

Bewegingskwaliteiten

Inhoud

Als acteur is het belangrijk zicht te hebben op de eigen en persoonlijke fysieke zeggingskracht. Wat voor jou natuurlijk voelt, wat niet. En waarom.

En bovenal hoe je je eigen fysieke mogelijkheden in kunt zetten om tot expressie, een heldere vorm en overdracht kunt komen.

Het onderzoeken van de 8 bewegingskwaliteiten (gebaseerd op de Bewegingstheorie van Laban) wordt daartoe als een systematische, technische leidraad genomen.

Leerdoel

Dit blok staat in het teken van **bewegingskwaliteiten**, waarbij het gaat om de herkenning van:

- 1) de samenhang tussen het gebruik van tijd, kracht, ruimte en flow bij de ontwikkeling van een beweging;
- 2) de impact van een bewegingskwaliteit (fysiek en emotioneel) op zowel degene die uitvoert als degene die observeert;
- 3) de waarneming van tot welke kwaliteiten jij als uitvoerder het gemakkelijkste toegang hebt, welke moeilijker voor je zijn en welke consequentie dat heeft voor jouw persoonlijke fysieke zeggingskracht.

Centraal staan de vragen:

- waar komt de beweging voor jou vandaan
- wat doet de beweging met je en
- wat kun je ermee uitdrukken
- hoe doe je dat met jouw mogelijkheden

Werkwijze

Elke bewegingskwaliteit wordt in eerste instantie apart onderzocht en geoefend; daarna in samenhang met de andere bewegingskwaliteiten, zodat je al vergelijkenderwijs de verschillen kunt gaan ervaren en duiden.

Oefeningen en opdrachten worden zowel individueel als twee aan twee of in groep(s)(jes) verband gedaan.

Uiteindelijk ontwikkelt iedereen een kleine inhoudelijke bewegingsstudie.

De eerder gevonden resultaten, maar ook de voor jou 'moeilijke' kwaliteiten dienen hierin extra aandacht te krijgen. De studies worden op video opgenomen en worden mede als hulpmiddel voor feedback en evaluatie gebruikt.

Beoordelingscriteria

- Zicht op eigen fysieke bewegingskwaliteiten
- Bereidheid tot onderzoek
- Fysieke inzet