



**PROFESSIONELE BACHELOR IN HET ONDERWIJS
SECUNDAIR ONDERWIJS**

Bachelorproef

De digitalisering van de leerlijnen
van dans.

Het dans E-book – Breakdance
editie



**PROFESSIONELE BACHELOR IN HET ONDERWIJS
SECUNDAIR ONDERWIJS**

Bachelorproef

De digitalisering van de leerlijnen
van dans.

Het dans E-book – Breakdance
editie

Voorwoord

Het dans E-book - Breakdance editie is een informatieve leerbron die zowel leerkracht- als leerling gestuurd gebruikt kan worden. Elke beweging bevat steeds een stapsgewijze handleiding inclusief een fouten-analyse met de nodige remediëring.

Tijdens mijn opleiding heb ik gemerkt dat dans uitzonderlijk door enkele mentoren graag werd gegeven op stagescholen. Daarnaast zijn er ook heel wat stagiair-leerkrachten die niet staan te springen om dit onderwerp te geven. Veelal omdat de kennis te beperkt was of dat de diverse danstermen afschrikken.

Breakdance kan gebruikt worden om aan minder gemotiveerde dansers die extra prikkel te geven die zij nodig hebben.

Mijn E-book vond plaats in een buitenschoolse omgeving maar kan uiteraard ook dienen in een schoolse context.

Dans voor mij persoonlijk een passie geworden die ik maar al te graag deel.

Daarom was voor mij de keuze snel gemaakt om me te gaan verdiepen in een mogelijke oplossing met als doel mensen warm te maken om te dansen. Aan motivatie was er geen gebrek om dit project uit te werken. Het was echter niet vanzelfsprekend om filmmateriaal, filmlocatie, enz. te vinden.

Ik zou graag nog enkele mensen willen bedanken die een bijdragen hebben geleverd om mijn bachelorproef tot een goed einde te brengen:

- *Doha Ramzi*, enthousiaste junior-collega. Zij heeft zich voor haar bachelorproef verdiept in het digitaliseren van dans in een schoolse context en wij voerden samen ons onderzoek uit.

- *Mevrouw Inge Joosen*, promotor en lector dans. Doorheen het academiejaar stond zij klaar voor alle nodige hulp en zag zij kansen i.p.v. bedreigingen.

- De medewerkers van het V-lab voor de steun betreffende filmmateriaal en uitlenen van tablets.

- De organisatie Villa Basta, die mij een kans hebben gegeven om het project uit te testen.

Dank aan alle leerkrachten, leerlingen, mentoren en lectoren die mij de kans gaven om dit project te realiseren. Allerlaatst bedank ik mijn moeder om mij de kans te bieden mij om te studeren aan deze opleiding.

Yanik De Wolf
Student LO & Geschiedenis

Hogeschool PXL
Dpt. Education
Vildersstraat 5
3500 HASSELT

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	4
Inhoudsopgave.....	5
Inleiding.....	7
1 Theoretisch kader	8
1.1 Dansstijl breakdance.....	8
1.1.1 De deelaspecten binnen breakdance	8
1.1.2 Battles.....	9
1.1.3 Crews	10
1.1.4 Jams	10
1.2 E-book	10
1.2.1 E-book als digitale tool.....	10
2 Onderzoek	11
2.1 Oriënteren: het praktijkprobleem	11
2.1.1 Aanleiding praktijkprobleem	11
2.1.2 Praktijkprobleem	12
2.1.3 Haalbaarheid van het onderzoek	12
2.1.4 Samenvatting praktijkprobleem	13
2.2 Richten	14
2.2.1 Onderzoeksdoel.....	14
2.2.2 Onderzoeksvraag.....	14
2.2.3 Reikwijdte van onderzoek	15
2.3 Plannen	16
2.3.1 Methoden van dataverzameling	16
2.3.2 Onderzoeksplan.....	17
2.4 Verzamelen en analyseren	18
2.4.1 Aanzet bachelorproef	18
2.4.2 Digitalisering binnen het onderwijs	25
2.4.3 Testfase 1: dag van de leerkracht LO	26
2.4.4 Testfase Villa Basta: voorbereiding + technieken + danscombinatie	27
2.4.5 Antwoorden op onderzoeksvragen.....	28

2.5	Reflecteren	30
2.5.1	Reflectie na eerste opnamen beeldmateriaal.	30
2.5.2	Reflectie na uit testen van product.	30
2.5.3	Reflectie na tweede opnamen beeldmateriaal.....	31
3	Het ontwerp: het digi-dansboek, breakdance editie	32
3.1	De opmaak	32
3.1.1	Titelblad	32
3.1.2	Het boekdeel.....	32
	Besluit	33
	Literatuurlijst.....	34
	Geraadpleegde werken	34
	Bijlagen	35
	- Bijlage 1: E-book breakdance editie	35
	- Bijlage 2: Dansbeschrijving	52
	- Bijlage 3: Deelnemerslijst testmoment.....	60
	- Bijlage 4: Video's testmoment Villa Basta.....	61
	- Bijlage 5: Foto testmoment Villa Basta.	62
	- Bijlage 6: resultaat vragenlijst leerkrachten Lichamelijke opvoeding.....	63
	- Bijlage 7: Resultaten vragenlijst toekomstige leerkrachten LO	69
	- Bijlage 8: Resultaten vragenlijst dag van de leerkacht LO	75

Inleiding

Dans op school! Voor de ene een plezier voor de ander een zware opgave.

Dans buiten school! Plezier maar ook als docent geen gemakkelijk gegeven om alles correct uit te leggen op het niveau van de diverse dansers.

In de meeste sporten heeft men kijkwijzers achter de hand. Deze bevatten een afbeelding en tekst.

Dans is nu eenmaal niet statisch en heeft dus ook nood aan een dynamisch hulpmiddel.

Het dans E-book – Breakdance editie, bevat digitalisering van de leerlijnen van breakdance. Dit E-book kan gebruikt worden als handleiding voor het uitwerken van een dansles breakdance, door de leerkracht/dansdocent als bron van kennis of in de les als digitale tool. Daarnaast kunnen leerlingen/dansers er op zelfstandige basis mee aan de slag.

Het e-boek kan dus zowel leerkracht- als leerling gestuurd gebruikt worden. Naast de uitleg van technieken is er ook de mogelijkheid om een danscombinatie over te nemen of je eigen creativiteit los te laten in de verschillende mogelijke combinaties.

Het E-book kan doorlopen worden van voor naar achter en terug. Het is een handige tool die gebruikt kan worden door beginnende dansers die opzoek zijn naar de mogelijkheden in de dansstijl breakdance. Daarnaast kan het ook gebruikt worden door een meer ervaren danser die nood heeft aan een auditieve of visuele herhaling. In beide gevallen kan het dienen om een danscombinatie te maken door het combineren van de technieken op eigen niveau.

Het E-book kan ten alle tijden geraadpleegd worden via onderstaande link:

<https://read.bookcreator.com/ZoFfdGvkQsSHkrZ0b3zNdLVcvGR2/KdswgDwbSXCvIK6achbYYw>

Het E-book kan ook geraadpleegd worden via onderstaand QR-code:



Zie bijlage 1

1 Theoretisch kader

1.1 Dansstijl breakdance

Het is een dansstijl die samen met graffiti, dj'en en mc'en (ook gekend als rap) de vier elementen van de hiphop cultuur vormen. De dansstijl is vooral bekend voor zijn acrobatische moves in battles, met invloeden van popping, locking en electric boogie.

Eind jaren '70 is breakdance zich gaan ontwikkelen in de zwarte ghetto's van New York City. De draaitafels waren niet weg te denken uit de straten van de stad. De mixer die de dj gebruikte zorgden ervoor dat de 'break' van een nummer oneindig lang kon gespeeld worden.

Hieruit is dan ook de naam 'Breakdance' ontstaan. Deze dansstijl is uitgevonden om de nieuwe muziekstijl electro (die zich later ontwikkelde tot hiphop) dansbaar te maken.

De danser wordt een B-boy of B-girl genoemd.

1.1.1 De deelaspecten binnen breakdance

Breakdance bestaat uit vier elementaire delen:

1 Toprocks, verwijst naar staande danspassen waarbij je je muzikaliteit ten volste toont op creatieve manieren. Noodzakelijk hierbij is de coördinatie, flexibiliteit en stijl waarmee de danser het brengt. De danser start zijn of haar danscombinatie met toprocks, het is een eerste indruk van zijn/haar stijl. Binnen dit domein wordt er veel aandacht besteed aan modificatie van de bewegingen. Toprocks kent invloeden uit, popping, boogie, salsa, enz.

(2) Go-down, is slechts een overgangsfase van toprocks naar footworks en wordt niet meegerekend als één van de vier elementaire delen. Go-downs zijn echter wel zeer belangrijk om je unieke stijl te laten zien. Het doel van een go-down is om op een efficiënte en origineel mogelijke manier naar de grond te zakken met je lichaam.

3 Footworks, veelal snele beenbewegingen die uitgevoerd worden vanuit een gehurkte positie. Tijdens het footwerken probeer je als breakdancer zoveel mogelijk 'beatkills' uit te voeren. Een beatkill is geslaagd wanneer je bepaalde lichaamsdelen naar keuze weet te verplaatsen op de accenten van de muziek. Vanzelfsprekend is dus dat de danser muzikaal is en dit weet te gebruiken op een creative manier.

Bij footworks is originaliteit cruciaal.

Elke breakdancer kent een reeks basis footworks die hij/zij ooit heeft aangeleerd gekregen. Om zich te gaan onderscheiden van andere dansers worden footworks verwerkt met een persoonlijke touch eigen aan de danser. In onderstaande link verwijs ik graag naar de originaliteit van 2 dansers, B-boy Boxcutta en B-boy Puzzles.

BboyNetwork. (2018, 18 februari). Boxcutta Vs Puzzles | Footwork Semifinals | Floor Gangz Anniversary | Pro Breaking Tour | BNC [YouTube]. Geraadpleegd 4 juni 2019, van <https://www.youtube.com/watch?v=2IxlOHQKII>

4 Freezes, poses die gepersonaliseerd worden door de danser. Voor elke freeze is er een bepaalde techniek nodig die men voldoende beheerst. Het doel is om je dans te onderbreken met een bepaalde pose waarbij je elke beweging van het lichaam stopt. Vaak zijn het complexere houdingen waar een bepaalde hoeveelheid balans voor nodig is.

5 Powermoves, acrobatische draai- of sprongbewegingen. Freezes (zie *punt 4 Freezes*) worden vaak gecombineerd om een powermove uit te voeren. Men gaat het lichaam laten spinnen of springen rond het evenwichtspunt. Powermoves worden vaak gezien als het meest

indrukwekkende domein van breakdance. Ze vereisen een bepaalde spierkracht en lichaamsbewustzijn.

Deze vier elementen worden binnen de eigen stijl, originaliteit van de danser gepresenteerd in een battle. Hierin proberen de dansers elkaar te overtreffen d.m.v. salto's, spins, geïsoleerde bewegingen, enz. Om een goede breakdancer te worden moet je beschikken over voldoende kracht, evenwicht, ritmegevoel en vooral originaliteit. Je eigen moves leren ontwikkelen is de sleutel tot succes in een battle.

1.1.2 Battles

Breakdance is vooral gekend om zijn battles waarbij een aantal dansers proberen te bewijzen wie de beste breakdancer is. Het publiek of de jury bepaald deze uitslag. Indien het publiek de beslissing moet uitvoeren wordt er door de host gevraagd om applaus te geven voor de danser die zij het beste vonden. Indien er een jury moet beslissen telt de host af van 3 naar 1 en wijzen de juryleden individueel naar de danser(s) die zij beter vonden. Indien een jurylid geen beslissing kan maken kruist hij/zij de armen om aan te tonen dat het gelijkspel is. Indien de totaal aantal stemmen uitkomt op een gelijkspel moeten de dansers nog eenmaal een danscombinatie laten zien. Daarna mag de jury de armen niet meer kruisen en moet hij/zij kiezen. De jury let voornamelijk op stijl, originaliteit, techniek, uitvoering.

Diverse mogelijkheden:

- **1 on 1 battle**: twee dansers die recht tegenover elkaar staan, gescheiden door de dansvloer. Hierbij wordt vooraf overeengekomen hoe vaak elke danser in gaat.

- **2 on 2 battle**: Twee groepen van twee dansers die recht tegenover elkaar staan, gescheiden door de dansvloer. Hierbij wordt vooraf overeengekomen hoe vaak elke duo in gaat.

- **3 on 3 battle**: Twee groepen van drie dansers die recht tegenover elkaar staan, gescheiden door de dansvloer. Hierbij wordt vooraf overeengekomen hoe vaak elke trio in gaat.

- **Crew battle**: Twee groepen dansers die recht tegenover elkaar staan, gescheiden door de dansvloer. Hierbij wordt vooraf overeengekomen hoe lang de battle zal duren. Dit kan variëren in duur naarmate de grootte van de crews.

- **Element battle**: Een van de vier elementen wordt gekozen, zie 1.1.1 *De deelaspecten binnen breakdance*. Hierbij wordt er enkel gekeken naar het gekozen deelaspect en op basis daarvan een uitslag bepaald. Indien er andere deelaspecten aan bod komen worden deze beschouwd als onbelangrijk.

- **Call out battle**: Hier wordt een danser uitgedaagd zonder dat hij/zij hierop voorbereid is. Dit gebeurt vaak op bijeenkomsten/battles, een persoon gaat een onverwachte uitdaging aan. De duur is onbepaald. De dansers kiezen zelf hoe lang ze doorgaan maar degene die als eerste stopt geeft zijn verlies toe. Er moet dus geen jury aanwezig zijn.

- **Seven-to-smoke**: Acht dansers nemen deel aan deze vorm van battles. Zeven staan naast elkaar in een rij, de eerste in de rij heeft de 8ste danser tegenover hem/haar staan. Het is een 1 on 1 battle waarbij de winnaar mag blijven staan en zal battles tegen de volgende in de rij. De verliezer sluit achter in de rij aan. Degene die als eerste zeven keer weet te winnen is de winnaar. Vaak wordt er ook een tijdslimiet afgesproken, indien de tijd verstreken is wordt de winnaar bepaald aan de hand van de persoon met de meeste punten.

- **Octogon**: Deze vorm van battles komt het minst voor in competitievorm maar zien we eerder terug ter voorbereiding van een wedstrijd. Er worden 8 flesjes in een 8-hoek gezet op de dansvloer met een lint er op. Indien de danser uit de 8-hoek komt of een fles omstoot wordt de danser gediskwalificeer

1.1.3 Crews

Breakdancers zitten vaak in een danscrew. Om deel uit te maken van een crew wordt er verwacht dat de danser actief deel uitmaakt van de groep. Een crew traint samen, neemt deel aan crew battles en shows. Binnen de crew is er een familiale omgang waarbij er geen onderscheid wordt gemaakt in niveau, stijl of doel. De crew is een eenheid die samen probeert te groeien.

Enkele voorbeelden van crews met een bepaald aanzien binnen de breakdance:

- **Rock Steady Crew:** Opgericht in de Bronx (voormalige achterstandsbuurt van New York).
- **Hustel kidz:** Meermaals Nederlands kampioen.
- **The Ruggeds:** Eerste crew van Nederland die de finale van Battle of the Year wist binnen de slepen.
- **Flying Steps:** gevestigd in Berlijn, met leden gespecialiseerd in popping, locking en breakdance. Bekende show RedBull Flying Bach, alsook 4-voudig wereldkampioen breakdance.
- **Battle Droids:** gevestigd in Antwerpen en winnaars van WK-breakdancen.

1.1.4 Jams

Tijdens een jam worden er cirkels gecreëerd door de dansers waarbij ze laten zien wat ze in hun mars hebben. Het zijn conventies voor dansers, ze kunnen er netwerken, nieuwe moves leren, verschillende stijlen leren kennen en zoveel meer. In een Jam is het geen ramp indien een danser in bepaalde moves valt, de danser heeft niets te verliezen. Tijdens een Jam is het ook het geschikte moment om de rivaliteit uit te vechten in een call out battle, zie *1.1.2 Diverse mogelijkheden*. Het publiek moedigt de dansers aan om zijn of haar beste moves te tonen.

1.2 E-book

1.2.1 E-book als digitale tool.

E-book is een digitale versie van een bestaand boek of een nieuw boek.

In deze bachelorproef gaat het om een nieuw geschreven E-book.

Dit digitaal boek moet men dan ook niet af te drukken maar kan men ten aller tijden raadplegen via een digitaal scherm van een computer, laptop, tablet, of smartphone. De digitale tool heeft als doeleinde een informatief leermiddel te zijn, waarbij de gebruiker als het ware door een digitaal boek bladert.

Het E-book bevat steeds de stappen van bepaalde technieken op de linkerkant van het blad inclusief een foutenanalyse, en op de rechterkant vindt men de basisstap in video alsook de uitbreidingsmogelijkheden. Alle stappen zijn gebaseerd op de elementen uitgeschreven in het theoretische kader. Indien de gebruiker van het e-boek naar een bepaald thema wilt, hoeft hij/zij niet door het boek te bladeren maar kan hij/zij eenvoudig doorklikken naar de juiste pagina in de inhoudstafel.

Daarnaast is het E-book een veilig leermiddel om in lessen te gebruiken omdat je niet op internet hoeft te gaan. Eenmaal de gebruiker het E-book heeft gedownload kan hij ermee aan de slag zonder te moeten browsen.

Het is een gebruiksvriendelijke tool die men eenvoudig kan updaten. Indien er toekomstige uitbreidingen komen kan men dat kosteloos updaten.

2 Onderzoek

Het onderzoek bestaat uit volgende stappen: oriënteren, richten, plannen, verzamelen, ontwerpen, analyseren, reflecteren. Bij de start van mijn onderzoek werd het praktijkprobleem gedefinieerd alsook het ontwerp van een product dat een oplossing zou kunnen bieden aan het praktijkprobleem.

In onderstaand overzicht krijgt u een samengevat beeld van mijn onderzoek:

- | | |
|----------------|---|
| 1 Oriënteren: | Danslessen vergen veel voorbereidingswerk. Dans bevat veel specifieke termen. |
| 2 Richten: | Wat is de meerwaarde van de digitalisering van leerlijnen binnen de dansstijl breakdance. |
| 3 Plannen: | Enquête leerkrachten LO (samen met medestudent Doha Ramzi) Bevraging medelesgevers. |
| 4 Verzamelen: | Verwerken van gegevens uit enquête en literatuurstudie. |
| 5 Ontwerpen: | E-book ontwikkelen en vormgeven. |
| 6 Analyseren: | Testmoment inlassen + bevraging medelesgevers. |
| 7 Reflecteren: | Kritische terugblik testmoment + doel onderzoek. |

2.1 Oriënteren: het praktijkprobleem

2.1.1 Aanleiding praktijkprobleem

2.1.1.1 Vanuit eigen ervaring

Uit eigen ervaring heb ik kunnen besluiten dat steeds meer jongeren zich gemotiveerd voelen om te gaan breakdancen. Het verloop van een les breakdance start met een opwarming om de spieren los te schudden. Voor de meeste dansers is het geen probleem om deze oefeningen uit te voeren omdat ze technisch niet zwaar zijn. Eenmaal de spieren los zijn gaat men over naar nieuwe technieken en herhaling van de vorige aangeleerde technieken. Wanneer de techniek wordt uitgelegd merkt men direct een verschil in het niveau van de dansers. Dansers die snel weg zijn met een beweging en dansers die liever wat extra herhaling nodig hebben. Daarnaast zijn er dansers die enkel nood hebben aan de uitleg van de docent om aan de slag te kunnen, maar er zijn ook een heel deel dansers die graag een demo zien, een verloop dat stapsgewijs overgaat naar een eindresultaat die zijzelf kunnen verwerken in hun eigen danscombinaties.

2.1.1.2 Vanuit het werkveld

Op schoolse niveau is gebleken dat ritmiek/dans niet het lievelingsonderwerp is onder de leerkrachten lichamelijke opvoeding. Het vergt allereerst veel voorbereiding, maar ook een tekort aan voorkennis blijkt een probleem te vormen.

In dansscholen blijkt dat het aanleren van bepaalde technieken geen gemakkelijke opgaven is omdat ieder op zijn niveau vooruitgang wil boeken. Het grootste risico om af te haken blijkt te zijn wanneer een danser niet het gevoel heeft dat hij/zij optimaal ontwikkelt.

Medelesgevers zijn echter wel enthousiast over het E-book en zien een effectieve meerwaarde. Ook vinden lesgevers het moeilijk om de dansers te laten ontwikkelen in het creëren van een danscombinatie. Iedere dansles is uniek, met unieke individuen die het recht hebben op een ontwikkeling op maat. Er zou dus op elk niveau een vooruitgang te boeken zijn.

Uit het werkveld kan men besluiten dat er vraag is naar een oplossing/hulpmiddel voor de vooruitgang op eigen niveau.

2.1.2 Praktijkprobleem

Op schoolse niveau:

Leerkrachten voelen zich minder aangetrokken tot het voorbereiden van een dansles omdat er onvoldoende kennis rond is. Deze kennis kan aangevuld worden met het E-book, wat echter alle termen bevat die in een schematisch verloop worden uitgelegd. Er heerst een stigma dat dansen enkel voor meisjes is, maar zo kan Breakdance dienen als drempel voor leerlingen die minder gemotiveerd zijn om zich toch volop in te zetten voor het vak ritmiek. Breakdance is een dansstijl die bestaat uit diverse bewegingen rechtopstaand, grondwerk en acrobatische beweging.

Op buiten schools niveau:

De docent ervaart problemen met het aanleren van technieken die moeten voldoen aan het tempo en niveau van elke individuele danser. Meestal wordt een techniek aangeleerd en laat men de dansers zelfstandig oefenen terwijl de docent rond gaat om te helpen waar nodig. Dit kan ervoor zorgen dat dansers in de val van de snelheid trappen en daardoor iets fout aanleren door een eigen oplossing te zoeken voor de mislukte techniek.

Binnen de breakdance cultuur is het belangrijk dat de dansers hun eigen danscombinaties leren maken. Dit is geen gemakkelijk gegeven voor startende dansers omdat zij de technieken nog niet allemaal voldoende beheersen of vanbuiten kennen.

De verdieping in de meerwaarde van een E-book breakdance editie wordt in deze bachelorproef onderzocht. In eerste instantie in buitenschoolse context maar ook in een schoolse context. Met dit onderzoek zal er aangetoond worden of een E-book al dan niet een meerwaarde is in een breakdance les.

Het E-book, breakdance editie heeft een groeipotentieel en is de ideale tool om een LO-leerkracht te helpen bij zijn/haar lesvoorbereiding. Het kan leerling gestuurd gebruikt worden om de leerlingen zelfstandig aan de slag te laten gaan. Daarnaast kan een dansdocent binnen de dansstijl breakdance ermee aan de slag, zowel leerkracht- als leerling gestuurd. Een dansdocent die zich wil verdiepen in de dansstijl kan het op zelfstandige basis trainen.

2.1.3 Haalbaarheid van het onderzoek

Om het praktijkonderzoek te erkennen, wordt er een enquête ingevuld door leerkrachten in de praktijk. Hierbij wordt onderzocht welk onderdeel binnen LO niet graag gegeven wordt door de leerkrachten. Later zal ook deze enquête rondgaan bij studenten in de opleiding binnen het vak-domein Lichamelijke Opvoeding in de PXL.

Het product werd in de eerste fase getest door junior collega Doha Ramzi, op een nascholing in de PXL-accommodatie voor leerkrachten LO. Deze leerkrachten werden gekozen omdat zij degenen zijn die informatie opzoeken om het onderdeel te geven. Het doel is om de werking van het E-book in het algemeen te testen.

Het eindresultaat van de breakdance editie zal worden getest in Villa Basta te Hasselt met een reeks jongeren die zich willen engageren om zichzelf bij te scholen.

Het onderzoek verbreed zich door niet enkel leerkrachten te bevragen en een oplossing te bieden maar ook door kritisch te reflecteren met de studenten die het ervaren. Het E-book zal dus dienen als ondersteunend middel voor zowel leerkracht als leerling.

2.1.4 Samenvatting praktijkprobleem

Om het praktijkprobleem kort te herhalen vindt u in het onderstaande tabel een samenvatting.

WAT?	WIE?	WANNEER	WAAROM	WAAR?	HOE?
Wat is het praktijkprobleem?	Wie heeft met het probleem te kampen?	Wanneer treedt het probleem op?	Waarom is het een probleem?	Waar doet het probleem zich voor?	Hoe is het probleem ontstaan?
Schoolse context: zie bachelorproef: De digitalisering van de leerlijnen van dans.					
Auteur: Doha Ramzi					
Leerkrachten LO mijden het onderdeel dans. Het vergt veel voorbereidingswerk. Dansbeschrijvingen staan beschreven in woorden terwijl een beeld meer dan duizend woorden zegt.	Toekomstige leerkrachten LO (studenten), leerkrachten LO.	Bij het voorbereiden van een les dans/ritmiek.	Omdat dans enkele verplichte eindtermen bevat. Leerlingen moeten deze eindtermen behalen doorheen hun studie jaren.	In het onderwijs. In dit onderzoek gaat het vooral om leerkrachten LO in het secundair onderwijs.	Door weinig herhaling van het onderdeel gaat de kennis ervan achteruit. Hiernaast komen er steeds nieuwe trends waar een leerkracht op moet kunnen inspelen.
Buitenschoolse context:					
Dansdocenten ervaren moeilijkheden met het aanleren van techniek op niveau van de dansers. Docenten ervaren dat dansers hun eigen danscombinaties onvoldoende goed kunnen maken.	Docenten breakdance want zij worden geacht de dansers iets bij te brengen + dansers zelf.	Tijdens een dansles breakdance.	Dansers leren fouten aan omdat ze het gebrek aan techniek zelf aanvullen met eigen oplossing. →Gevaar voor kwetsuren. Danscombinatie kan onvoldoende vlot gedanst worden.	Het probleem doet zich voor in de dansles, workshop enz.	Door beperkte duur in lesgeven wordt er een bepaald tempo verwacht van de dansers.

Tabel .. Samenvatting praktijkprobleem. Bron: Van Der Donk, C., & Van Lanen, B. (2016). Praktijkonderzoek in de school (Herz. ed.). Bussum, Nederland: Uitgeverij Coutinho.

2.2 Richten

2.2.1 Onderzoeksdoel

Binnen de schoolse context is het onderzoeksdoel te achterhalen of ritmiek graag gegeven wordt of niet en waarom dit het geval is. Met als doel een mogelijke oplossing te bieden. In de buitenschoolse context wordt er onderzocht of de digitale tool een meerwaarde is in een breakdance les en of de tool het praktijkprobleem een voldoende oplossing kan bieden.

Het einddoel is om enerzijds het voorbereidingswerk te verminderen zowel in schoolse als buitenschoolse context. Daarnaast ook om de meerwaarde van een digitale tool voor de leerling/danser in een dansles te onderzoeken.

2.2.2 Onderzoeksvraag

2.2.2.1 Hoofdvraag

Onderzoek naar de meerwaarde van een digitale tool in de vorm van een boek waarbij de technieken stapsgewijs worden aangereikt en verruimd met beeldmateriaal.

Hoofdvraag: **Wat is de meerwaarde van de digitalisering van breakdance in een dansles?**

Deze meerwaarde kan effect hebben op meerdere vlakken:

- Het voorbereidingswerk van de leerkracht/docent.
- Het welbevinden van de leerkracht/docent.
- Het welbevinden van de leerling/danser.
- Het leerrendement van de leerling/danser.
- De motivatie van de leerling/danser.

2.2.2.2 Deelvragen en hypothese bij het onderzoek

Op basis van de resultaten van het onderzoek worden deze deelvragen in de loop van het onderzoek beantwoord.

- ***In welke mate wordt het voorbereidingswerk voor een dansdocent voor een les breakdance verlicht?***

De tool is zo ontworpen dat het een bron van informatie is die zich ordent volgens elk deelaspect van de dansstijl. Voor de dansdocent kan het een digitale handleiding zijn om technieken te herhalen/bij te leren. Het creëert de mogelijkheid om de voorbereiding te minimaliseren tot techniekkeuzes, waarbij de technieken zelf volledig uitgeschreven zijn.

- ***Wordt het leerrendement verhoogd voor de danser?***

Met betrekking tot het aanleren van de technieken kan men op eigen niveau/tempo tewerk gaan. Indien een danser de nood heeft om enkele stappen te herhalen of indien hij/zij merkt dat er enkel een deelaspect van de techniek mislukt, kan de danser d.m.v. het videomateriaal op pauze te zetten visueel analyseren wat er mis is gegaan. Met de schriftelijke uitwerking krijgt de danser eveneens de mogelijkheid aangeboden om verder aan de slag te gaan.

- ***In hoever zal het E-book tijdens een breakdance les aangereikt worden?***

Het is belangrijk dat het E-book niet als complete vervanging dient van de dansdocent maar dat de dansdocent een afweging maakt van het gebruik van de digitale tool.

Het kan dienen als informatiebron om de dansers aan de slag te laten gaan met het creëren van eigen danscombinaties alsook om technieken te herhalen.

2.2.2.3 Theoretische deelvragen

Deze deelvragen worden beantwoord aan de hand van het theoretisch kader.

(zie 1 – Theoretisch kader)

- **Welke dansinhouden zijn er in de dansstijl breakdance?**
- **Wat kunnen de dansers met hun eigen danscombinaties?**

2.2.3 Reikwijdte van onderzoek

Het onderzoek heeft als doelpubliek de dansdocent alsook de leerkracht lichamelijke opvoeding. Het product zelf kan gebruikt worden door zowel leerkrachten, docenten, leerlingen, dansers.

Voor de eerste fase van het praktijkprobleem in schoolse context wordt een onderzoek op kleine schaal uitgevoerd. Hierdoor worden de toekomstige leerkrachten LO beperkt tot de studenten LO aan de PXL. De vragenlijst voor de leerkrachten zijn beperkt tot de leerkrachten LO in Hasselt binnen een straal van 30km.

Hiernaast wordt er gekeken naar het leerrendement van leerlingen. Dit zijn de leerlingen van de Sportschool Hasselt. Dit leerrendement zal ingeschat en opgevolgd worden door Doha Ramzi.

Het doelpubliek zijn dansers die buitenschool dansen, concreet in dansscholen.

Het is een E-book dat zowel leerling gestuurd als puur vanuit de leerkracht gebruikt kan worden. Daarbuiten kan het E-book worden gebruikt door dansleerkrachten zodat de dansers zelf aan de slag kunnen, de basisdanspasjes worden hierin immers uitgelegd. Er is ook een groot potentieel om het boek uit te breiden of er een reeks van te maken zodat verschillende dansstijlen erin verwerkt kunnen worden.

2.3 Plannen

2.3.1 Methoden van dataverzameling

2.3.1.1 Bevestigingen

*Enquête leerkrachten lichamelijke opvoeding*¹

Om het praktijkprobleem in kaart te brengen en de bron hiervan te achterhalen is er een enquête opgemaakt. Hier worden de meningen en ervaringen gevraagd van leerkrachten LO in het werkveld. De resultaten worden aangeduid met schalen.

Enquête (verkorte link): <https://goo.gl/forms/id9gBnBP4GrSmab32>



*Enquête toekomstige leerkrachten lichamelijke opvoeding (studenten PXL)*²

Het praktijkprobleem kan zich reeds vestigen in de opleiding als leerkracht LO. Om deze te achterhalen is er een gelijkaardige enquête afgelegd bij de studenten LO aan de Hogeschool PXL.

Enquête (verkorte link): <https://forms.gle/i7cv5NPTurLwLXnJA>



2.3.1.2 Testfasen

Tijdens het onderzoek zullen er enkele testmomenten plaatsvinden. Na elk testmoment is er een nabespreking voorzien. Zo kan het product steeds aangepast worden indien nodig.

*Dag van de leerkracht LO te PXL*³

In samenwerking met promotor en dansdeskundige Inge Joosen zal er een eerste testmoment zijn van het product. Hierbij wordt het 'tijdelijk' product uitgetest. Het publiek bestaat uit leerkrachten LO die zich inschrijven voor een bijscholing dans. Dit zorgt ervoor dat het publiek hun noden vanuit het werkveld kunnen weerleggen.

De testfase start met een korte inleiding van het product.

Hierna leren de leerkrachten een danscombinatie van 2 x 8 tellen aan.

Na de danscombinatie worden de leerkrachten in kleine groepjes verdeeld.

De leerkrachten testen nu het product op zelfstandige basis uit. Het is de bedoeling dat de leerkrachten op het einde van de testfase een combinatie van 2 x 8 tellen maken. Ten slotte wordt er een bevestiging gedaan. In deze bevestiging vraagt men de leerkrachten het product kritisch te bekijken. Mogelijke verbeteringen, suggesties en meningen worden gevraagd.



Bevestiging (verkorte link): <https://goo.gl/forms/BtOnsg5QdBM0YPAm1>

Test fase Villa Basta te Hasselt.

¹ In samenwerking met Doha Ramzi zie Bachelorproef : Digitalisering van de leerlijnen dans

² Idem voetnoot 1

³ Idem voetnoot 1

De testfase dient enerzijds voor de docenten (in dit geval Yanik De Wolf) om te testen hoe het product fungeert als tool bij de voorbereidingen. Anderzijds zal de tool worden getest als hulpmiddel bij deelnemende dansers.

De deelnemersgroepen verschillen op vlak van leeftijd, danservaring en -niveau.

Praktijkprobleem, zie 2.1.4 *Samenvatting praktijkprobleem*, buitenschoolse context wordt hierbij aangereikt.

2.3.2 Onderzoeksplan

Het laten invullen van de enquêtes en de verschillende testfasen zal als volgt lopen:

1. Bevraging leerkrachten LO + Studenten LO (van PXL LSO: lichamelijke opvoeding).
2. 1^{ste} versie e-book, breakdance editie.
3. Testfase door Doha Ramzi tijdens Dag van de leerkracht LO.
4. Uitwerking E-book.
5. Rondvragen docenten breakdance.
6. Eerste correctie E-book.
7. Uitwerking E-book testfase in Villa Basta te Hasselt.
8. Tweede correctie E-book.

Dit onderzoeksplan werd ten alle tijden ondersteund door reflecties en de nodige aanpassingen.

Zo heeft er een tweede opname plaatsgevonden na enkele technische problemen met het eerder opgenomen beeldmateriaal.

2.4 Verzamelen en analyseren⁴

2.4.1 Aanzet bachelorproef

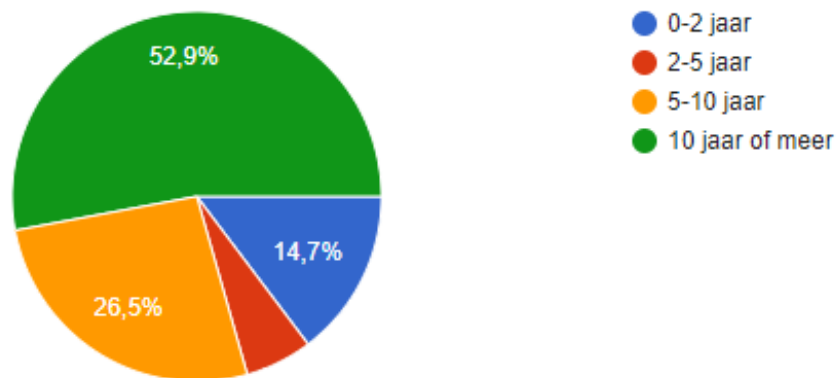
2.4.1.1 Resultaten vragenlijst leerkrachten LO

De vragenlijst is ingevuld door 34 leerkrachten lichamelijke opvoeding met een gevarieerd aantal jaren ervaring. Dit werd vermeld omdat leerkrachten met een langere werkervaring anders kunnen reageren dan recent afgestudeerde leerkrachten LO. Hieronder vindt u de verdeling.

De meerderheid zijn leerkrachten LO met 10 jaar of meer werkervaring. Bij de resultaten zal hiermee rekening gehouden worden.

Hoe lang bent u tewerkgesteld als leerkracht LO

34 antwoorden



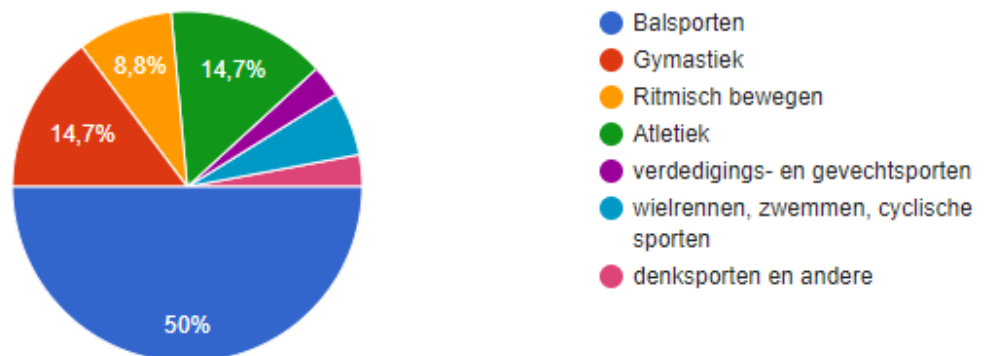
Elke sport vereist andere competenties. Om aan te duiden in welk sport de leerkracht zich vooral een specialist voelt, werd onderstaande vraag gesteld. Hieruit blijkt dat exact de helft zich specialist voelt in balsporten. Dit is een verwacht resultaat doordat balsporten de meest gekende sporten omvat zoals handbal, basketbal, voetbal, en anderen.

Hierbij zijn er drie stemmen die naar ritmiek gaan; één stem hiervan gaat naar een leerkracht met 2-5 jaar ervaring, de andere twee stemmen zijn leerkrachten met meer dan 10 jaar ervaring.

⁴ Idem voetnoot 1

Onder welke categorie voelt u zich specialist

34 antwoorden

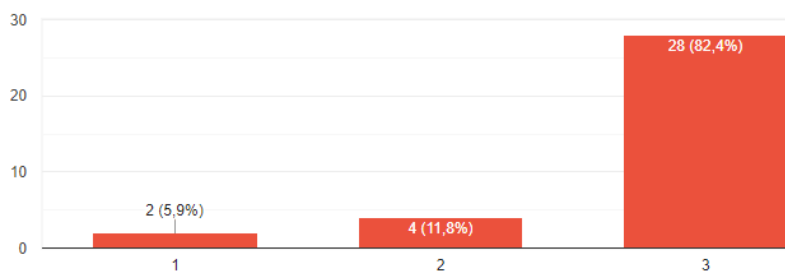


De mening omtrent de onderwerpen binnen LO werden gevraagd aan de hand van een driepuntenschaal: 1 = niet graag, 2 = graag, 3 = super graag. Hierbij gaat het om het geven van een les en niet om het ervaren van een les.

Enkele voorbeelden vindt u hieronder.

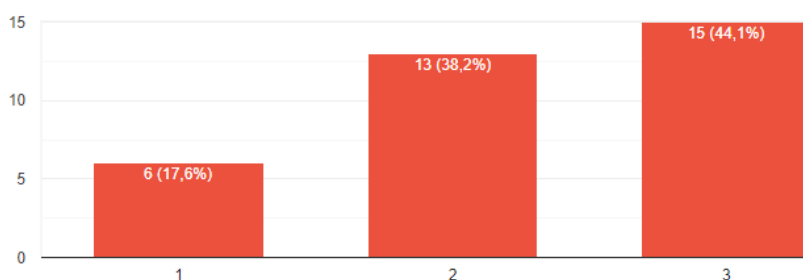
Balsporten

34 antwoorden



Gymnastiek

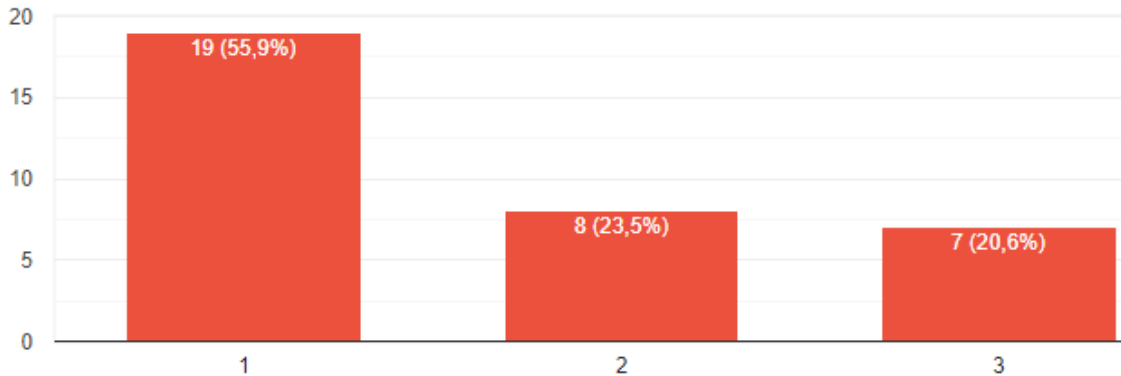
34 antwoorden



Opmerkelijk is dat de balsporten zeer populair blijken te zijn. Hiernaast valt ons op dat de onderdelen verdediging- en gevechtssporten, denksporten en ritmiek niet goed scoren. Voor deze bachelorproef wordt het stukje omtrent ritmiek uitgelicht. Negentien stemmen gaan naar niet graag. Dit is meer dan de helft van de ondervraagden.

Ritmisch bewegen

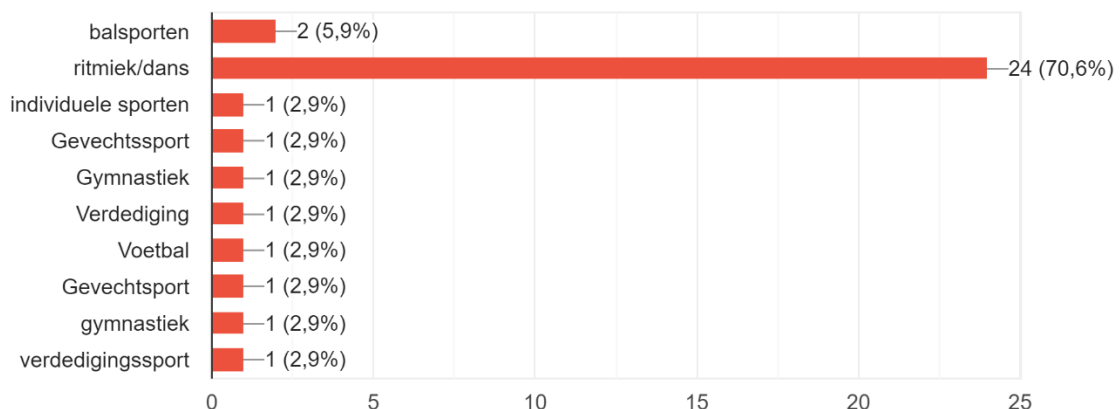
34 antwoorden



Na de meningen werd er gevraagd om één onderwerp te kiezen dat de leerkrachten LO liever niet geven. Hierbij kwam een opvallend cijfer naar boven: 24 stemmen van de 34 gingen naar ritmisch bewegen. We kunnen dus vaststellen dat dit niet gebonden is aan het aantal jaren werkervaring, zoals eerst gedacht.

Kies één onderwerp die u liever niet geeft

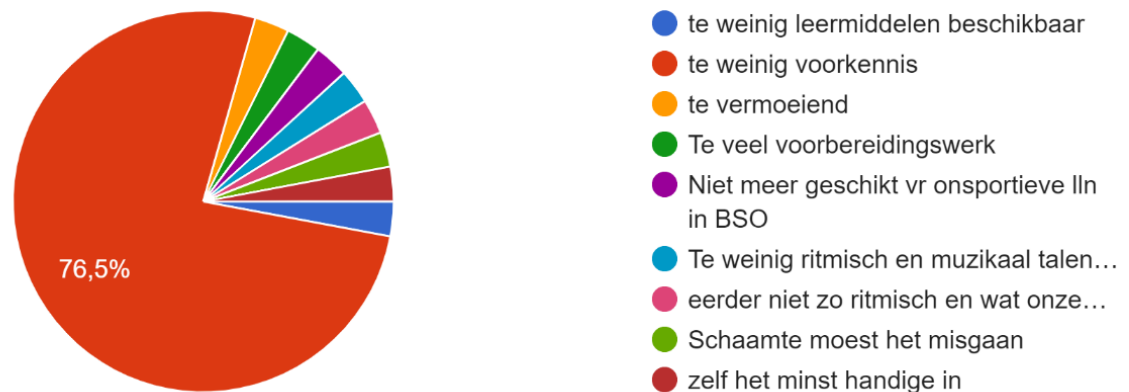
34 antwoorden



Ten slotte werd er gevraagd om een verklaring te geven voor het antwoord op bovenstaande vraag. De verklaring met de meeste stemmen is 'te weinig voorkennis'. Toch waren er enkele specifieke opmerkingen met betrekking tot de reden waarom ze ritmiek niet graag geven.

Verklaar

34 antwoorden



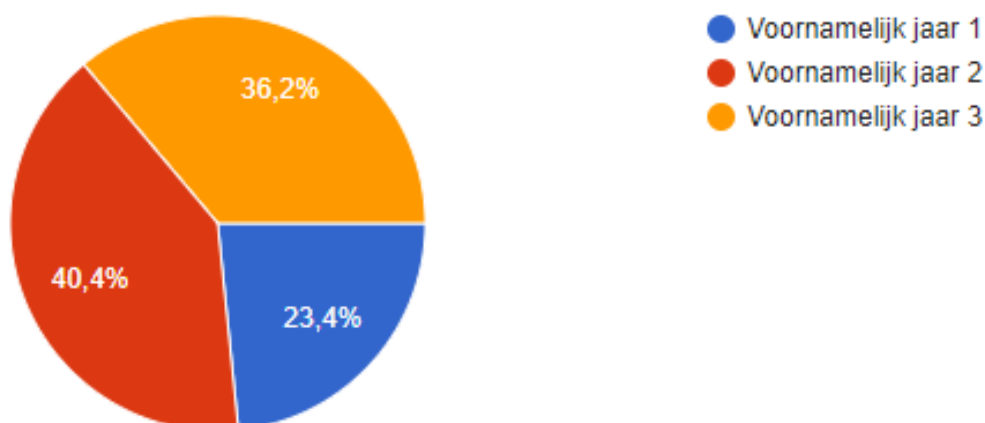
- 14 van de 23 stemmen gaan naar de verklaring omtrent te weinig voorkennis. Dit kan te wijten zijn aan de opleiding of aan het aantal nascholingen maar hier zou verder onderzoek voor worden uitgevoerd.
- 5 van de 23 stemmen gaan naar te weinig leermiddelen. Dit kan gaan van cursussen, naar kijkwijzers tot digitale tools.
- 2 van de 23 stemmen gingen over de eigen capaciteiten van de leerkrachten. "Schaamte moest er iets misgaan, te weinig ritmisch talent, onzeker in de discipline". De drempel om ritmisch bewegen te geven moet voor deze leerkrachten verlaagd worden. Als laatste ging er een stem naar de veel voorbereidingswerk en te vermoeiend.

2.4.1.2 Resultaten vragenlijst toekomstige leerkrachten LO⁵

De vragenlijst werd ingevuld door 47 studenten lichamelijke opvoeding. Deze zijn gespreid over de drie academiejaren. Dit is erbij vermeld doordat de studenten in opleidingsjaar drie anders kunnen reageren dan de studenten in opleidingsjaar 1. De studenten in jaar drie zijn immers bijna afgestudeerd, hebben alle lessen dans in de opleiding ter beschikking gehad en hebben meer ervaring. Hieronder vindt u de verdeling.

In welk opleidingsjaar zit je?

47 antwoorden



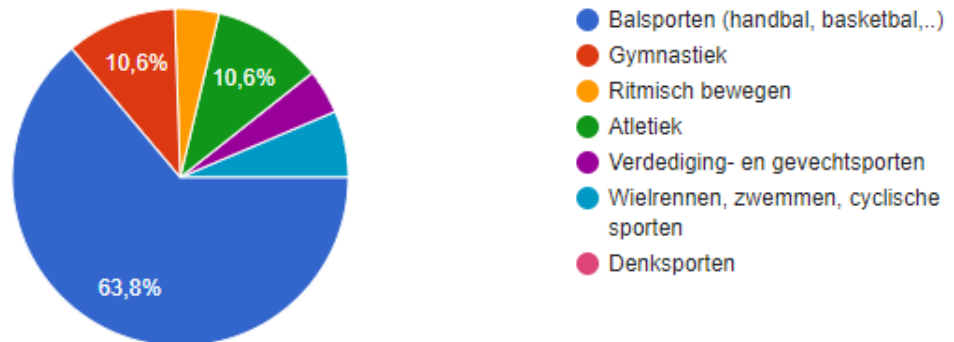
Iedere sport vereist andere competenties. Om aan te duiden in welk sport de student zich vooral een specialist voelt, werd onderstaande vraag gesteld. Hieruit blijkt dat meer dan de helft van de studenten zich specialist voelt in balsporten. Dit is het verwacht resultaat. Balsporten omvat namelijk verschillende onderdelen: volleybal, basketbal, handbal, ... Hierbij moet vermeld worden dat het graag lesgeven van een bepaald onderdeel niet altijd gepaard gaat met het onderdeel waar hij/zij zich specialist in voelt.

Uit deze vraag valt op dat over de drie opleidingsjaren er twee stemmen zijn gegaan naar ritmisch bewegen. Dit is een bijzonder laag getal. De twee stemmen komen voort uit opleidingsjaar 1 en 2.

⁵ Idem voetnoot 1

Onder welke categorie voel je je specialist?

47 antwoorden

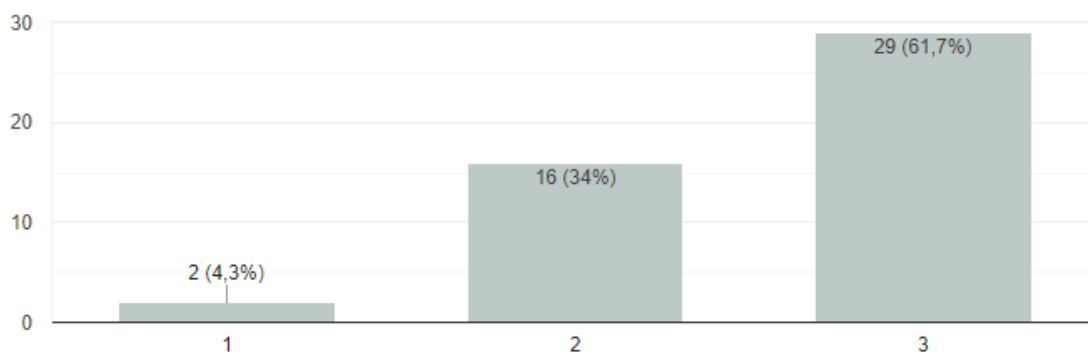


De mening omtrent de onderwerpen binnen LO werden gevraagd aan de hand van een schaal: 1 = niet graag, 2 = graag, 3 = super graag. Hierbij gaat het om het geven van een les en niet om het ervaren van een les.

Enkele voorbeelden vindt u hieronder.

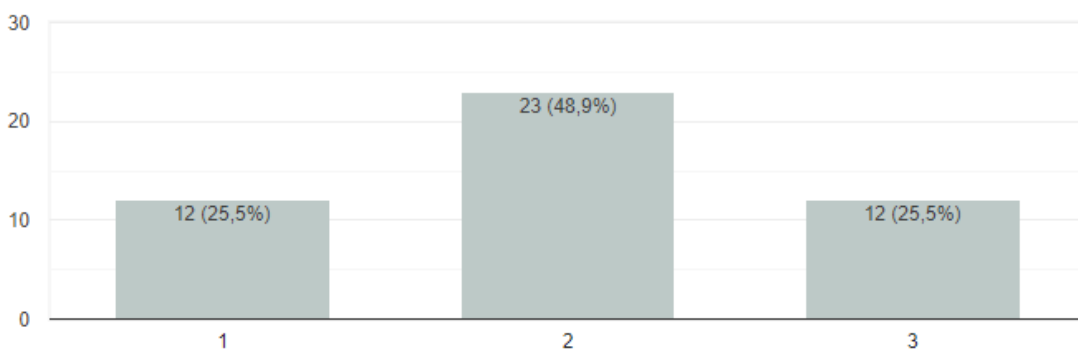
Balsporten (handbal, basketbal,...)

47 antwoorden



Gymnastiek

47 antwoorden

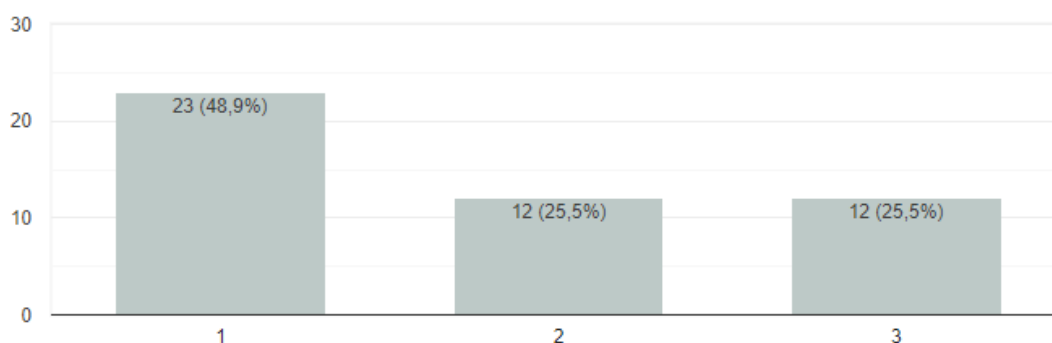


Balsporten blijkt de favoriet te zijn. Het is het onderdeel dat de meeste stemmen behaald bij 'super graag'. Ook behaalt dit onderdeel de minste stemmen bij 'niet graag'.

Hieronder vindt u de grafiek omtrent ritmisch bewegen. Hierbij geeft 48.9% aan dat ze dit niet graag geven. Dit is een opmerkelijk resultaat in vergelijking met de andere onderdelen. Ritmisch bewegen staat onderaan op de ladder. 25.5% geeft aan dat het voor hun neutraal is. Slechts 12 stemmen van de 47 geeft aan dat ze dit onderdeel graag geven.

Ritmisch bewegen

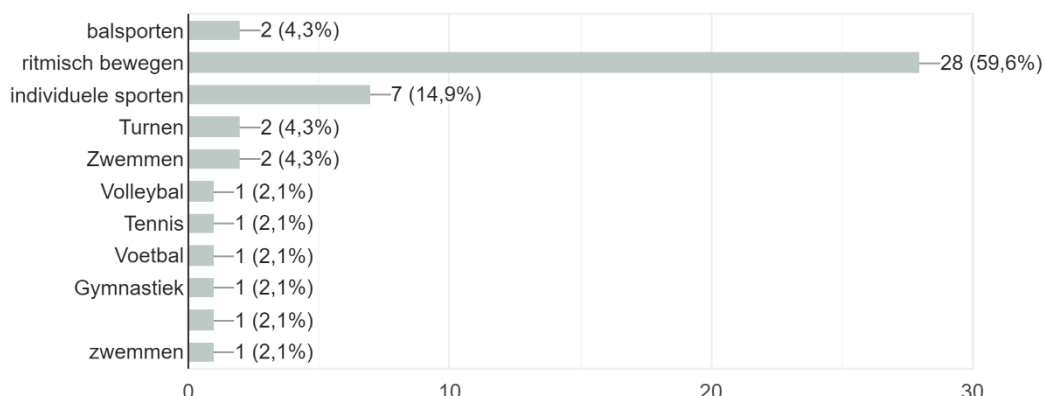
47 antwoorden



Na de meningen werd er gevraagd om één onderwerp te kiezen die ze liever niet geven. Hierbij stemde 28 studenten op ritmisch bewegen. Maar liefst 6 van de 11 eerstejaars, 12 van de 19 tweedejaars en 10 van de 17 derdejaars gaven aan dat ze ritmisch bewegen liever niet geven. Dit is steeds meer dan de helft per opleidingsjaar.

Kies één onderwerp die u liever niet geeft.

47 antwoorden



Bij het navragen waarom dit onderdeel niet graag gegeven werd kwamen voor het onderdeel ritmisch bewegen enkele redenen naar voor.

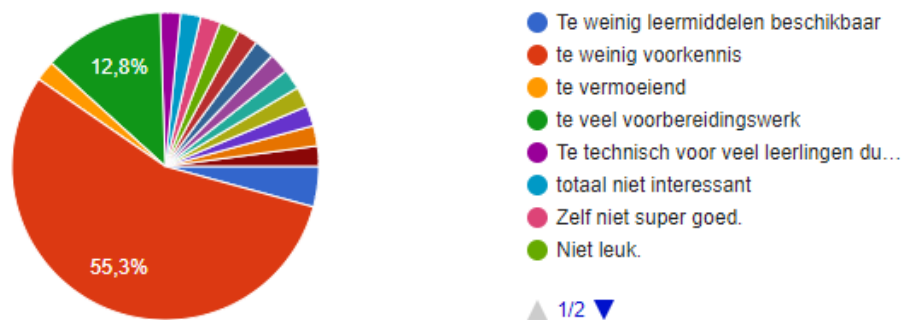
Allereerst zijn er 18 stemmen naar te weinig voorkennis gegaan. Zowel derdejaars als eerstejaars geven dit als hoofdreden aan.

Als tweede komt de reden 'te veel voorbereidingswerk' naar voor.

En als laatste waren er enkele studenten met andere redenen zoals: geen ritmisch gevoel, te weinig leermiddelen beschikbaar en geen interessant onderdeel.

Verklaar

47 antwoorden



2.4.1.3 Besluit

Uit de vragenlijsten blijkt dat zowel in het werkveld als in de opleiding ritmiek een onderdeel is dat leerkrachten niet graag geven. Dit samen met de redenen zoals te veel voorbereidingswerk en te weinig voorkennis zorgen ervoor dat het product opgemaakt kan worden.

De volledige resultaten van de vragenlijsten vindt u terug in een tabel in bijlage 6, 7, 8

2.4.2 Digitalisering binnen het onderwijs

In de lerarenopleiding wordt er steeds meer aandacht gelegd op het digitaliseren van de lessen lichamelijk opvoeding. Leerkrachten spelen steeds meer in op de leefwereld van jongeren en ook op hun digitale tools gaande van tablets, digitale-borden tot apps.

Voor de nieuwe eindtermen opgedeeld in 16 sleutelcompetenties, is één van die sleutelcompetenties de digitale competentie en mediawijsheid, zie *bachelorproef de digitalisering van de leerlijnen van dans, auteur: Doha Ramzi*; d.m.v. de digitalisering die plaats vindt in het onderwijs kan men deze eindterm aanreiken en behalen.

Het doel is om digitale tools in het onderwijs te implementeren met behoud van het onderwijsniveau.

Het is belangrijk dat er voldoende wordt ingespeeld op de leefwereld van jongeren en dat men de aangereikte tools zo aantrekkelijk mogelijk in de les gebruikt.

In de lessen lichamelijke opvoeding komen er steeds meer digitale tools op de markt. Ondanks het aanbod zijn er heel wat dansdocenten die nog actief opzoek zijn naar tools op niveau van de studenten. De tools verschillen van filmapps, beoordelingsfiches, digitale kijkwijzers, enz.

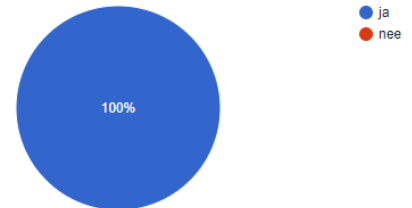
2.4.3 Testfase 1: dag van de leerkracht LO ⁶

11 december 2018 vond de dag van de leerkracht LO plaats. Leerkrachten over Vlaanderen heen konden zich inschrijven voor enkele nascholingen. Één van die nascholingen had betrekking tot dans bij Inge Joosen. Tijdens deze nascholing is er een moment vrijgemaakt om het E-book te testen. Dit was om de grote fouten meteen te achterhalen en om te zien wat het doelpubliek van dit concept vond.

Het doelpubliek bestond uit 11 leerkrachten lichamelijke opvoeding. De leerkrachten kregen enkele instructies en konden hierna in kleine groepjes met het E-book werken. Ook kregen ze enkele minuten tijd om het E-book te doorbladeren. Hierna werd er een enquête afgelegd omtrent het concept van het E-book. Alle suggesties waren hier welkom. De belangrijkste resultaten worden hieronder besproken.

Zou u het e-book zelf gebruiken tijdens de lessen?

11 antwoorden



Alle leerkrachten die het product hebben uitgetest zouden het product willen gebruiken tijdens de lessen. Het is een klein publiek maar dit geeft aan dat het doel van het product zeker aanwezig is.

Hierna werd om de mening gevraagd van het concept. Er kwamen enkel positieve commentaren op het concept. Dit bevestigt het doel van het concept. Hieronder vindt u enkele opmerkingen.

Wat vindt u van het concept?

Zeer leuk

Als je weinig inspiratie hebt kan het zeer bruikbaar zijn!

Zeker bruikbaar voor de leerlingen om er zelf mee aan de slag te gaan

Prima als start, indien je niet zo onderlegd bent.

Leuk bedacht en praktisch (mits i-net)

Leuk aanbod

Het e-book werd in zijn eerste vorm getest. Dit zorgde ervoor dat er nog veel ruimte was voor verbetering. Hierdoor werd er als laatste vraag gevraagd om hun kritische blik, hun suggesties vanuit het werkveld.

Uit deze vraag werd er vooral gewezen op gebruiksvriendelijkheid zoals het verwijzen naar bepaalde hoofdstukken via linken.

Iets uitdagender, blauw moeilijk leesbaar, hoofdmenu zou handig zijn

Uitdagender

Mag iets gebruiksvriendelijker

Knop om terug te gaan. Linken niet in het blauw maar in het wit.

Blauw op blauw is moeilijk leesbaar

Jongens doen graag kracht ' tabata.

⁶ Idem voetnoot 1

2.4.4 Testfase Villa Basta: voorbereiding + technieken + danscombinatie

De voorbereidingen kosten heel wat werk. Eenmaal een uitgewerkte digitale tool kan men de voorbereidingswerken beperken tot een minimum.

De uitgewerkte breakdance editie is uitgetest in Villa Basta te Hasselt. Dansers konden vrijblijvend een uur bijscholing volgen ondersteund met de tablets. De groep bestond uit 12 dansers tussen de 7jaar en 14jaar oud. De groep bestond uit zowel jongens als meisjes, het niveau verschilden alsook de danservaring van 1jaar tot 4 jaar ervaring. Aan de hand van het niveau van de individuen werden kleine deelgroepen gevormd. Elke groep ging aan de slag met 1 of 2 tablets. De deelgroepen ingedeeld op niveau zorgden voor een optimaal gebruik van de beschikbare tijd.

De dansers krijgen allemaal 1 uur dansles per week gedurende een volledig dansseizoen. De dansers werden ingedeeld op niveau en kregen per groep een tablet ter beschikking.

Na de uitleg over het gebruik en de werking van de digitale tool en de gezamenlijke opwarming, zie hierna *Verloop van testfase*, ging docent Yanik De Wolf rond terwijl de groepen aan de slag gingen met het E-book op de tablets.

Verloop van de testfase.

- Voor start van de les kregen ze de nodige informatie m.b.t. de werking van de tool + afspraken omtrent de tablets.
- Start les met gezamenlijke opwarming: Voorbereid door dansdocent Yanik De Wolf.
- Eerste helft les dansers maken kennis met de tool en trainen zelfstandig technieken naar keuze met ondersteuning van dansdocent.
- Tweede helft van de les: leerlingen moeten zelf danscombinatie maken.
- Einde les: showcase dansers.

Voor de reflectie van deze testfase, zie *2.5.2 Reflectie na uit testen van product*.

Voor bewijzen van testfase zie bijlage 3, 4, 5.

2.4.5 Antwoorden op onderzoeksvragen

2.4.5.1 Antwoord op hoofdvraag

Wat is de meerwaarde van de digitalisering van breakdance in een dansles?

Het voorbereidingswerk verminderd naar een minimum na kennis van de danstermen, zie deelvraag 1: *In welke mate wordt voor een dansdocent het voorbereidingswerk voor een les breakdance verlicht?*

Hieruit kunnen we besluiten dat er een positieve verandering plaats vindt m.b.t. de voorbereiding van een dansles.

Het welbevinden van de leerkracht/docent kent tevens een positieve boost. Als docent kan je je ten volle concentreren op de gebruikers (de deelnemers van de les breakdance) van het E-book.

De aandacht kan tijdens de les maximaal gericht zijn naar de deelnemers waardoor de vooruitgang van het individu centraal staat en gewaarborgd blijft.

Het welbevinden van de leerling/danser wordt gegarandeerd. Dit groeit voort uit de sociale component indien groeperingsvormen worden toegepast. Verder kan de danser zijn ontwikkeling op zijn/haar eigen tempo of niveau beoefenen.

Het leerrendement van de leerling/danser neemt toe, zie deelvraag 2: *Wordt het leerrendement verhoogd voor de danser?* Echter is het belangrijk dat het E-book niet als complete vervanging dient van de dansdocent maar dat de dansdocent een afweging maakt van het gebruik van de digitale tool om het correct gebruik ervan te controleren.

De motivatie van de leerling/danser kan positief worden ervaren indien er geen overmatig gebruik van de tool plaats vindt.

2.4.5.2 Antwoord op deelvragen

Op basis van de resultaten van het onderzoek worden deze deelvragen in de loop van het onderzoek beantwoord.

- ***In welke mate wordt voor een dansdocent het voorbereidingswerk voor een les breakdance verlicht?***

De tool is zo ontworpen dat het een bron van informatie is die zich ordent volgens elk deelaspect van de dansstijl. Voor de dansdocent kan het een digitale handleiding zijn om technieken te herhalen/bij te leren. Het creëert de mogelijkheid om de voorbereiding te minimaliseren tot techniekkeuzes, waarbij de technieken zelf volledig uitgeschreven zijn.

In de dansstijl breakdance zijn er een reeks termen zoals toplocks, go-downs, footworks, freezes en powermoves. Deze termen omvatten een reeks danspassen en technieken. Eenmaal kennisgenomen van deze termen verlaagd de duur van voorbereiden naar een minimum. De docent, van de dansles zal tijdens de voorbereiding de rode draad in het E-book moeten identificeren om voorbereid te zijn op mogelijke vragen in de les. Alle informatie is verzameld in één totaalpakket.

In de digitale tool zijn alle danspassen en technieken reeks uitgeschreven. De opbouw van de danspas/techniek, alsook een visuele ondersteuning. Onder de opbouw kan men te alle tijden de foutenanalyse consulteren die voorzien is van een concrete remediëring.

Voor leerlingen of dansers die opzoek zijn naar een nieuwe uitdaging kunnen voortdurend de variante inoefenen die voor elke danspas/techniek voorzien is van een video. Elke beweging die men terugvindt in het E-book kan dienen om een voldoende onderbouwde breakdance les op te maken.

Het boek is ook voorzien van een danscombinatie die door de dansdocent overgenomen kan worden zonder aanvullend zoekingswerk. Indien de docent de combinatie wil overnemen dient deze ingeoeft te worden op voorhand. Wanneer de docent zijn of haar dansles wil voorzien van een eigen danscombinatie kan hij/zij a.d.h.v. het E-book de gekozen danspassen inoefenen.

- **Wordt het leerrendement verhoogd voor de danser?**

Met betrekking tot het aanleren van de technieken kan men op eigen niveau/tempo tewerk gaan. Indien een danser de nood heeft om enkele stappen te herhalen of indien hij/zij merkt dat er enkel een deelaspect van de techniek mislukt, kan de danser d.m.v. het videomateriaal op pauze te zetten visueel analyseren wat er mis is gegaan. Met de schriftelijke uitwerking krijgt de danser eveneens de mogelijkheid aangeboden om verder aan de slag te gaan. Daarnaast kan de dansdocent extra aandacht besteden aan dansers/leerlingen die nood hebben aan extra remediëring doordat iedereen zelfstandig aan de slag kan gaan met de tool.

Met behulp van het E-book kan ieder individu autonoom te werk gaan en zo groeien op zijn/haar niveau.

Door deze digitale tool aan te bieden speel je als docent in op de leefwereld van de jongeren.

Een digitale tool in een sportles wekt nieuwsgierigheid op. De leerlingen maken kennis met technologie op een educatieve manier.

- **In hoever zal het E-book tijdens een breakdance les aangereikt worden?**

Aanvankelijk kan het E-book dienen als hulpmiddel om danslessen voor te bereiden, zie deelvraag 1: *In welke mate wordt voor een dansdocent het voorbereidingswerk voor een les breakdance verlicht.*

Evenzeer kan het E-book gebruikt worden als leermiddel tijdens een les breakdance. Het gebruik kan bepaald worden door de docent m.b.t. duur, keuze van danspassen/technieken en groeperingsvorm. Het kan zowel leerkracht als leerling gestuurd toegepast worden. Desgelijks kan een dansdocent een afwezige danser bijscholen d.m.v. het E-book als tool om de gemiste danstechnieken in te oefenen op zelfstandige basis.

2.5 Reflecteren

2.5.1 Reflectie na eerste opnamen beeldmateriaal.

Na afspraak met Villa Basta te Hasselt hebben Doha Ramzi en ik de kans gekregen om ons beeldmateriaal te filmen in hun accommodatie. De danszaal beschikte over een spiegelwand met theaterdoek alsook een muziekinstallatie.

Om een kwalitatief beeld te verkrijgen zorgden we voor een effe achtergrond. Hierdoor licht de focus op de instructeur en kan de kijker net afgeleid worden. De camera was vastgesteld op een statief om mogelijke trillingen te minimaliseren. Om geen akoestiekproblemen te hebben kozen we ervoor om te werken met een microfoonje dat gevestigd was op ons T-shirt. Daarnaast hebben we er ook voor gezorgd dat er een goede balans was tussen ons stemvolume en de muziek op de achtergrond.

Na de opwarming hebben we individueel onze stappen overlopen en afgewerkt.

Tijdens het filmen van de leerlijnen gaven we elkaar feedback waar nodig, zo konden we het beste uit ons halen.

Vanwege de goede voorbereiding slaagden we erin om in de voorziene tijd de nodige video's op te nemen. Het beeldmateriaal is opgenomen met een professionele camera op statief, uitgeleend in V-lab van PXL. Door technische problemen hebben we de opnames verder moeten zetten op een tweede datum, zie 2.5.3 *Reflectie na tweede opnamen beeldmateriaal*.

2.5.2 Reflectie na uit testen van product.

De breakdance groepen in Villa Basta te Hasselt zijn schriftelijk uitgenodigd om een uur les te volgen aan de hand van het E-book breakdance editie.

Er namen in totaal 12 dansers deel. Voor meer achtergrondinformatie zie 2.4.4 *Testfase Villa Basta: voorbereiding + technieken + danscombinatie*.

Het doel was om de meerwaarde van het E-book breakdance editie te testen in een buitenschoolse context en in diverse categorieën: leeftijden, danservaringen en -niveaus.

Tijdens het uit testen van het product ervaarde ik dat de dansers actief deelnamen.

Er was zeer veel interesse in de diverse technieken. Na de les heb ik gevraagd aan de deelnemers om kritisch te reflecteren over het E-book en of zij het al dan niet terug zouden willen zien komen in een danscursus of interesse hebben in thuisgebruik van deze tool.

Positieve punten:

- + Duidelijke structuur.
- + Mogelijkheid om op je eigen niveau te oefenen door de variante video.
- + Men kan video afspelen en tegelijkertijd de stappen volgen op de andere zijde van het boek.
- + Interesse voor thuisgebruik.
- + Interesse voor implementering in danscursus.
- + Inspiratiebron voor danscombinaties.

Aandachtspunten:

- Implementering in danscursus maar niet iedere les. Wel na aanleren techniek om te controleren dat alles goed verloopt.
- Dansers met enige ervaring vragen om uitbreiding van het E-book met moeilijkere technieken.

2.5.3 Reflectie na tweede opnamen beeldmateriaal.

Door een technische fout waren enkele opgenomen beelden niet afspeelbaar en hebben we een tweede maal opnames moeten houden. Vanwege de drukke planning van de zaalbezetting bij Villa Basta konden wij daar niet meer terecht om onze opnames te filmen en kozen we ervoor om in de Fitclass opnames te houden.

Door goede voorbereiding hebben we binnen onze voorziene tijd de nodige beelden kunnen filmen. Het beeldmateriaal is opgenomen met dezelfde camera als de eerste opnames om de kwaliteit van de beelden te verzekeren. De neutrale achtergrond en goede belichting zorgden voor een zeer kwalitatief beeld. De akoestiek werd verzekerd door het vastpinnen van een microfoontje.

3 Het ontwerp: het digi-dansboek, breakdance editie

3.1 De opmaak

De opmaak van het digi-dansboek is uitgewerkt met de website: www.app.bookcreator.com. Deze volgende informatie zal betrekking hebben tot de uitwerking van het titelblad, inhoudstafel, tussenbladen, enz.

De lay-out is ontworpen en aangepast naar het doelpubliek.

3.1.1 Titelblad

Om een correct beeld te weergeven van de inhoud van het E-book is er beredeneert nagedacht over de indruk die de eerste pagina nalaat. De kleuren verwijzen naar het onderwijs maar ook naar de diversiteit in een groep. Alsook geven de kleuren een vorm aan. Het basis E-book zorgt immers voor een vermenging van de kleuren, de breakdance editie is gebaseerd op één dansstijl en dus ook één kleur.

Rechtsboven is de plaats van de auteur,

Doordat de Hogeschool PXL het mede mogelijk heeft gemaakt om dit project tot stand te brengen werd het logo linksonder geplaatst.

De titel is weergegeven in lettertype permanent marker, dit om in het oog te vallen van de lezer.

De ondertitel duidt kort en krachtig aan voor wie het E-book bestemd is, nl. voor iedereen.

Ten slotte werd er 'editie' aan toegevoegd omdat het project niet af is maar slechts in zijn kinderschoenen staat, er zijn nog diverse uitbreidingsmogelijkheden.

De afbeelding op het titelblad geeft de indruk dat de danser zich voorwaarts verplaatst. Dit symboliseert de vooruitgang die de gebruiker van het E-book maakt.

3.1.2 Het boekdeel

Het kleurthema is bordeauxrood doorheen het volledige boek om de rode draad te bewaren.

Er is gekozen voor het lettertype 'Open Sans' omwille van zijn vriendelijke en neutrale uitstraling.

Het boek is uitgewerkt met neutrale achtergronden om de focus op de tekst en video's te bewaren.

De tussenbladen vermelden links het hoofdthema met daaronder een kleine beschrijving.

Om de link te leggen met muziek werd de pianoklavier hieraan toegevoegd.

Om de samenhang van het kleurthema te behouden werden bordeaux lijnen toegevoegd.

Voor de gebruiksvriendelijkheid werden enkele linken geplaatst zodat de lezer eenvoudiger kan navigeren door het E-book.

Danspassen worden links stapsgewijs beschreven en worden rechts gevisualiseerd.

In de eerste video toont men de stappen voor de danspas/techniek. De tweede video toont enkele mogelijke varianten.

Linksonder vindt men de link terug om te navigeren door het E-book.

Besluit

Tijdens de start van deze bachelorproef heb ik mij voorgenomen om het proces en eindresultaat steeds kritisch te benaderen. Mijn doel was om een oplossing te bieden voor het praktijkprobleem, zonder ervan uit te gaan dat het niet kon falen.

De bachelorproef heeft de potentie om uit te groeien naar een groter project. Omdat er slechts één academiejaar aan gewerkt wordt, waar ik als student nog andere verplichtingen heb, heb ik het project afgebakend.

Eenmaal het product uitgewerkt was en het klaar was voor een proeftest ben ik aan de slag gegaan met een reeks dansers, zie *2.4.2 reflectie na uittesten product*.

Hieruit heb ik kunnen besluiten dat de tool heel wat voordelen biedt en dat er dus zeker kan gesproken worden van een meerwaarde.

Toch blijf ik kritisch, en lijkt het me een handige tool om te integreren in danscursussen, opleidingen, bijscholingen, enz. maar het mag niet fungeren ter vervanging zijn van de dansdocent.

Veel dansers, voornamelijk op jongere leeftijd, begrijpen waar ze bepaalde lichaamsdelen moeten plaatsen om de gekozen bewegingen uit te voeren maar door onvoldoende lichaamsbewust zijn worden verkeerde foute technieken toegepast.

Hierbij is het van groot belang dat er iemand met voldoende vakkennis aanwezig is om de ontwikkelingen correct te begeleiden.

Mijn bachelorproef E-book kan gebruikt worden voor leerkrachten lichamelijke opvoeding en leerkrachten lichamelijke opvoeding in opleiding. Daarnaast heb het toepassen van de E-book getest in een buitenschoolse context en kan hierbij concluderen dat de digitale tool zijn vruchten afwerpt in een groep met dansers zowel in een schoolse als buitenschoolse omgeving.

Dit bachelorproef E-book kan ook gebruikt worden door breakdancerdocenten als bron van informatie met uitbreidingsmogelijkheden van allerlei breakdance technieken. Ook kan het opgenomen worden in de danscursus. Voor gepassioneerde dansers of breakdancers die nood hebben aan herhaling, uitbreiding, controle van hun technieken, is dit E-book een ideale tool.

Daarnaast zie ik een groot groeipotentie in het onderwerp digitaliseren van de leerlijnen van dans. Naar de toekomst toe zie ik graag de mogelijkheid om uit te breiden met een jazz, hiphop, locking, popping, house, enz. editie.

Literatuurlijst

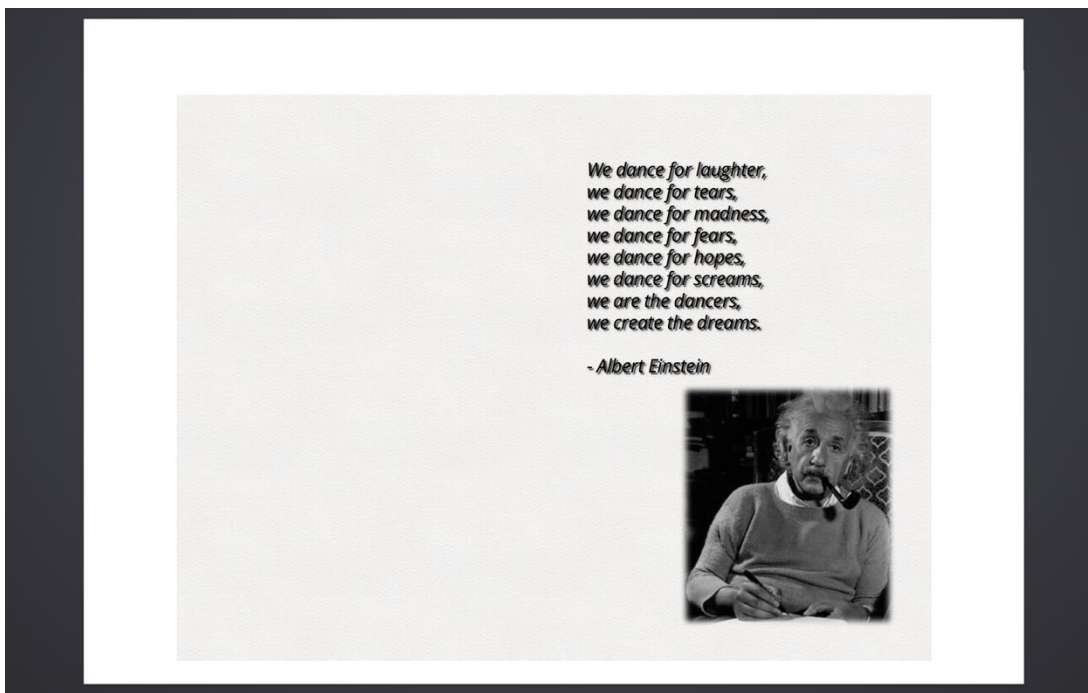
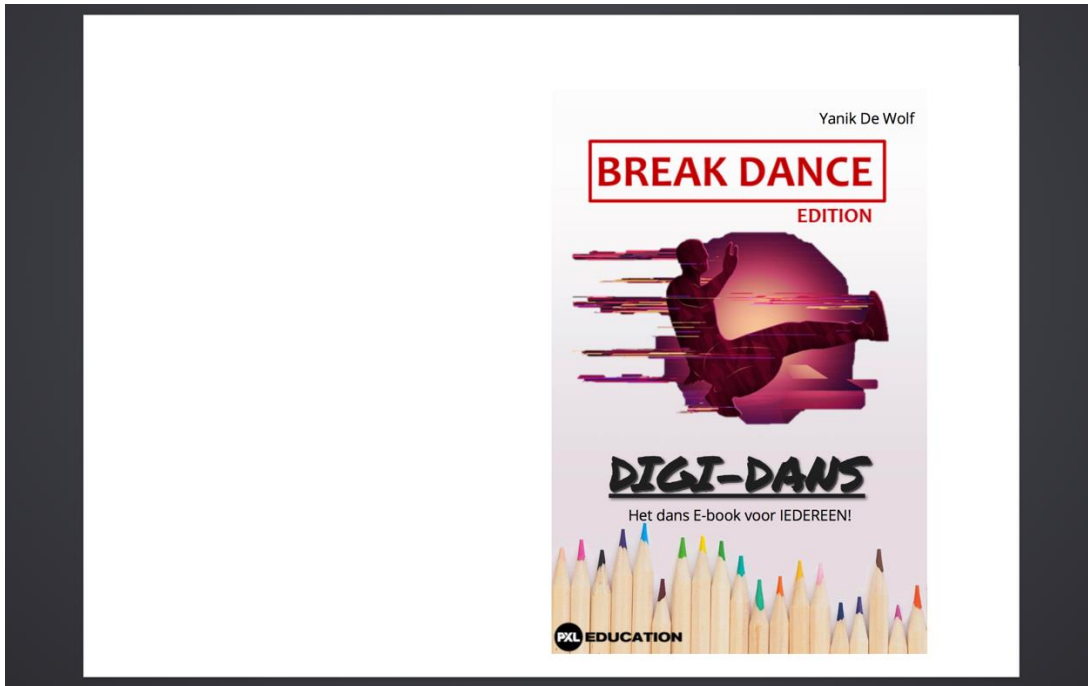
- reuring, M., Schuurmans, L., Haljdanus-de Boer, E., & Van Breuring, W. (Reds.). (2007). *Uitwerking leerlijn CKV3 Dans*. Enschede, Nederland: SLO.
- Joosen, I. (Red.). (z.j.). *Theorie dans*. Hasselt, België: PXL Hogeschool.
- Joosen, I. (Red.). (z.j.). *Dans en aerobic terminologie, leergangen, leerlijnen*. Hasselt, België: PXL Hogeschool.
- Bombeke, L. (2013). *Durf je dans! Bewegingsexpressie met kinderen*. Mechelen, België: Wolters.
- D Martelaer, K., Vandaele, B., & Rooyackers, P. (2005). *Dansant: dansante bewegingsactiviteiten: praktijk en theorie*. Sint-amandsberg/Gent, België: PVLO vzw, Wim Verbessem.
- Speth, M. (1999). *Dansspetters: 'n reden om te bewegen*. Maastricht, Nederland: Hogeschool Maastricht.
- Speth, M. (2012). *Dansspetters III: een rekbaar begrip*. Maastricht, Nederland: Speth.
- Soorten dans/dansen. (z.d.). Geraadpleegd 1 juni 2019, van <http://www.dans-info.net/soorten-dansen/>
- Frederix, M. (2015). *De leraar lichamelijke opvoeding als promotor van een gezonde en fitte levensstijl*. Onuitgegeven verhandeling, Hogeschool PXL, PXL-Education. Gevonden op 1/6/2019 op <http://doks.pxl.be/doks/do/record/Get?dispatch=view&recordId=SEtd8ab2a8214b78acc014c3279a2623c36>.
- Rijke, m. (2017, 14 juli). *Onderwijs van de toekomst draait om digitalisering - Mijn Zakengids*. Geraadpleegd 5 juni 2019, van <https://www.mijnzakengids.nl/onderwijs-toekomst-draait-om-digitalisering/>

Geraadpleegde werken

- Joosen, I. (Red.). (z.j.). *Dans en aerobic terminologie, leergangen, leerlijnen*. Hasselt, België: PXL Hogeschool.
- Bombeke, L. (2013). *Durf je dans! Bewegingsexpressie met kinderen*. Mechelen, België: Wolters.

Bijlagen

- Bijlage 1: E-book breakdance editie



Voorwoord

Welkom in het digi-dansboek 'breakdance edition'. Dit boek is gemaakt ter ondersteuning van de breakdance lessen in een buitenschoolse context. Doch kan het boek eveneens in een schoolse context gebruikt worden. Het kan gebruikt worden ter ondersteuning of ter inspiratie van de lessen dans en ritmiek. Het kan de begeleider en/of leerkracht helpen bij het voorbereiden van hun lessen, maar het kan ook gebruikt worden door dansers/leerlingen om zelf een dans te creëren of basispasjes in te oefenen.

Breakdance is een dansstijl dat voortkomt uit hiphop.

Yanik De Wolf

Inhoudstabel

1. [Breakdance](#)
2. [Hoofdthema's](#)
 - 2.1 [Toprock](#)
 - 2.2 [Footwork](#)
 - 2.3 [Go down](#)
 - 2.4 [Powermoves](#)
 - 2.5 [Freeze](#)
3. [Danscombinaties](#)
 - 3.1 [Beginner](#)
 - 3.2 [Gevorderde](#)

Breakdance



ONDERDEEL

één van de vier onderdelen van hip hop. Het wordt ook wel breaking of bboying genoemd.

GESCHIEDENIS

Ontstaan in de achtsterstandswijken van New York, eind 1970. Het werd oorspronkelijk gebruikt als een vorm van expressie waarbij originaliteit het belangrijkste was.



ONTWIKKELING

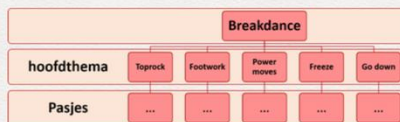
breakdance evolueert doorheen de jaren waardoor de breakdance van nu een andere betekenis heeft als die van 1970.


Hoofdthema's

Breakdancing is opgemaakt uit **4 elementen**. De **toprock** weergeeft het voetenwerk van een breakdancer, **footwork** kan worden beschouwd als het grondwerk van de danser. **Power moves** kunnen gezien worden als de grote acrobatische sprong en draai bewegingen en het thema **freeze** bevat de stopmomenten. **Go down** is een thema dat de overgangsfase tussen toprock en footwork weergeeft.

De 5 hoofdthema's zijn:

1. Toprock
2. Footwork
3. Power Moves
4. Freeze
5. Go down





TOPROCK

*Thema dat het voetenwerk bevat.
Dansers gebruiken deze bij hun
opstart of bij de opwarming.*

[Inhoudstabel](#)

1. [Indian step](#)
2. [two step](#)
3. [kick ball change](#)
4. [Spin](#)

Indian step

Startpositie voeten op schouderbreedte

Verloop

Stap 1: Sprong op links

Stap 2: Rechterbeen komt van de grond kruist over links

Stap 3: Rechervoet staat voor rechervoet op de tip van de voet

Eindpositie terug naar start positie


Foutenanalyse en remediëring

FA - Draaien van volledige lichaam


RE - Naar voor kijken zo blijft de romp naar voor

[Toprock](#)

Video + variant



Variant



Two step

Startpositie voeten op schouderbreedte

Verloop

Stap 1: sprong naar links

Stap 2: Rechterbeen komt van de grond kruist over links

Stap 3: Rechervoet staat voor linkervoet op de tip van de voet

Eindpositie terug naar start positie

Foutenanalyse en remediëring

FA - Voorste voet staat op de hiel

RE - Voer de stap trager uit en zet tip van de voet neer

[Toprock](#)

Video + variant



Variant



Kick ballchange

Startpositie Staan op heupbreedte

Verloop

Stap 1: Rechterbeen kickt naar voor.

Stap 2: Rechterbeen sluit aan bij linkerbeen.

Stap 3: Linkerbeen stap uit naar links.

Stap 4: Linkerbeen kickt rechtstreeks naar voor.

Eindpositie Herhaling vanaf stap 2 (wissel van been).

Foutenanalyse en remediëring

FA - Bij het alternerend uitvoeren, niet door kicken.

RE - Roepen op het wisselen van been.

RE - Luidop tellen.

[Toprock](#)

Video + variant



Variant



Spin

Startpositie Staan op heupbreedte

Verloop

Stap 1: Spring en kruis de voeten

Stap 2: Draai op voeten 360°

Eindpositie Voeten sluiten naast elkaar

Foutenanalyse en remediëring

FA - Eindigen met de benen gekruist.

RE - Dit deel geïsoleerd uitvoeren.

[Toprock](#)

Video + variant



Variant



FOOT WORK

Thema dat zich richt op voetenwerk

[Inhoudstabel](#)

1. [One-step](#)
2. [Six-step](#)
3. [CC](#)
4. [Tic Tac](#)
5. [Snake](#)
6. [Swurl](#)

One step

Startpositie hurkzit

Verloop

- Stap 1:** Linkerbeen strekken
- Stap 2:** Linkerbeen zwaaibeweging in een cirkel
- Stap 3:** 2 handen komen op de grond
- Stap 4:** Rechterbeen springt over linkerbeen

Eindpositie hurkzit

Foutenanalyse en remediëring

- FA** - Omvallen in beweging
- RE** - Schouders naar voren brengen

[Footwork](#)

Video + variant



Variant



Six step

Startpositie Benen staan iets breder dan schouderbreedte met rechterarm op de grond.

Verloop

- Stap 1:** Rechterbeen komt onder linkerbeen door
- Stap 2:** Linkerbeen stapt bij
- Stap 3:** Rechterbeen onder heupen = hurkzit + wissel van hand
- Stap 4:** Linkerbeen rond rechterbeen
- Stap 5:** Rechterbeen stapt naar achter
- Stap 6:** Linkerbeen naar achter

Eindpositie startpositie

Foutenanalyse en remediëring

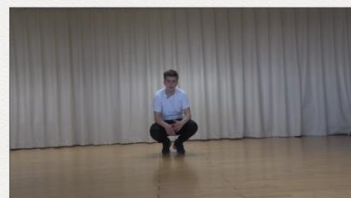
- FA** - Verwarring in stappen
- RE** - Luidt op links, rechts mee zeggen

[Footwork](#)

Video + variant



variant



CC

Startpositie hurkzit

Verloop

Stap 1: strek 1 been. (Indien linkerbeen gestrekt linkerarm op de grond)

Stap 2: Kwart draai op gestrekte been

Stap 3: terug naar stap 1 met gestrekte been

Eindpositie hurkzit

Foutenanalyse en remediëring

FA - Te ver doordraaien

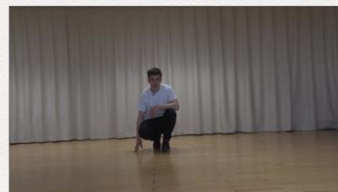
RE - 2de hand bij zetten na kick

[Footwork](#)

Video + variant



variant



Tic tac

Startpositie hurkzit

Verloop

Stap 1: Springen met 2 benen schuin naar voor

Stap 2: Wissel van hand

Eindpositie hurkzit

Foutenanalyse en remediëring

FA - Omvallen na sprong

RE - Kleinere sprong uitvoeren

[Footwork](#)

Video + variant



Variant



Swurl

Startpositie Hurkzit

Verloop

Stap 1: Linkerbeen gestrekt opzij
Stap 2: Draai lichaam naar linkerbeen toe
Stap 3: Draai tot rechterbeen in linkerkniehoute in draait
Stap 4: Draai 360°

Eindpositie Hurkzit

Foutenanalyse en remediëring

FA - Omvallen in draai beweging
RE - Hands mee laten stappen

[Footwork](#)

Video + variant



Variant



Snake

Startpositie Pomp houding

Verloop

Stap 1: Laat hoofd zakken naar de grond
Stap 2: Borstkast zakt naar de grond
Stap 3: Bovenbenen, onderbenen en voeten zakken in deze volgorde
Stap 4: Breng hoofd, schouders en benen terug omhoog in deze volgorde

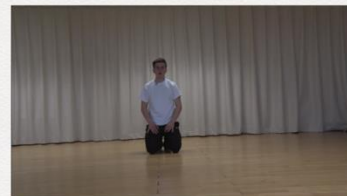
Eindpositie Pomp houding

Foutenanalyse en remediëring

FA - Vallen als een plank
RE - Op 1 been de snake uitvoeren


[Footwork](#)

Video + variant



Variant





GO DOWN

*Thema dat het grondwerk weergeeft.
De dansers maken gebruik van de
grond, armen en benen om hun skills
te laten zien.*

[Inhoudstabel](#)

1. [Knee-drop](#)
2. [battle tactic](#)
3. [Cross go down](#)

Knee-drop

Startpositie voeten op schouderbreedte

Verloop

Stap 1: Sprong op linkerbeen

Stap 2: Rechterbeen opzij

Stap 3: Rechterbeen plooit met voet in linker knieholte

Stap 4: 2 armen wijzen naar de grond

Stap 5: zakken en handen plat op de grond

Eindpositie terug naar start positie


Foutenanalyse en remediëring

FA - Knie valt op de grond


RE - 1 of 2 hand(en) zakken mee naar de grond

[Go down](#)

Video + variant



variant



Battle tactic

Startpositie Staan op heupbreedte

Verloop

Stap 1: Rechterbeen springt naar voor en linkerbeen naar achter

Stap 2: Sprong wissel benen

Stap 3: Zak tot in hurkzit

Eindpositie hurkzit

Foutenanalyse en remediëring

FA - Moeilijk recht komen uit hurkzit

RE - Stoot krachtig af m.b.v. handen

[Go down](#)

Video + variant



Variant



Pagina 19 van 34

Cross go down

Startpositie Staan op heupbreedte

Verloop

Stap 1: Armen kruisen voor het lichaam

Stap 2: Armen gaan open en terwijl zakken we naar de grond

Stap 3: Armen plaatsen achter heupen

Eindpositie Gehurkt met handen achter heupen op de grond

Foutenanalyse en remediëring

FA - Bij het zakken botsen knieën op de grond

RE - Schouders naar achter houden en buikspieren opspannen

[Go down](#)


Video + variant



Variant



Pagina 20 van 34



POWER MOVES

Thema dat voortstroomt uit downrock. Hierbij worden er krachtige oefeningen en skills getoond.

[Inhoudstabel](#)

1. [Backspin](#)
2. [Headspin](#)
3. [Handspin](#)
4. [Crickets](#)

Backspin

Startpositie Zitten met benen open

Verloop

Stap 1: Rechterhand plaatsen achter lichaam, achterste been slide naar voor

Stap 2: Neerliggen op schouders met benen gestrekt boven het lichaam

Stap 3: Rechterhand onder achterwerk intrekken

Eindpositie Liggen op schouders met benen in de lucht


Foutenanalyse en remediëring

FA - Draai op achterwerk met val op de rug


RE - Geïsoleerde uitvoering, let op eerst liggen dan pas draaien

[Power Moves](#)

Video + variant



Variant



Handspin

Startpositie Turtle freeze

Verloop

- Stap 1:** Linkerhand onder hoofd
- Stap 2:** Trek lichaam voort door kracht op linkerarm te plaatsen
- Stap 3:** Zet een volgende stap met linkerhand

Eindpositie Turtle freeze

Foutenanalyse en remediëring

- FA** - Bij plaatsen van de hand vertraagt de spin
- RE** - Linkerhand op de vingertoppen plaatsen

[Power Moves](#)

Video + variant



Variant



headspin

Startpositie Kopstand

Verloop

- Stap 1:** Verplaatsen handen naar links
- Stap 2:** Lichaam volgt
- Stap 3:** Stappen vergroten

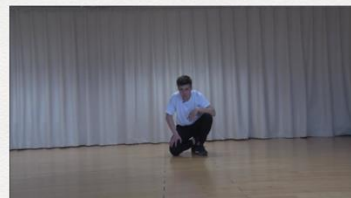
Eindpositie kopstand

Foutenanalyse en remediëring

- FA** - Hoofd staat op haarlijn
- RE** - Plaats bij het begin van de beweging kin tegen de borstkast

[Power Moves](#)

Video + variant



Variant



Cricket

Startpositie Turtle Freeze

Verloop

Stap 1: Linkerhand optillen en duwen tegen de grond

Stap 2: Rechterhand komt van de grond

Stap 3: Opvangen lichaam

Eindpositie Turtle Freeze

Foutenanalyse en remediëring

FA - Lichaam valt van steunarm af

RE - Na elke sprong controle, vingers wijzen naar achter

[Power Moves](#)

Video + variant



Variant



FREEZE

*Thema dat kracht en controle vergt.
Hiermee maken de dansers een
standpunt.*

[Inhoudstabel](#)

1. [Baby freeze](#)
2. [Turtle freeze](#)
3. [Kopstand](#)
4. [Handstand](#)

Baby freeze

Startpositie Zitten met 1 knie op de grond. 1 voet omhoog.

Verloop

- Stap 1:** Voorste elleboog tegen knie
- Stap 2:** Achterste elleboog tegen heup
- Stap 3:** Hoofd naar beneden brengen

Eindpositie hoofd omlaag, benen omhoog. Contactpunten met de grond zijn handen en hoofd.

Foutenanalyse en remediëring

- FA** - Lichaam valt om na omhoog brengen benen
- RE** - Plaats hoofd verder van de armen

[Freeze](#)

Video + variant



Variant



Turtle freeze

Startpositie Zitten op knie

Verloop

- Stap 1:** Rechterhand op de grond
- Stap 2:** Elleboog in de buik plaatsen tussen heup en navel in
- Stap 3:** Hoofd op de grond plaatsen en benen omhoog brengen

Eindpositie Contactpunten met de grond zijn handen en hoofd.

Foutenanalyse en remediëring

- FA** - Lichaam valt van steunarm af
- RE** - Controle, vingers wijzen naar achter

[Freeze](#)

Video + variant



Variant



Kopstand

Startpositie zitten op knieën

Verloop

Stap 1: Plaats 2 handen naast de knieën met vingers naar buiten

Stap 2: Plaats kin tegen de borst en hoofd op de grond

Stap 3: Breng heupen omhoog

Stap 4: Plaats knieën op de elleboog

Stap 5: Breng benen omhoog

Eindpositie Handen voor hoofd met benen in de lucht

Foutenanalyse en remediëring

FA - Hoofd staat op haarlijn

RE - Plaats bij het begin van de beweging kin tegen de borstkast

[Freeze](#)

Video + variant



Variant



Handstand

Startpositie Staan op heupbreedte

Verloop

Stap 1: Plaats 2 handen dicht bij voeten op de grond

Stap 2: Breng 1 been omhoog

Stap 3: Neem 2de been mee omhoog

Eindpositie Uitgestrekt met 2 handen als contactpunt met de grond

Foutenanalyse en remediëring

FA - Hoofd zakt naar de grond

RE - Armen volledig uitstrekken

[Freeze](#)

Video + variant



Variant



CHOREO'S

[1. Danscombinatie - beginner](#)
[2. Danscombinatie - gevorderden](#)

[Inhoudstabel](#)

Beginner



De danscombinatie is gecreëerd voor de **beginnende breakdancer**. De danspassen zijn gebaseerd op het thema **toprock** en **footwork**, gevolgd door een **freeze**.

De danscombinatie bestaat uit:



1. Kick Ball change
2. Two step
3. Spin
4. Knee-drop
5. Cross go down
6. CC
7. TicTac
8. Six step
9. Baby freeze
10. Extra's

[choreo](#)

Video

Klik op het **PDF-bestand** voor de dansbeschrijving

Gevorderde

De danscombinatie is gecreëerd voor de **breakdancer met enige ervaring**. De danspassen zijn gebaseerd op het thema **toprock** en **footwork**.

De danscombinatie bestaat uit:
Stappen uit boek:


1. Two step
2. Kick ball change
3. Indian step

Extra stappen:

1. Ninja go down
2. Sprong in de lucht
3. Small footwork steps
4. Go up

[choreo](#)

Video



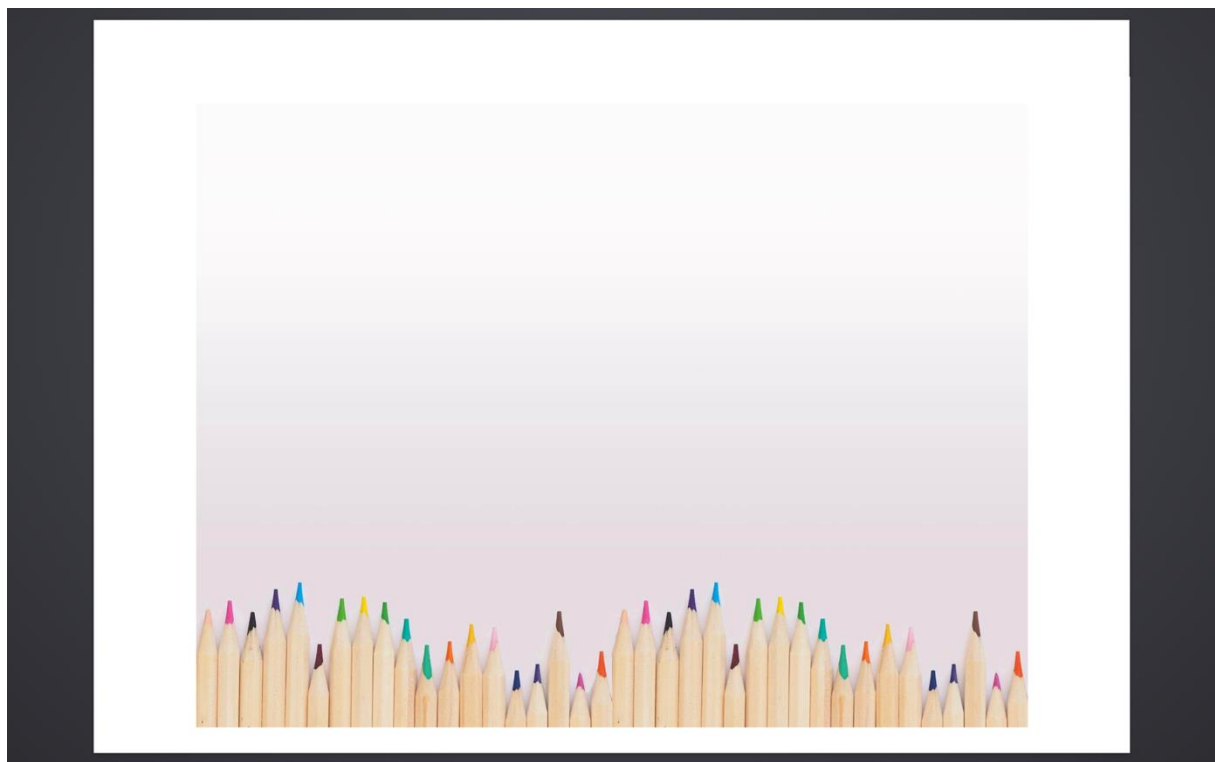
Muziek: DJ FLEG // .Stance Mixtape 2016



Klik op het **PDF-bestand** voor de dansbeschrijving



[Choreo - Gevorde...](#)



- Bijlage 2: Dansbeschrijving:

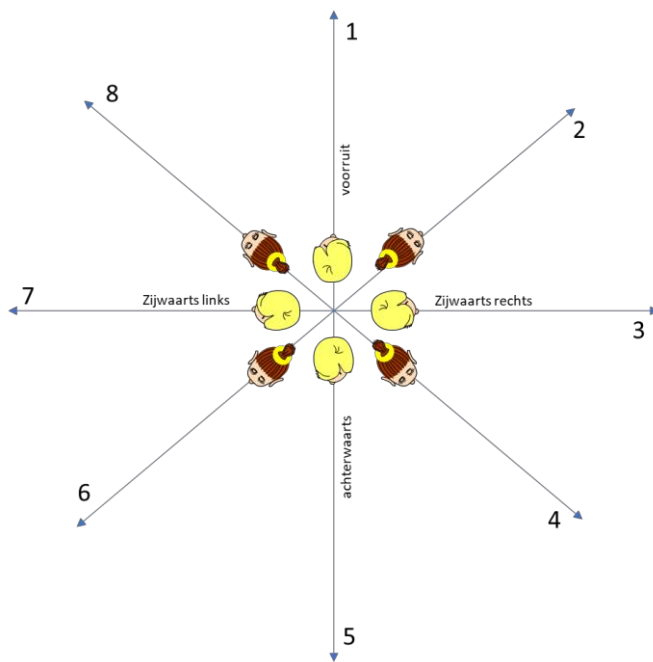
Breakdance Beginner

Tel	blok	Beschrijving Benen	Beschrijving Armen	Thema	Time	Richting*
8		Spreadstand	Naast lichaam	/	On time	1
6	Blok 1	KICK BALL CHANGE - Voorwaarts kicken. - Zijwaarts kicken. <i>E-book zie p14-15</i>	KICK BALL CHANGE - Armen kruisen bij de kick vóór. - Armen open bij het plaatsen van de voet. <i>E-book zie p14-15</i>	Toprock	On time	1
2		Sprong naar rechts	Armen gekruist	Toprock	On time	1
6		TWO STEP - Been voorwaarts plaatsen. <i>- E-book zie p12-13</i>	TWO STEP - Bij de jump armen voorwaarts gesloten. - Bij de stap armen openzwaaien. <i>- E-book zie p12-13</i>	Toprock	On time	1
2		SPIN - Spring en kruis de voeten. - Draai op voeten 360°. - Voeten sluiten naast elkaar. <i>- E-book zie p16-17</i>	SPIN - Armen langs lichaam. <i>- E-book zie p16-17</i>	Toprock	On time	1
4		Knee-drop - Sprong op linkerbeen. - Rechterbeen opzij.	Knee-drop - Armen langs lichaam.	Go down	On time	1 → 1

		<ul style="list-style-type: none"> - Rechterbeen geplooid met voet in linkerkuit. - Zakken in gekruiste hurkzit. - Voeten blijven staan lichaam draait recht. <p><i>E-book zie p34-35</i></p>				
4		<p>Cross go down</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benen op heupbreedte <p><i>E-book zie p38-39</i></p>	<p>KICK BALL CHANGE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armen kruisen voor het lichaam. - Armen gaan open. - Armen plaatsen achter heupen. <p><i>E-book zie p38-39</i></p>	Go down	On time	1
2	Blok 2	<p>CC:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Streck linkerbeen uit. - Kwartdraai op gestrekte been. - Draai terug tot hurkzit. <p><i>E-book zie p24-25</i></p>	<p>CC:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaats linkerarm naast heupen. <p><i>E-book zie p24-25</i></p>	Footwork	On time	1
2		<p>Tic Tac:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Springen met 2 benen schuin naar rechts. - Spring terug naar hurkzit. <p><i>E-book zie p26-27</i></p>	<p>Tic Tac:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rechterhand naast heupen. <p><i>E-book zie p26-27</i></p>	Footwork	On time	1

8		<p>Six-step:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Linkerbeen zwaaien rond rechterbeen. - Rechterbeen stapt naar achter. - Linkerbeen naar achter. - Rechterbeen komt onder linkerbeen door. Linkerbeen stapt bij. - Rechterbeen onder heupen. - Linkerbeen rond rechterbeen. - Rechterbeen stapt naar achter. - Linkerbeen naar achter. <p><i>E-book zie p22-23</i></p>	<p>Six-step:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laatste 4, 5, 6 + Volledige six-step uitvoeren. <p><i>E-book zie p22-23</i></p>	Footwork	Two time	1
2		<p>Spin knie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaats rechterknie op de grond en spin. 	<p>Spin knie:</p> <p>/</p>	Footwork	On Time	1 → 1
2		<p>Wissel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Linker knie komt naast rechterknie. - Rechter voet stapt naar voor. 	<p>Wissel:</p> <p>/</p>	Footwork	On Time	1
4	Einde	<p>BABYFREEZE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Babyfreeze naar keuze uitvoeren <p><i>E-book zie p52-53</i></p>	<p>BABYFREEZE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Babyfreeze naar keuze uitvoeren <p><i>E-book zie p52-53</i></p>	Freeze	On time	1

* Verduidelijking richting



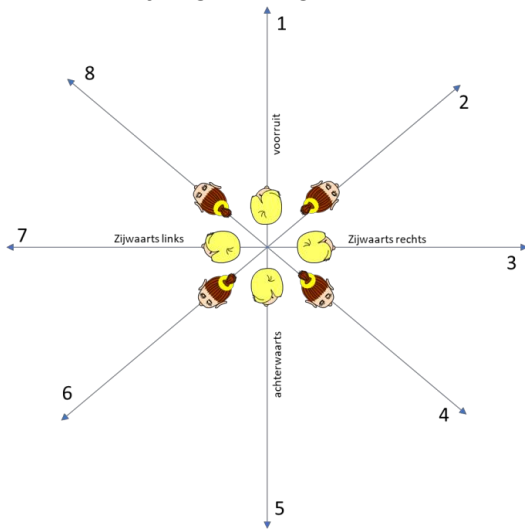
Breakdance Gevorderden

Tel	Blok	Beschrijving Benen	Beschrijving Armen	Thema	Time	Richting*
16		Spreadstand	Armen naast lichaam Armen gekruist	/	On time	1
8	Blok 1	TWO STEP - Been voorwaarts plaatsen. <i>- E-book zie p12-13</i>	TWO STEP - Bij de sprong armen voorwaarts gesloten. - Bij de stap armen openzwaaien. <i>- E-book zie p12-13</i>	Toprock	On time	1
8		Cirkel stappen	Cirkel stappen - Klap op tel 8			1 → 1
6		KICK BALL CHANGE - Voorwaarts kicken. - Zijwaarts kicken. <i>E-book zie p14-15</i>	KICK BALL CHANGE - Armen kruisen bij de kick voor. - Armen open bij het plaatsn van de voet. <i>E-book zie p14-15</i>	Toprock	On time	1
2		Ninja go down - Rechterbeen omhoog brengen, sprong linkerbeen. - Rechterbeen op de grond plaatsn. - Zakken tot hurkzit.	Ninja go down - Armen zwaaien los mee.	Go down	On time	1

2	Blok 2	Draai in de lucht: - Linkerbeen start gestrekt naar richting 7. - Rechterbeen start in hurkzit. - Sprong met draai van richting. - Linkerbeen komt onder heupen in. - Rechterbeen strekt naar richting 3	Draai in de lucht: - Linkerhand start op de grond en wissel van hand bij sprong met draai van richting.	Footwork	On time	1 → 1
6		Small Steps: - Rechterbeen voor linkerbeen kruisen. - Rechterbeen stapt naar voor en kruist voor linkerbeen. - Rechterbeen stapt naar achter. - Rechterbeen stapt terug naar hurkzit. - Linkerbeen stapt naar voor. - Linkerbeen draait onder heupen.	Small Steps: - Rechterhand staat naast heupen. - Op tel acht slag op de grond.	Footwork	On time	1
2		Go up: - Rechterbeen zwaait over linkerbeen.	Go up: - Linkerhand staat op de grond. - Na beenbeweging komt rechterhand erbij.	/	On time	7

Blok 3	2	Sprong - Benen zwaaien naar achter.	Sprong - Handen grijpen enkels vast.	Toprock	On time	7
	6	Wandel tot positie 1 zie richting.	Wandel tot positie 1 zie richting. - Klap op tel 8	Toprock	On time	7 → 1
	8	KICK BALL CHANGE - Voorwaarts kicken. - Zijwaarts kicken. <i>E-book zie p14-15</i>	KICK BALL CHANGE - Armen kruisen bij de kick voor. - Armen open bij het plaatsen van de voet. <i>E-book zie p14-15</i>	Toprock	On time	1 → 3 → 7
	2	Variant spin: - Linkerbeen is de draai as. Draai 360°	Variant spin: /	Toprock	On time	1 → 1
	4	Indian step: - Spring op linkerbeen. - Rechterbeen komt van de grond kruist over links. - Rechtervoet staat voor rechtervoet op de tip van de voet. - Halve draai en 2 ^{de} maal uitvoeren.	Indian step: Armen zwaaien mee en verbergen hoofd bij kruisen.	Toprock	On time	
	2	Eind pose	Eind pose	Toprock	On time	

* Verduidelijking richting



- Bijlage 3: Deelnemerslijst testmoment.

Yanik De Wolf

Deelnemersregistratie Villa Basta

Bezorg dit formulier na de activiteit ingevuld terug aan Villa Basta.
Dit kan door het te mailen naar info@villabasta.be of door het langs te brengen of op te sturen naar Villa Basta vzw, Schipperstraat 13, 3500 Hasselt.

Activiteit:

Volgnummer:

Datum eerste activiteit:

Locatie van de activiteit:

voornaam	naam	geboortedatum	woonplaats	e-mailadres (optioneel)
Alex	Burzykowski	2/11/2007	Hasselt	
Tim	Wambelen	6 april 2009	Hasselt	
Kees	Wambelen	11 april 2009	Hasselt	
Amber	Verkoppen	11 maart 2017	Hasselt	
Kie	Wambelen	10 maart 2012	Hasselt	
Fredrik	Wambelen	6 augustus 2009	Hasselt	
Ellen	Wambelen	20 oktober 2009	Hasselt	
Benny	Wambelen	15 mei 2007	Hasselt	
Kulka	Tanels	4 september 2010	Hasselt	
Sofie	Spoeldecambre	5 september 2010	Hasselt	
Delia	Wambelen	4 maart 2008	Hasselt	
Maria	Wambelen	21 juli 2008	Hasselt	
Niek	Wambelen	6 september 2009	Hasselt	
Danni				

- Bijlage 4: Video's testmoment Villa Basta.

Video van 1 danser



https://www.youtube.com/watch?v=aH3B_1wbD-w&list=PLeAob19GXUcGAgkqj1zC93IWYi9odhq0



<https://www.youtube.com/watch?v=l1xmum54m0Q&list=PLeAob19GXUcGAgkqj1zC93IWYi9odhq0&index=2>

Video van 2 danser



<https://www.youtube.com/watch?v=BRPMJPkqYPQ&list=PLeAob19GXUcGAgkqj1zC93IWYi9odhq0&index=3>

Video van 3 danser



- Bijlage 5: Foto testmoment Villa Basta.



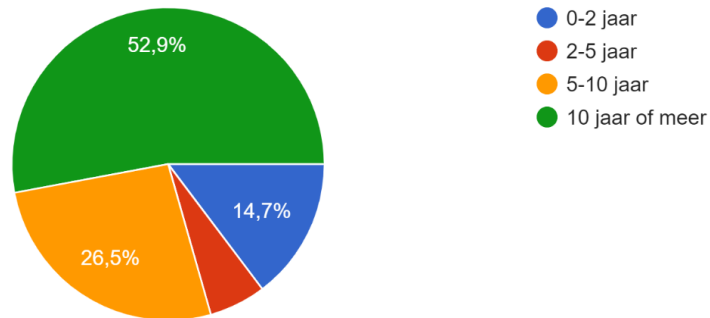
- Bijlage 6: resultaat vragenlijst leerkrachten Lichamelijke opvoeding.

RESULTATEN VRAGENLIJST LEERKRACHTEN LICHAAMELIJKE OPVOEDING

Hoe lang bent u lewergesteld als leerkracht LO	Onder welke categorie voert u zich specialist	Balsporten	Gymnastiek	Ritmisch bewegen	Atletiek	Verdedigings- en gevechtssporten	wielrennen, zwemmen, cyclische sporten	Donksport en andere	Kies één onderwerp die u liever niet geeft	Verklaar	
5-10 jaar	Balsporten	3	2	2	3	1	2	3	ritme/dans	le weinig voorkennis	
5-10 jaar	Atletiek	3	2	1	3	2	2	2	ritme/dans	le weinig voorkennis	
0-2 jaar	Gymnastiek	3	3	1	3	2	2	2	ritme/dans	le weinig voorkennis	
5-10 jaar	wielrennen, zwemmen, cyclische sporten	3	3	1	3	2	2	2	ritme/dans	le weinig voorkennis	
10 jaar of meer	wielrennen, zwemmen, cyclische sporten	3	3	1	3	1	3	2	ritme/dans	le weinig voorkennis	
10 jaar of meer	wielrennen, zwemmen, cyclische sporten	4	3	2	3	2	2	2	ritme/dans	le weinig voorkennis	
10 jaar of meer	Ritmisch bewegen	4	3	3	2	2	2	2	Overblijfsport	le weinig voorkennis	
5-10 jaar	Balsporten	3	2	1	3	2	2	2	ritme/dans	le weinig voorkennis	
10 jaar of meer	Balsporten	3	1	3	2	1	1	2	Gymnastiek	Niet meer geschikt vr. onoplosbare lin in BSO	
10 jaar of meer	Atletiek	3	2	2	3	2	2	2	ritme/dans	le weinig voorkennis	
10 jaar of meer	Atletiek	3	3	3	3	1	1	2	Verdediging	le weinig voorkennis	
10 jaar of meer	Gymnastiek	3	3	1	3	1	2	2	ritme/dans	le v. vermoeiend	
5-10 jaar	Atletiek	3	2	3	3	2	2	2	Voetbal	le weinig voorkennis	
10 jaar of meer	Balsporten	3	3	2	3	3	3	2	ritme/dans	le weinig voorkennis	
10 jaar of meer	Gymnastiek	2	2	2	2	1	2	2	ritme/dans	le weinig voorkennis	
10 jaar of meer	Atletiek	2	2	1	3	2	2	2	ritme/dans	Te weinig ritmisch en muzikaal talent. the ontwikkeling in de herenzone.	
10 jaar of meer	Ritmisch bewegen	3	3	3	3	3	3	3	Gevochtssport	le weinig voorkennis	
10 jaar of meer	Balsporten	3	1	1	3	2	2	2	ritme/dans	le weinig voorkennis	
10 jaar of meer	Balsporten	3	1	1	3	1	2	2	ritme/dans	le weinig voorkennis	
10 jaar of meer	deksporten en andere	3	2	1	2	1	3	2	ritme/dans	le weinig voorkennis	
5-10 jaar	Balsporten	3	1	1	2	1	3	3	ritme/dans	le weinig voorkennis	
10 jaar of meer	Balsporten	3	1	2	2	2	2	2	ritme/dans	le weinig voorkennis	
10 jaar of meer	Balsporten	3	3	1	2	1	2	2	ritme/dans	Te veel voorbereidingswerk.	
0-2 jaar	Balsporten	3	2	1	2	1	3	2	ritme/dans	le weinig leermiddelen beschikbaar	
5-10 jaar	Balsporten	3	3	2	2	3	2	2	ritme/dans	eerder niet zo ritmisch en wat onzeker in deze discipline	
10 jaar of meer	Balsporten	3	1	2	2	1	2	2	Gymnastiek	le weinig voorkennis	
10 jaar of meer	Balsporten	3	2	3	3	3	2	2	ritme/dans	le weinig voorkennis	
2-5 jaar	Ritmisch bewegen	3	2	3	2	2	3	2	3	veredingsport	le weinig voorkennis
0-2 jaar	Balsporten	3	3	1	3	1	2	2	ritme/dans	le weinig voorkennis	
5-10 jaar	Balsporten	3	3	1	3	2	2	2	ritme/dans	le weinig voorkennis	
0-2 jaar	Balsporten	3	2	1	3	1	3	2	ritme/dans	le weinig voorkennis	
0-2 jaar	Balsporten	3	2	1	3	2	2	2	ritme/dans	le weinig voorkennis	
0-2 jaar	Gymnastiek	3	3	3	2	1	1	1	1	Individuele sporten	
10 jaar of meer	verdedigings- en gevechtssporten	2	3	3	2	3	3	2	2	balsporten	zelf niet maar bandje in

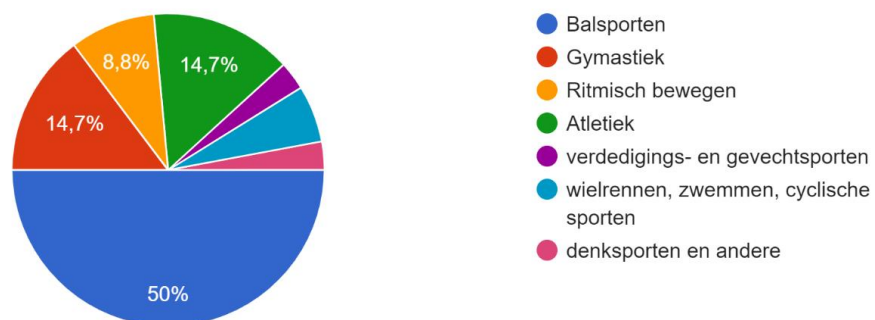
Hoe lang bent u tewerkgesteld als leerkracht LO

34 antwoorden



Onder welke categorie voelt u zich specialist

34 antwoorden

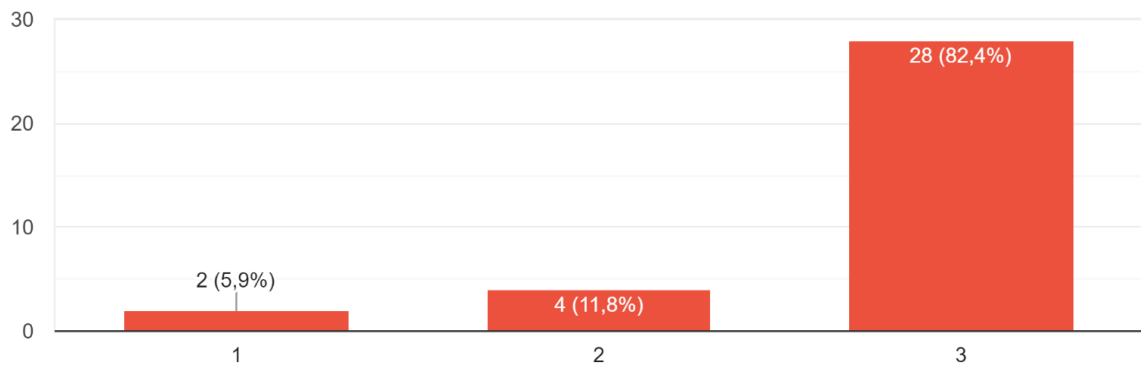


Eigen mening

Driepuntenschaal; 1= niet graag, 2= graag, 3= super graag

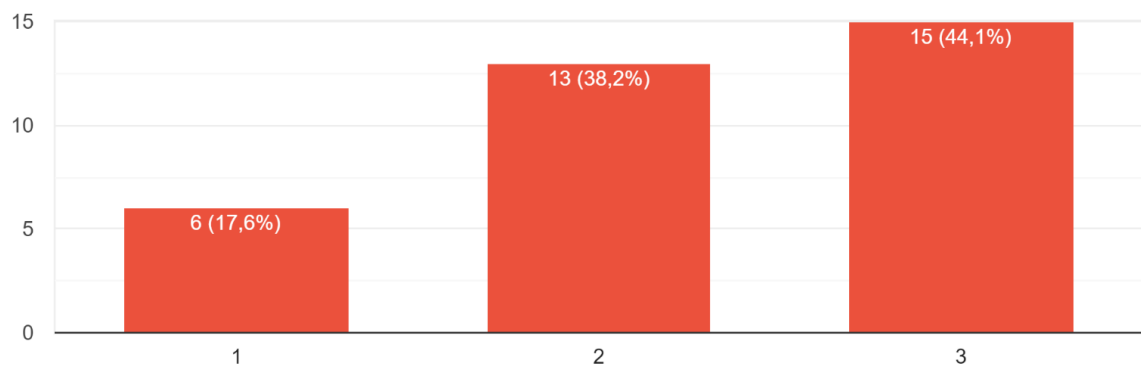
Balsporten

34 antwoorden



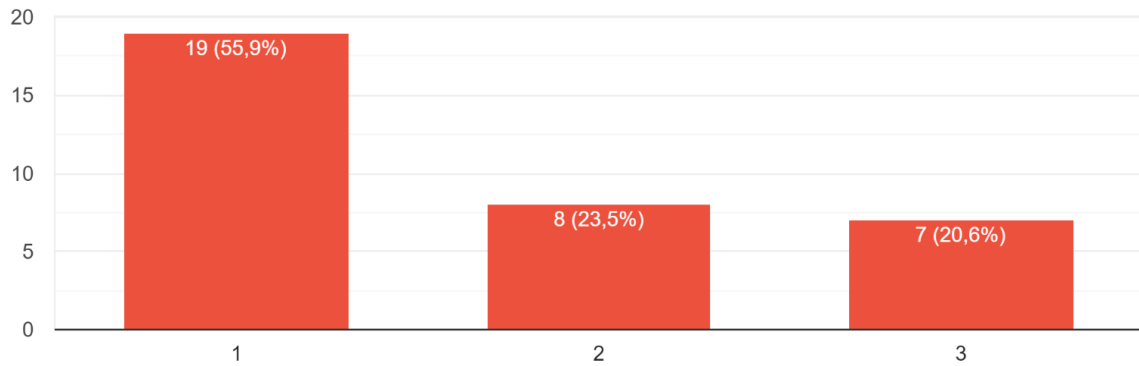
Gymnastiek

34 antwoorden



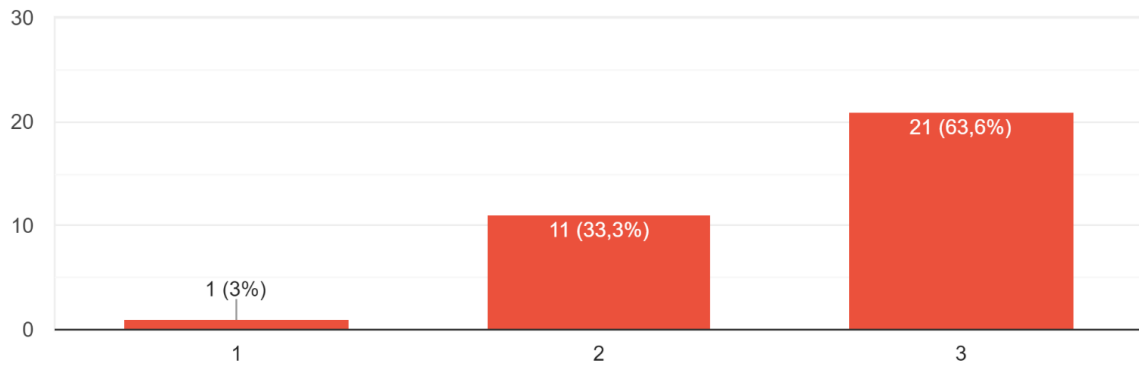
Ritmisch bewegen

34 antwoorden



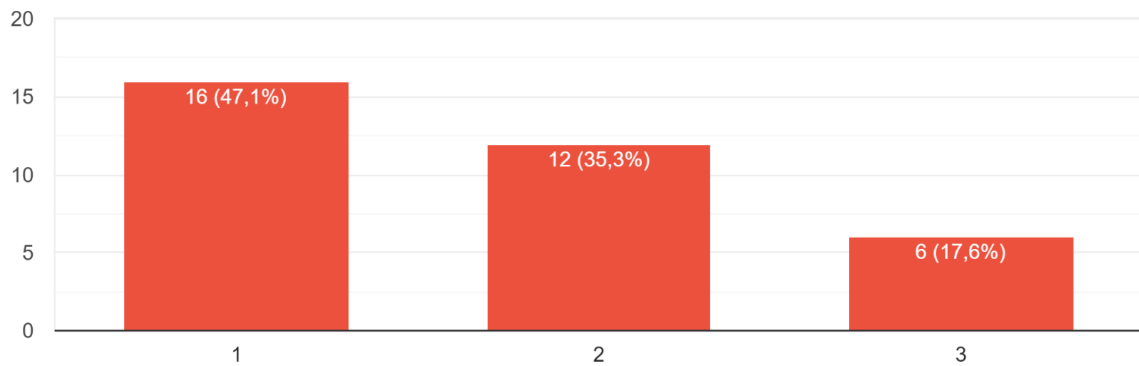
Atletiek

33 antwoorden



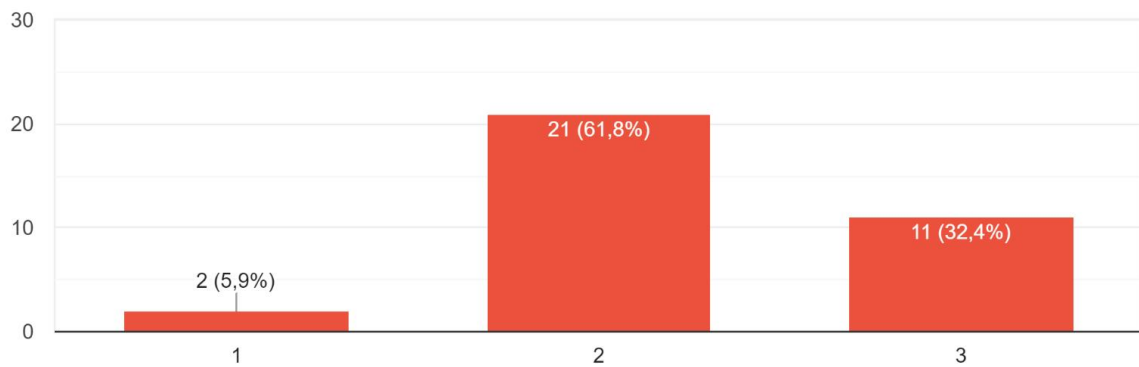
Verdediging- en gevechtssporten

34 antwoorden



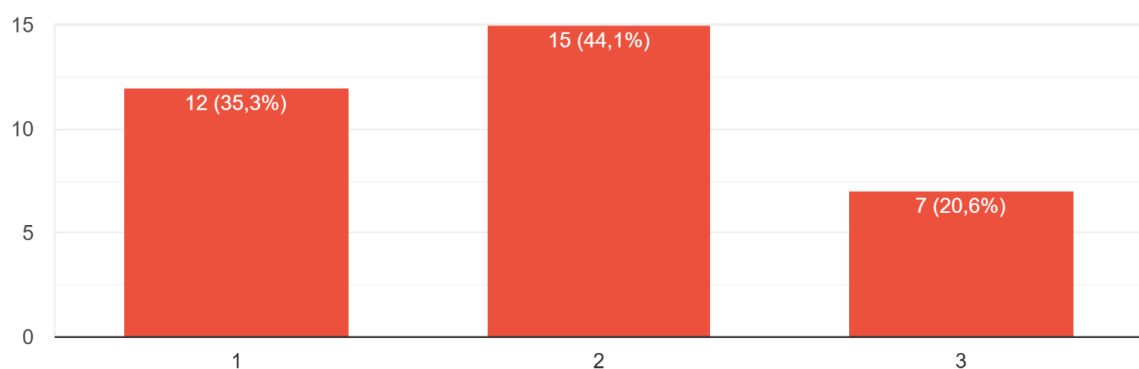
wielrennen, zwemmen, cyclische sporten

34 antwoorden



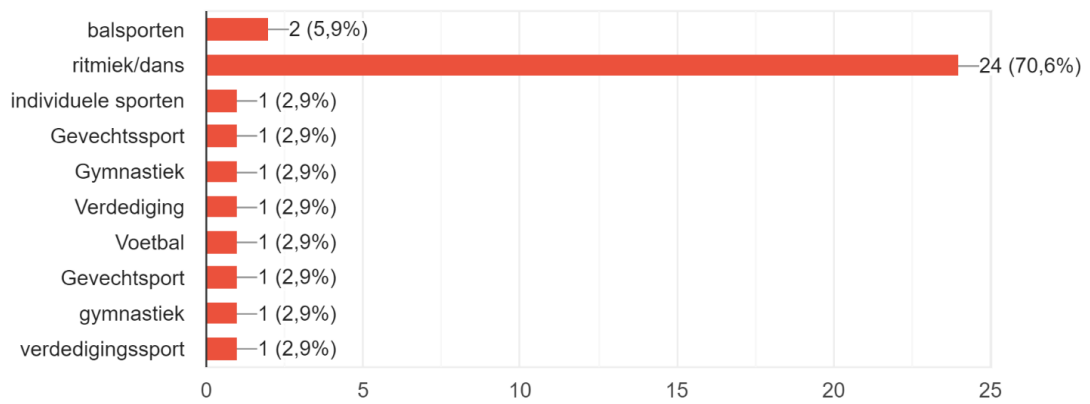
Denksporten en andere

34 antwoorden



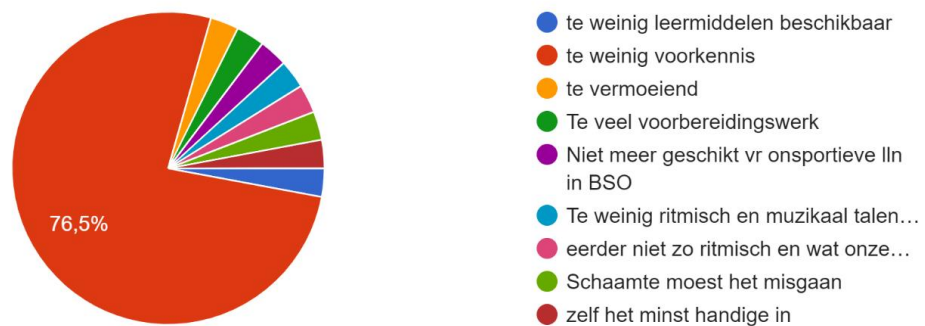
Kies één onderwerp die u liever niet geeft

34 antwoorden



Verklaar

34 antwoorden

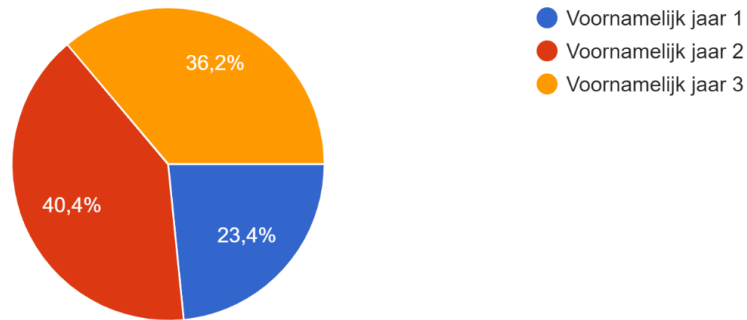


- Bijlage 7: Resultaten vragenlijst toekomstige leerkrachten LO

Table with columns: In welk opleidingsjaar zit je?, Onder welke categorie voel je je specialist?, Basketball, Gymnastiek, Ritmisch bewegen, Atletiek, Verdediging- en gevechtssporten, Wielrennen, zwemmen, cyclische sporten, Denksporten, Kies één onderwerp die u lever niet geeft, and Verklaar. The table contains multiple rows of data for different years and categories.

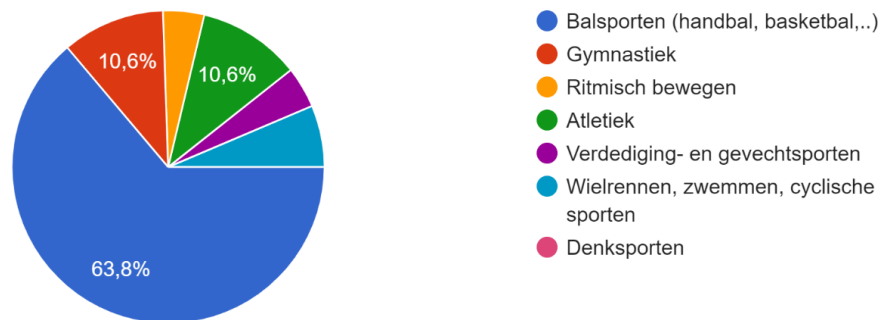
In welk opleidingsjaar zit je?

47 antwoorden



Onder welke categorie voel je je specialist?

47 antwoorden

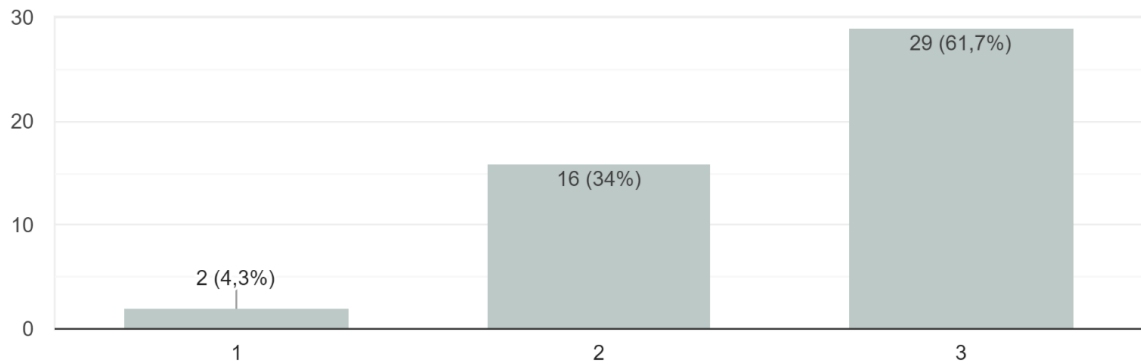


Eigen mening

Driepuntenschaal; 1= niet graag, 2= graag, 3= super graag

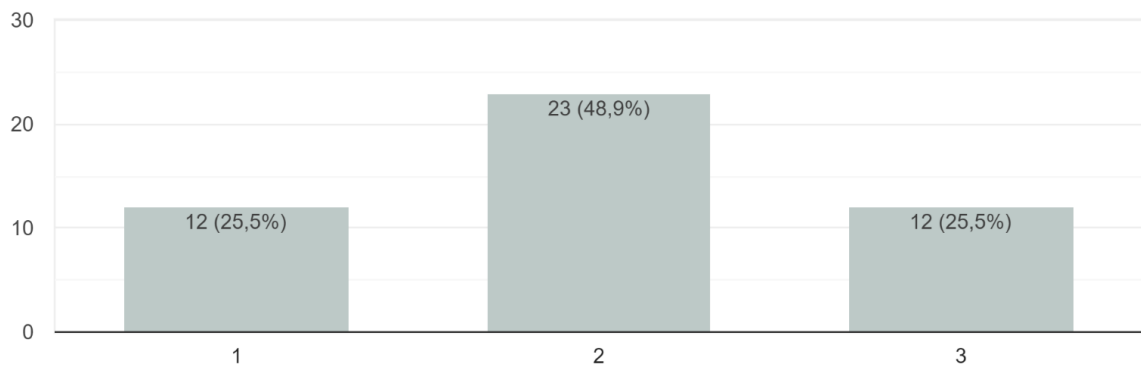
Balsporten (handbal, basketbal,...)

47 antwoorden



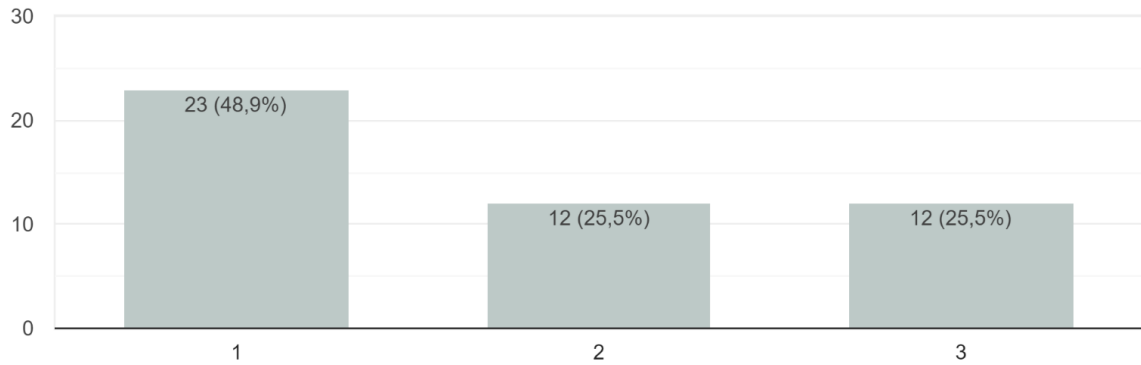
Gymnastiek

47 antwoorden



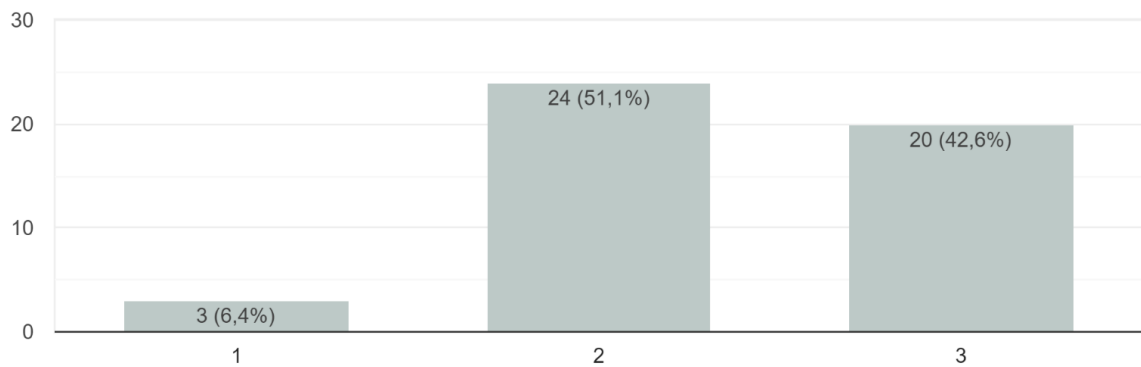
Ritmisch bewegen

47 antwoorden



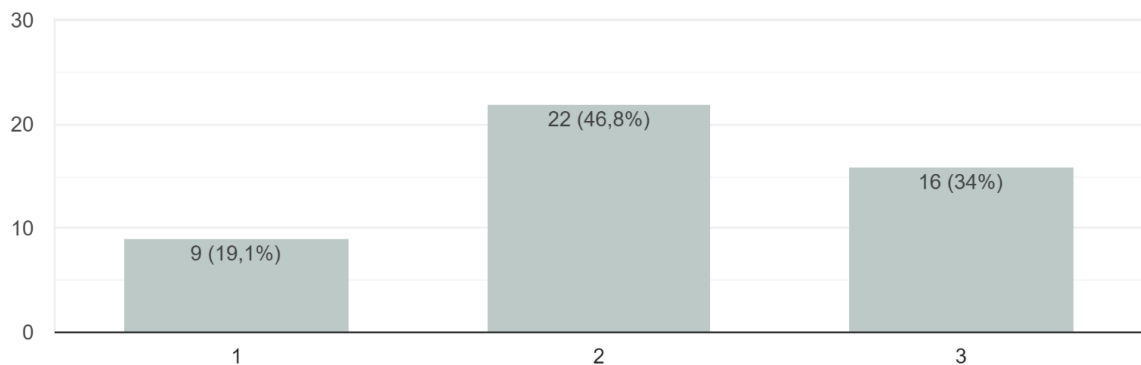
Atletiek

47 antwoorden



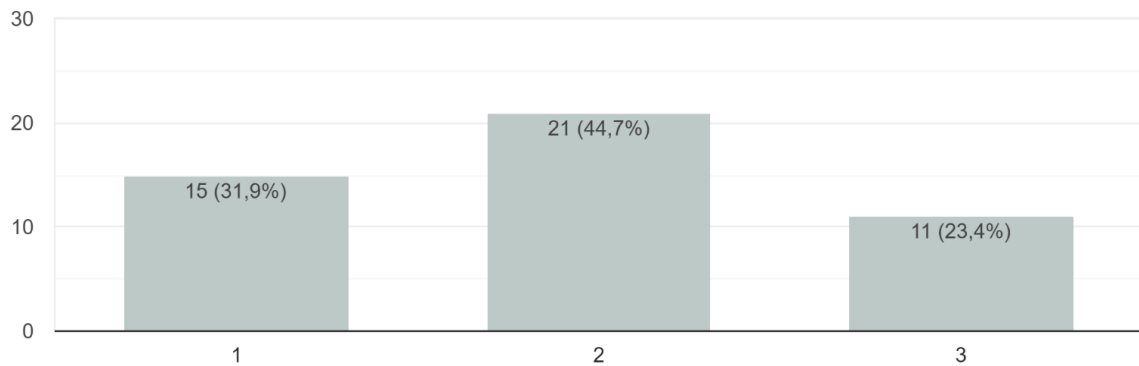
Verdediging- en gevechtssporten

47 antwoorden



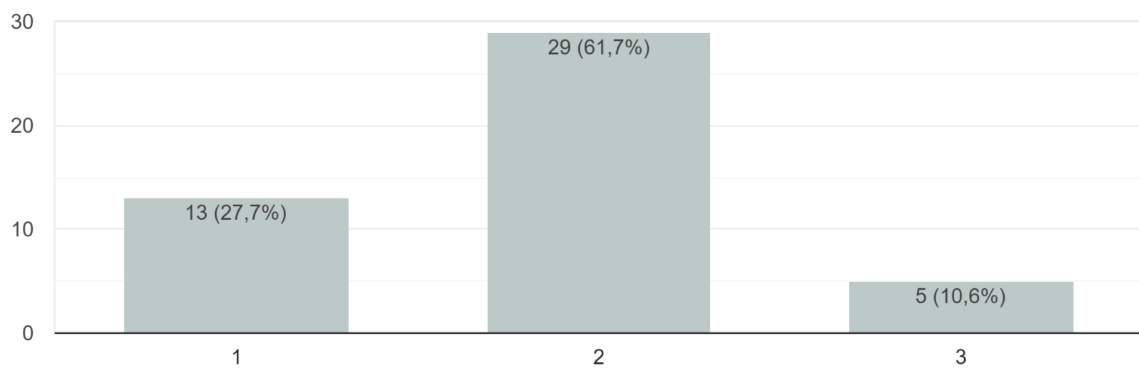
Wielrennen, zwemmen, cyclische sporten

47 antwoorden



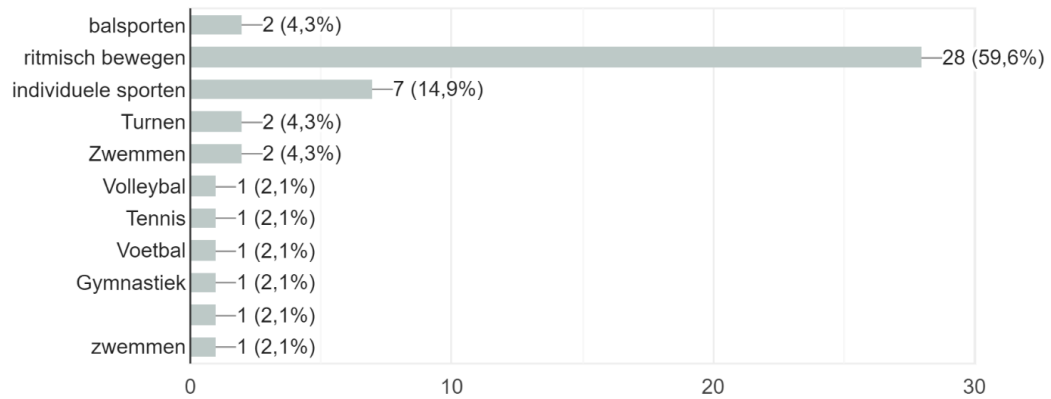
Denksporten

47 antwoorden



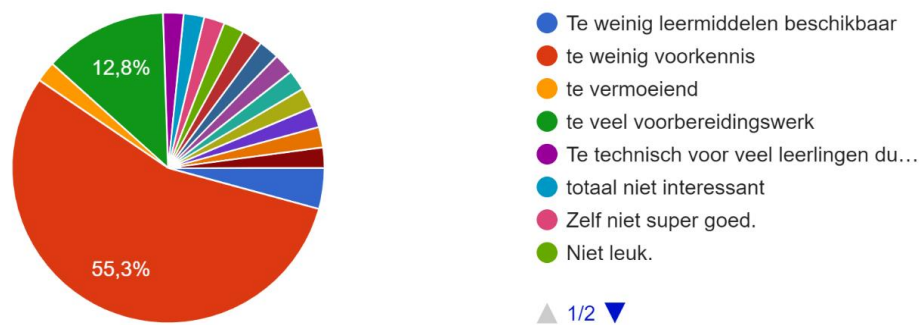
Kies één onderwerp die u liever niet geeft.

47 antwoorden



Verklaar

47 antwoorden



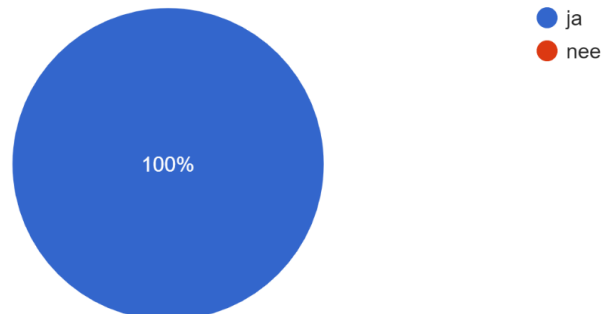
▲ 1/2 ▼

- Bijlage 8: Resultaten vragenlijst dag van de leerkacht LO

RESULTATEN VRAGENLIJST DAG VAN DE LEERKRACHT LO			
Tijdstempel	Zou u het e-book zelf gebruiken tijdens de les?	Wat vindt u van het concept?	Hieronder kan u enkele opmerkingen noteren.
12/11/2018 11:49:12 ja	Zeer leuk		
12/11/2018 11:49:38 ja	Als je weinig inspiratie hebt kan het zeer bruikbaar zijn!		
12/11/2018 11:49:50 ja	Leuk		iets uitdagender, blauw moeilijk leesbaar, hoofdmenu zou handig zijn
12/11/2018 11:49:56 ja	Zeker bruikbaar voor de leerlingen om er zelf mee aan de slag te gaan		
12/11/2018 11:50:13 ja	Leuk idee		Uitdagender
12/11/2018 11:50:15 ja	Tof		
12/11/2018 11:50:30 ja	Prima als start, indien je niet zo onderlegd bent.		Mag iets gebruiksvriendelijker
12/11/2018 11:50:56 ja	Heel fijn!		Knop om terug te gaan. Linken niet in het blauw maar in het wit.
12/11/2018 11:51:06 ja	Leuk bedacht en praktisch (mits i-net)		
12/11/2018 11:51:31 ja	Tof		Blauw op blauw is moeilijk leesbaar
12/11/2018 11:51:58 ja	Leuk aanbod		Jongens doen graag kracht ' tabata.

Zou u het e-book zelf gebruiken tijdens de lessen?

11 antwoorden



Wat vindt u van het concept?

11 antwoorden

Tof
Zeer leuk
Als je weinig inspiratie hebt kan het zeer bruikbaar zijn!
Leuk
Zeker bruikbaar voor de leerlingen om er zelf mee aan de slag te gaan
Leuk idee
Prima als start, indien je niet zo onderlegd bent.
Heel fijn!
Leuk bedacht en praktisch (mits i-net)
Leuk aanbod

Hieronder kan u enkele opmerkingen noteren.

6 antwoorden

Iets uitdagender, blauw moeilijk leesbaar, hoofdmenu zou handig zijn
Uitdagender
Mag iets gebruiksvriendelijker
Knop om terug te gaan. Linken niet in het blauw maar in het wit.
Blauw op blauw is moeilijk leesbaar
Jongens doen graag kracht ' tabata.