepel. Je laat een sok dansen (op muziek B) de kinderen imiteren de bewegingen van de sok. Op muziek A dansen de kinderen met gespannen spieren op muziek B dansen de kinderen ontspannen en soepel. Vervolgens leer je hen een kleine frase aan waarin zowel spierspanning als ontspanning worden afgewisseld.
- Beschouw de kamer als een lab waar nieuwe bewegingen worden uitgevonden. Welke bewegingen kan jij verzinnen als je hand vastgekleefd is op de grond? Of als je gezicht niet zichtbaar mag zijn in de camera? Of als je hand niet in beeld mag komen?

## ERVARINGEN UIT HET ONLINE LESGEVEN AAN JONGEREN

Uit gesprekken met de jongeren kregen collega-dansdocenten de volgende tips van hun eigen leerlingen:

- Dansen met twee **verschillende sokken** waardoor links en rechts duidelijk is.
- Dansen met de rug naar de camera werkt eenvoudiger om te imiteren.
- Sommige leerlingen gaven aan dat als een docent in een danszaal danst, ze zelf ook de indruk hebben meer ruimte te hebben in hun kleinere kamer.
- Een frase aanleren via Zoom, vervolgens **op video** meegeven, waardoor ze tijdens de week verder kunnen oefenen. De daaropvolgende week kunnen ze de frase dansen zonder voortdurend naar de camera te kijken, wat de leerlingen het gevoel heeft ook echt aan het dansen te zijn.
- Leerlingen krijgen een improvisatie- of compositieopdracht. Het resultaat van hun artistiek onderzoek (klein improvisatiemoment of korte compositie) sturen de leerlingen naar de docent. Vervolgens stuurt de docent de kleine werkjes door naar een andere leerling. **Iedere leerling ontvangt dus een video met een dansfragment**, gemaakt van iemand anders uit de groep (zonder dat de persoon die het gemaakt heeft weet naar wie je het stuurde). Via Zoom zet je een spel op waarin de makers zoeken wie hun stuk aan het uitvoeren is. Van daaruit kan je verder werken. Deze manier van werken werkt heel motiverend als leerlingen elkaar goed kennen en ook voor de lockdown al gewoon zijn om dansmateriaal met elkaar uit te wisselen.
- Gebruik maken van de situatie om op locatie te dansen of te werken met **attributen**: trappenhal, zaklamp, bed, in de kleerkast,...
- Gebruik maken van de situatie om andere aspecten van de dans te onderzoeken: kostuum, licht, eigen muziek, video,... Laat de leerlingen experimenteren met **licht**, lampen in de ruimte, zaklampen, ... Laat ze een lichtplan opstellen in hun kamer, en onderzoeken hoe ze hun dans een andere stemming kunnen geven enkele en alleen door te spelen met licht.....
- Met jongeren, nog meer dan met volwassenen, is het belangrijk om hen te **blijven opzoeken** van zodra ze niet

aanwezig zijn. Jongeren kunnen sneller wegglijden in een kleine impasse. Een vriendelijk smsje, een mailtje, een boodschapje om hen duidelijk te maken dat je blij bent als ze erbij zijn. Ook voor opdrachten kan je gebruik maken van andere communicatie of media die dichterbij staat bij jongeren: TikTok, Messenger, WhatsApp,... Laat jongeren voelen dat ze gemist worden als ze er niet bij zijn. Wil je echt weten wat er in de jongeren omgaat, dan is een telefoongesprekje de beste optie. Intonatie van de stem vertelt heel veel over hoe een jongere zich voelt. Aarzel ook niet om eens met de ouders te praten. Over het algemeen zijn ouders ook zoekend in hoe ze hun jongeren in deze situatie moeten begeleiden.

## TIPS VOOR LESGEVEN AAN VOLWASSENEN

Getuigenis door Iraïis Ooms

Volwassenen hebben het moeilijker om in de dans te komen, in vergelijking met een gewone dansles. Ze springen onmiddellijk van de ene situatie in de andere en het is niet altijd gemakkelijk om een rustige plek in huis te vinden. Volwassenen **in de juiste mindset** krijgen, vraagt nu meer aandacht dan voordien. Om hen te helpen geef ik meer speelse, fysieke opdrachten als opwarming. Schudden, springen, in en uit het beeld springen. Vervolgens gaan we de vloer verkennen om vandaar op te bouwen naar hogere levels tot iedereen rechtstaat.

Bij de improvisatiemomenten geef ik ook observatieopdrachten. Deelnemers pinnen dan op een andere persoon. Via chat geven ze dan feedback op wat ze gezien hebben. Vaak zijn dat heel **positieve, ondersteunende complimentjes**, wat de deelnemers motiveert en hen goed doet voelen. Zo heb ik bijvoorbeeld een improvisatieopdracht gegeven met het aan- en uittrekken van kledingstukken als onderzoeksitem. Hieruit kwamen heel toffe dansmomentjes, waarbij de deelnemers elkaar voortdurend complimentjes gaven. Zo'n moment is vaak een lichtpuntje in de werkweek, waar deelnemers naar uitkijken.

Bij het geven van technische bagage geef ik les in de lijn van mijn wekelijkse lessen in de academie. Bij verplaatsingen kunnen deelnemers **varianties uitvoeren, aangepast aan ruimte** waarin ze zich bevinden. Wat op een lange lijn wordt gedanst wordt dan

meer circulair gedanst. Ik ben ook soepeler in de precisie als het over richtingen gaat naar rechts of links. Voor mij is het belangrijk dat de juiste techniek wordt gebruikt, met zorg voor het lichaam.

Daarnaast probeer ik rekening te houden met de moeilijke **ondergrond**. In een danszaal hebben we een veerkrachtige vloer, wat er thuis niet is. Sprongen worden eerder verende bewegingen. Het vallen en het rollen naar de grond is langzamer. Volwassenen vergeten soms in hun creativiteit en enthousiasme dat ze dicht bij meubels staan, waardoor het risico op ongelukken niet ver weg is, vandaar de uitnodiging, om langzamer en bewuster te dansen.

Stretching- en placementoefeningen worden extra waakzaam begeleid. Ik leg de aandacht eerder op **zelfzorg** en hoe we dans in het dagelijks leven kunnen integreren. Ik heb een kleine bewegingscombinatie, met stretching- en krachtoefeningen gemaakt die de leerlingen als tussendoortje kunnen uitvoeren op een stoel. Deze is erg repetitief zodat leerlingen die vanbuiten kennen en zelf kunnen uitvoeren wanneer ze willen.

Tijdens mijn projecturen, waarbij we in een normale situatie naar een voorstelling gaan kijken en bespreken, geef ik nu **lezingen**, waarbij we inzoomen op een specifieke choreograaf. De laatste lezing ging over Forsythe. Aan de hand van filmmateriaal dat te vinden is op internet en een geschiedenisles geef ik achtergrondinformatie over de improvisatieopdrachten die ik in mijn les heb toegepast.

We bekijken ook samen **Livestream-dansuitvoeringen**, waarna ik een toelichting geef over de betrokken choreograaf. Tijdens een zoommeeting modereer ik dan een gesprek waarbij de leerlingen hun kijkervaring uitwisselen. De verschillende voorstellingen worden vergeleken: van compositie over uitvoering tot de wijze waarop het gefilmd werd.

We hebben een Facebookgroep gemaakt om de uitwisseling te motiveren en bijkomende info door te geven. Er is een heel groot aanbod, het is belangrijk dat die informatie gefilterd wordt.

Tot slot: online yoga is momenteel alomtegenwoordig, ik vraag mij af hoe we dans ook online kunnen laten leven.

## HOE MOTIVEER JE LEERLINGEN OVER EEN LANGERE PERIODE?

Gebruik maken van **cliffhangers**, zoals in de film. Leerlingen nieuwsgierig maken naar iets wat in een volgende les zal gebeuren. Je kan een stukje dansfrase tonen die je de week erop zal aanleren. Je kan een halve frase aanleren,... met de melding “wordt vervolgd”, waardoor leerlingen een beetje op hun honger blijven zitten, en met plezier terugkomen.

Zorg voor **sfeer**. Voorzie elke week een ander achtergrond in je zoomsessie, al dan niet in relatie met bepaalde thema's. Sommige docenten verkleden zich of voorzien iets grappigs aan hun danskledij, bijvoorbeeld een grappige boodschap op de rug van T-shirt, speciaal voor je leerlingen.

De les verdelen in **verschillende (maximum 4) hoofdstukjes**, iedere les verder bouwen aan de 4 hoofdstukjes. Bijvoorbeeld: opbouwen van een opwarming, dansen met een stoel, een improvisatie en een frase.

Vraag je leerlingen **om volgende week iets mee te brengen naar de les** (vb. iets glinsterends, een zaklamp, ...) zonder te verklappen waarom of wat je ermee gaat doen.

Werk toe naar een **toonmoment, open les of (digitale) video-opname** waarbij je bijvoorbeeld gezinsleden kan betrekken.

Het belangrijkste is dat je ervoor zorgt dat leerlingen **uitkijken naar je les**, omdat het een aangename afwisseling is in de monotone week van naar een scherm kijken, eten en wandelen.  
☺

## WAT MAG WEL NOG?

Sommige organisaties gaan op zoek naar wat wel nog kan binnen de grens van de mogelijkheden.

Jongeren mochten in het najaar van 2020 wel nog met 4 buiten bewegen. Binnen de werking van Bal Special (danswerkplaats voor kinderen en jongeren in Luik) gaan de jongeren in groepjes van 4 in de wijk opdrachten uitvoeren die van dicht of van ver gelinkt zijn met dans. Ze hebben zich laten inspireren door het

werk van Willi Dorner (Bodies in Urban Spaces). Ze maakten dansfragmentjes op locatie die vervolgens gefilmd werden. Een QR-code van hun dans werd op de dichtstbijzijnde vuilnisbak gekleefd. De ouders kregen een plannetje waarop alle plekken met een QR-code waren aangeduid. Zo konden ze zelf al wandelend de dansvideo's bekijken.

Tijdens de Kerstvakantie maakten de jongeren dansstukjes in groepjes van 4 die ze uitvoeren in binnenplaatsen van verzorgcentra voor ouderen, crèches, opvangtehuizen voor mensen met psychische problemen enz.

## TOTSLOT

Anne-Lore: "Motiveren van je leerlingen is heel belangrijk, maar alles begint met **je eigen motivatie als docent**. Om mezelf te blijven motiveren, bekijk ik de hele situatie als een kans om eens iets anders te doen, wat ik daarvoor niet zou doen of waarvoor ik mijn leerlingen niet zou kunnen motiveren. De situatie dwingt me om het over een andere boeg te gooien. Hieruit haal ik mijn motivatie. Ik ben er zeker van dat we volgend jaar sommige projecten opnieuw uitvoeren omdat we ze nu noodgedwongen gedaan hebben en ons naar iets nieuws hebben gebracht

**Door** Anne-Lore Baeckeland (Danspunt) in samenwerking met Irais Ooms. Eindredactie door Elodie Kona.

**Bedankt** aan iedereen die we hebben gesproken en die tips met ons heeft gedeeld. En bedankt aan de aanwezige deelnemers voor de input!

**Blijf op de hoogte** via <https://www.danspunt.be/hoe-dans>