



GRAAD 11

NOVEMBER 2010

DANSSTUDIES
MEMORANDUM

PUNTE: 150

Hierdie memorandum bestaan uit 15 bladsye.

AFDELING A: LEESBEGRIP

VRAAG 1

MEMO

Fokus van vraag	Leeruitkomst				Vermoënsvlakke		
Dans beroepe	LU1	LU2	LU3	LU4	Laag	Medium	Hoog
		√	√				
Kennis – 1.1 A					3		
Toepassing – 1.1 B						3	
Analisering – 1.2							4

MOONTLIKE ANTWOORD

- 1.1 'n **Dansonderwyser** leer kinders hoe om te dans. Hulle kan iets doen waarvoor die persoon lief is en kan 'n goeie inkomste verdien. Jy kan jou eie ure en ook jou werkplek kies.

Choreografe ontwerp die bewegings wat deur die dansers uitgevoer word en somtyds werk hulle saam met die dansers om dit te bereik.

'n **Danskritikus** moet breedvoerige kennis van dans en al sy vorms hê.

Hy/sy woon dans opvoerings by en skryf 'n resensie oor die opvoerings.

Mense kan hierdie resensie gebruik om na 'n opvoering te gaan of nie.

Dansopvoerder kan vir 'n dans geselskap werk deur in hul baie opvoerings te dans of jy mag 'n vryskut danser wees. Hulle voer die reeks dans bewegings wat deur die choreografe ontwerp is uit.

'n **Dans geskiedkundige** skryf die geskiedenis van dans neer. Hulle moet uitstekende skryfvermoë hê, breedvoerige kennis van dans en sy oorsprong asook ondersoekende vermoë het.

'n **Choreologis** moet kennis dra van al die dans terme en bewegings.

'n **Pilates instrukteur** moet 'n goed gegronde kennis van die anatomie hê, asook mense kennis en lief wees vir oefening.

'n **Dansterapeut** moet kennis dra van die anatomie, lief wees vir kinders en mense en ook 'n liefdevolle persoonlikheid hê.

(6)

- 1.2 Vir tersiêre studies moet jy dink aan:

- Universiteitgeld
- Verblyfuitgawes (huur/koshuis fooie, kos, vervoer, vermaaklikheid)
- Boeke
- Klere
- Addisionele vereistes en dans onkoste soos skoene en klere

(4)

[10]

VRAAG 2

**HIER ONDER IS DIE LYS VAN VOORGESKREWE CHOREOGRAWE EN HUL
DANSWERKE**

SUID-AFRIKAANSE CHOREOGRAWE	DANSWERKE
Veronica Paeper	<i>Orpheus in the Underworld</i>
Vincent Mantsoe	<i>Gula Matari</i>
Alfred Hinkel	<i>Last Dance (Bolero)</i>
Sylvia Glasser	<i>Transformations</i>
Gary Gordon	<i>Bessies Head</i>
Mavis Becker	<i>Flamenco de Africa</i>
Hazel Acosta	<i>Blood Wedding</i>
Caroline Holden	<i>Imagenes</i>

INTERNASIONALE CHOREOGRAWE	DANSWERKE
George Balanchine	<i>Appollo of Agon</i>
Alvin Ailey	<i>Revelations</i>
Martha Graham	<i>Appalachian Spring of Lamentation</i>
Christopher Bruce	<i>Ghost Dancers of Rooster</i>
Marius Petipa en Lev Ivanhof	<i>Swan Lake</i>
Vaslav Nijinski	<i>Le Sacre du Printemps</i>
Paul Taylor	<i>Esplanade</i>

MEMO:

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
	LU1	LU2	LU3	LU4	Laag	Medium	Hoog
Choreograaf se danswerk			✓				
Kennis – koltekens 1					6		
Toepassing – koltekens 2						6	
Analisering – koltekens 3							8

EEN MOONTLIKE ANTWOORD

Artikel oor Christopher Bruce

Ek het die opvoering van *Ghost Dancers* gesien in een van my dansgeskiedenis periodes. Ons moes bo na die saal van die koshuis toe gaan waar Me. Van Belton vir ons die DVD gewys het. *Ghost Dancers* was gehoreografeer deur Christopher Bruce in 1981 vir die Rampert dansgeselskap.

Ghost Dancers is in sewe dele gedeel. Die openingstoneel skep die atmosfeer van die dans en stel die spoke bekend. Die bewegings is sterk en kragtig soos die wesens stoei teen mekaar. Hulle lyk konstant op hul hoede en op die uitkyk vir slagoffers. Die toneel eindig met die koms van die dooies, en die storie ontvou. Die finale gedeelte gee die gehoor 'n gevoel van mag oor die mense en ten spyte van dit sal hul nog steeds opstaan teen die swaarkry waar toe hul onderworpe is.

Hul verhouding van gemeenskap en die krag van hul tradisies kan nie vernietig word nie. Dit is as of hul laaste gedagtenis, hul laaste verklaring, voor hul met trots voortgaan tot die einde, "tot die dood".

Bruce gebruik duidelike kenmerke om sy idees in *Ghost Dancers* duidelik te weerspieël. Dood word gesimboliseer deur drie dansers wat maskers dra en wie se lywe so geverf is dat dit 'n geraamte voorstel. Hul beweging is sterk en dieragtig en kom voor dat hul altyd wag soos voëls op hul slagoffers. Die groep dansers wat die dood voorstel verteenwoordig die dorpsmense wie se lewens konstant bedreig word deur die dood. Die karakters word hier saam gebring in die ontmoetingsplek, wat bekend staan as die "afklim plek", of een of ander onderwêreld. Die dood vat ons deur tonele van hul lewens, die hartseer en bang oomblikke, en die stories word woens onderbreek deur die dood, wat deur die drie spoke voorgestel word. (6)

Musiek

Bruce het die musiek gekry – Suid-Amerikaanse volksliedere – by vriende, en was gefassineer deur hulle eenvoud en patos. Die musiek vir die stuk is deur die Chileense groep Inti-Illimani en sluit in twee liedjies en vier volksliedere. Die musiek word gereeld lewendig opgevoer. Die instrumente sluit klassieke- en bas kitaar, dromme en verskillende perkussie instrumente in. Die wind en drup geluide in die begin tonele is opgeneem.

Kostuums

Die uitbeeld van die geraamtes word gefabriseer deur die liggaam te verf en beklemtoon die been- en spierstruktuur. Hulle dra los lappe om hul middel en onder hul knie wat hul 'n dieragtige voorkoms gee. (6)

Bruce was geïnspireer deur die dood maskers wat deur Suid-Amerikaanse Indiane gedra was, wanneer hul, hul dood se regte vier en die geraamte maskers wat deur die spoke gedra word is 'n produk daarvan. Die dood dra alledaagse klere – rokke, serpe en pakke, maar is in flarde en verwaarloos. Alle kostuums help met karakterisering, maar hinder of oorskadu nie die bewegings nie. (6)

Ek sal *Ghost Dancers* definitief aanbeveel vir enige danser wat lief is vir ballet en kontemporêre dans want die tegniek is briljant. Die storielyn is net 'n bietjie hartseer, maar die volledige opvoering word aanbeveel en los jou sonder woorde aan die einde. (2)

VRAAG 3**MEMO**

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Choreografie/ improvisering	LU1	LU2	LU 3	LU4	Laag	Medium	Hoog
	√						
Kennis – 3.1					5		
Toepassing – 3.2, 3.3						6	
Evaluerings – 3.4							4

MOONTLIKE ANTWOORD:

3. 1 • Struktuur van komposisie, vorm van bewegings of stappies in volgorde soos: rondo ABA of inversie
- Vorme in ruimte soos: rond, driehoekig en vierkantig en ruimtelike ontwerpe soos: rigting, dimensie en diagonaal
- Verskillende vlakke soos hoog, matig en laag
- Grootte in spasie soos klein, matig en groot
- Begeleiding, musiek of gemengde media elemente
- Plot, sinopsis of geen storie
- Elemente van tyd (ritme en impulse)
- Elemente van krag (firm, waar, skok, aanhoudend, lig en fyn aanraking)
- Frases en motiewe
- Bewegings woordeskat (lokomotief en nie-lokomotief) (5)
3. 2 • Dit ontwikkel interpreterende bekwaamhede wat die volgende insluit:
- Musikale aanleg, tyd hou, frases, beklemtoning, projeksie, fokus, vertrouwe, karakterisering, styl, uitbeeldings vermoë.
- Dit help met die ontwikkeling van fisiese vermoë wat die volgende insluit:
- Krag, uithouvermoë, soepelheid, handigheid, koördinasie, tegniek, beweging, geheue, fisiese vermoë
- Dit gee spesifieke duidelikheid oor spasie saam met ander dansers
- Dit help om saam met ander dansers te werk
- Dit ly tot 'n verbeterde opvoering
- Dit help jou om gewoon te raak aan kostuums en rekwisiete (3)
3. 3 • Beplan jou oefentype rooster
- Stel dansers in kennis
- Kies die korrekte dansers
- Beplan watter werk gedoen moet word met elke repetisie
- Warm die dansers op
- Wees stiptelik
- Neem in ag die veiligheid en alle dinge wat met die kamer te doen het
- Neem in ag die veiligheid en alle dinge wat met die dansers te doen het (3)

3. • Beligting verdeel die spasie
4. • Dit skep kleur wat impak maak op die dansers
- Dit verlig die oomblik
- Dit verlig die danser of laat die danser uitstaan
- Dit skep die tyd of dag of seisoen
- Dit dra by tot die stemming en interessantheid
- Dit komplimenteer die ander komponente van die produksie
- Beligting skep die effek en het 'n impak op die danser se aksie/mening
- Beligting verhoog die toneelaangeleentheid van die danswerk en dra by tot die gehoor se perspektief en weerklank van die opvoering
- Beligting gee direkte fokus punte tot die toeskouer se oog (waar die choreograaf wil hê ons moet kyk), dit definieer die spasie (ontwikkel mure of groot oop spasies) en dit skep die gevoel en atmosfeer (son opkoms of son ondergang)

(4)
[15]

VRAAG 4

MEMO

Fokus van vraag	Leeruitkomst				Vermoënsvlakke		
Inheemse/kruis kulturele dans	LU1	LU2	LU 3	LU4	Laag	Medium	Hoog
				√			
Kennis – 4.1					5		
Toepassing – 4.2						5	
Analisering – 4.3, 4.4							5

VOORBEELD VAN EEN MOONTLIKE ANTWOORD:

4. Kulturele dansvorme
1. • Teenwoordigheid van al die lidmate van die gemeenskap wat hul voorstel
- Hulle reflekteer die leefwyse van die deelnemers.
- Hulle het belangrike kulturele en geestelike funksies
- Hulle ontwikkel 'n gevoel van eenheid bv. tradisionele danse wat van een generasie na 'n ander oorgegee word bv. Kathkah. Inheemse danse se oorsprong is waar hulle gevind word bv. Pantsula

Konsert dansvorme

- Opgevoer om mense te vermaak
- Dit word meestal deur professionele spelers opgevoer bv. klassieke ballet, kontemporêre dans, musikale komedie ens.

(5)

4. Dans van die Abakweta – die ontgroening van Xhosa mans

2. Dit is 'n dans wat in 'n sirkel gedans word waar die bewegings van die bolyf beperk word en die gestamp van voete. Die soort kostuums wat gedra word beperk die bewegings. Die romp is van palmblare wat verskeie kere om die middel gedraai word. Hulle dra 'n kopstuk wat van twee lang takkies gemaak is aan beide kante van die kop. Die bolyf buig vorentoe en agtertoe in repeterende aksies sodat die kopstuk die grond grasieus kan raak as hulle hul voete stamp.

(5)

4. Die Xhosa kultuur het ontgroening skole vir seuns (Amakhwenkwe) wat seuns
3 in mans verander en hulle afrig en 'n onthaal waar hul volwassenheid gevier
word. Dansopvoerings word by die geleentheid gedoen. Transformasie vind
plaas as die seuns in volwasse mans verander. (3)
4. Die musiek is ritmies en swaar. Die bewegings is ook swaar en in die grond
4 met baie sterk skoppe. (2)
- [15]

VRAAG 5

MEMO

Fokus van vraag	Leeruitkomst				Vermoënsvlakke		
Dansvorme	LU1	LU2	LU3	LU4	Laag	Medium	Hoog
			√				
Toepassing – 5.1						5	
Evaluering – 5.2							5

VOORBEELD VAN EEN MOONTLIKE ANTWOORD.

5. Klassieke Ballet
- 1 Die dansvorm word herken aan die rotasie van die bene vanaf die heupgewrig, gestrekte voete en ook die vyf posisies van die voete, die geronde arm belyning en die posisies van die arms. Die objektief is om swaartekrag te definieer met grasieus en baie streng tegniek. Klassieke ballet bestaan uit barre werk, 'centre' werk, draaie, arm bewegings, adage, wat geklassifiseer word met stadige beheerde bewegings in spesifieke rigtingslyne en allegro wat klein en groot spronge met of sonder voete teen mekaar slaan en ten laaste puntwerk, waar dansers blokskoene dra en op die punte van hul tone dans.

Afrika Danse

Kan herken word deur lokomotiewe bewegings, terwyl ander nie-lokomotief is.

Lokomotief

- Loop en vinnig aanstap (bv. Mohobelo van die Suid-Basotho)
 - o Geskuifel van die voete (bv. Trans danse van die San en Umxentso van Amakhosa dolosse)
 - o Groot spronge (bv. Volstruis paring dans van die Kalahari San en Setap deur die Batswana)
 - o Stamp van voete (bv. iNgoma of amaZulu)

Nie-lokomotief

- o Vibrasie en skut (bv. uMtytyimbo van die amaMpondo)
- o Namaak en gebare (bv. betoweringsdans van die Bororo Fulani)
- o Kniel (bv. Mokgibo of Suid-Basotho vrouens en dogters)
- o Spronge (bv. Krygmansdans van die Masai)

Gebaseer op die diverse komplekse fases van dansstyle/tradisies in Afrika, is dit nie maklik om 'n netjiese groepering van wat Afrika Danse is te maak nie, omdat daar geen profiel is van 'n regte Afrikaner nie. Alhoewel om breedvoerig te praat in respek van dans in die konteks van Afrika, kan ons 'n formule gebruik wat Afrika danse/musikale opvoerings style/tradisies beskryf wat hul in twee kategorieë plaas naamlik die rituele/seremoniële danse/style en die kontemporêre/teater dansstyle/tradisies. Elk van hierdie style/tradisies het hul eiesoortige kenmerke.

(5)

5. Beginnels van klassieke ballet:

2

- Houding: Posisie hervat, om korrek te staan
- Uitdraai (Turn-out): Roteer mosie van die bene in die heupe, noodsaaklik vir klassieke ballet
- Plasing(placing): Werking van die kop, ruggraat en ledemate en hul regte plasing en regte inlynbring met mekaar om die regte gebalanseerde vorm te verkry
- Wette van balans: Ewewig van die ledemate (dieselfde gewig om 'n sentrale punt te vorm) Basiese reëls van die kop, bene, arms en die liggaam
- Oorsetting van gewig: Verandering van gewig van een liggaamsdeel na 'n ander
- Koördinasie: Om dele van die liggaam in behoorlike verhouding met mekaar te bring
- Swaartepunt: Ballet beskryf swaartekrag

Beginnels van Afrika Danse:

- Die gebruik van natuurlike buiging in die liggaam.
- Dans na die grond toe en komplimente swaartekrag in stede daarvan om dit te beskryf.
- Artikulasie van basiese en komplekse ritme vorms in die tydlyn skaal
- Namaak en dramatisering van die natuurlike wêreld (voëls, diere, insekte of plante) of elemente soos: vuur, water, aarde en lug.
- Die danse het gewoonlik 'n tema (vrugbaarheid, paringsdans, werk, hiërargie ens.) en doel (protes, sosialiseer, fees bevraging van sosiale uitgang ens.)

(5)
[10]**TOTAAL AFDELING A: 70**

AFDELING B: MUSIEK**VRAAG 6****MEMO**

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Musieknote	LU1	LU2	LU3	LU4	Laag	Medium	Hoog
			√				
Kennis					5		

ANTWOORD

6.1  (1)



6.2 (1)

6.3 (1)

6.4 (1)

6.5 (1)
[5]

VRAAG 7**MEMO**

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Musikale note	LU1	LU2	LU3	LU4	Laag	Medium	Hoog
			√				
Kennis					5		

ANTWOORD:

7.1 4 (1)

7.2 2 (1)

7.3	1	(1)
7.4	'n agste noot	(1)
7.5	2	(1)
		[5]

VRAAG 8

MEMO

Fokus van vraag	Leeruitkomst				Vermoënsvlakke		
Musiek notasie/dans werk, genre/styl	LU1	LU2	LU3	LU4	Laag	Medium	Hoog
			√				
Toepassing – 8.1						4	
Analisering – 8.2							6

MOONTLIKE ANTWOORD:

8. 1  (4)

8. 2 8.2.1 *Orpheus in the Underworld* deur Veronica Paeper

8.2.2 Jacques Offenbach

8.2.3 Operette

8.2.4 Orkestrale musiek met variasies.

Vioolsolo en die identifiseerbare stuk met die can-can.

Variasies in lewendige musiek, skep die atmosfeer, narratiewe komiese ballet, en alledaagse bewegings word gebruik om storie te vertel. (6)

TOTAAL AFDELING B: 20

AFDELING C: ANATOMIE EN GESONDHEIDSORG**VRAAG 9****MEMO**

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Bene/gewrigte/gewrig aksies/spiere	LU1	LU2	LU3	LU4	Laag	Medium	Hoo g
			✓				
Kennis – 9.1					8		
Toepassing – 9.2						6	
Evaluering – 9.3							6

ANTWOORD:

9. 9.1.1 E (1)
1
- 9.1.2 C (1)
- 9.1.3 G (1)
- 9.1.4 B (1)
- 9.1.5 A (1)
- 9.1.6 D (1)
- 9.1.7 H (1)
- 9.1.8 F (1)
9. 9.2.1 Enkel, knie, elmboog (3)
2
- 9.2.2 Fleksie, ekstensie (2)
- 9.2.3 Rotasie, fleksie, ekstensie (1)
9. 9.3.1 Sternokleidomastoïed (1)
3
- 9.3.2 Trapezius (1)
- 9.3.3 Gastroknemius (1)
- 9.3.4 Deltoïed (1)
- 9.3.5 Quadriceps (1)
- 9.3.6 Kniesening (1)

VRAAG 10**MEMO**

Fokus van vraag	Leeruitkomst				Vermoënsvlakke		
Beserings/Veilige gebruik van die liggaam	LU1	LU2	LU3	LU4	Laag	Medium	Hoo g
			✓				
Kennis – 10.1					6		
Toepassing – 10.2						5	
Analisering – 10.3							4

ANTWOORD:

10. 10.1.1 Onwaar (1)
- 1 10.1.2 Waar (1)
- 10.1.3 Waar (1)
- 10.1.4 Onwaar (1)
- 10.1.5 Onwaar (1)
- 10.1.6 Onwaar (1)
10. 2
- Verminder die moontlikheid van beserings
 - Verhoog harttempo
 - Verhoog liggaamstemperatuur
 - Verhoog suurstofinname
 - Verhoog soepelheid van gewrigte en elasticiteit van spiere.
 - Verbeter postuur en belyning.
 - Fokus jou gedagtes.
- Geleidelik vordering van klein tot groter bewegings soos klein skouer rolle en dan al hoe groter.
 - Verminder die hoë impak bewegings soos hardloop en spring.
 - Verminder die volle nek sirkels, hulle sit druk op die servikale werwels, doen eerder semi-sirkels.
 - Wees bewus van jou gemaklike werk omgang en erken pyn as 'n waarskuwing teken, bv. moet nie jou been hoër skop as normaal nie, of jy kan 'n spier verrek.
 - Maak gebruik van jou asemhaling patroon, dit sal help om die liggaam te ontspan. Jou asem ophou maak die liggaam gespanne.
 - Handhaaf steeds postuur en belyning gedurende alle bewegings (5)

10. 3 • Jou harttempo verhoog sodat suurstofryke bloed na jou spiere kan pomp. Die suurstof help om brandstof vir spieraksie af te breek. Die verhoogde bloedtoevoer help ook om ontslae van afvalprodukte te raak (bv. melksuur wat krampe veroorsaak.)
- Jou liggaamstemperatuur styg, wat die elasticiteit van spiere verhoog en maak hul meer buigsaam.
 - Gewrigsvog word afgeskei van die gewrigsvogmembrane na die gewrigte om dit glad te maak en wrywing te voorkom.
 - Jy begin om jou gedagtes op die klas/aktiwiteit te fokus en maak jou gedagtes skoon van ander dinge wat nie dansgeoriënteerd is nie.
 - Jy begin fokus op die manier waarop jou liggaam gehou word en verbeter postuur en belyning.
 - Mens leer deur herhaling. Herhalende bewegings is nodig om die liggaam op te warm, maar help jou ook om bewegingspatrone te memoriseer.

(4)
[15]

VRAAG 11

MEMO

Fokus van vraag	Leeruitkomst				Vermoënsvlakke		
Die beginsels van liggaams-kondisionering	LU1	LU2	LU3	LU4	Laag	Medium	Hoog
			✓				
Kennis – 11.1					4		
Toepassing – 11.2						7	
Analisering – 11.3							4

MOONTLIKE ANTWOORDE:

- 11.1 Soepelheid is in breë trekke die omvang van beweging (OVB) rondom 'n gewrig. Dit kan meer akkuraat as die vryheid van beweging en die afwesigheid van beperking van beweging beskryf word. As die danser spierbalans in die liggaam wil in stand hou, is die verbetering van soepelheid in die gewrigte van allergrootste belang.
- Spierstyfheid kan deur strekoefeninge verminder word
 - Strukturele beperkinge van bene en ligamente sal nie deur strekoefeninge affekteer word nie.
 - Soepelheid word verbeter deur strekoefeninge.

(4)

- 11.2
- Die korrekte metode moet gebruik word om op te warm.
 - Werk binne jou fisiese beperkings.
 - Volg met toepaslike strekoefeninge – volgehoue strekoefeninge word verkies, veral in die vroeë stadium van die aktiwiteite. Gedurende 'n stadige strekoefening, kan die brein die strekrefleks oorheers.
 - Om reg asem te haal tydens die strekoefening is ook belangrik om die liggaam te help ontspan en die strekrefleks te oorheers.
 - Om stywe en seer spiere te voorkom – volg 'n program van geleidelike strekoefening aan die begin van 'n intensiewe oefenperiode en volg dit op met dieselfde soort strekoefeninge aan die einde van die klas.
 - Strekoefening aan die einde van die klas help om spierspanning te verminder.
 - Koel af.

Passief: Passiewe strekking staan ook bekend as ontspanne strekking en as statiese passiewe strekking. 'n Passiewe strek is een waar jy 'n posisie inneem en dit met 'n ander liggaamsdeel of met die hulp van iemand anders hou, bv. as jy jou dyspier strek deur op jou rug te lê en jou bene na jou bors toe trek.

• **Aktief:** Dit staan ook as staties-aktiewe strekking bekend. 'n Aktiewe strek is waar jy 'n posisie inneem en dit dan daar hou met geen hulp van 'n ander bron, behalwe die deel wat gestrek word nie, bv. om jou been hoog te lig en dit daar te hou sonder enige hulp (behalwe dié van jou beenspieren). Baie bewegings (strekke) in joga is aktiewe strekke.

S.E.S.S (stadig en statiese strekking) is die veiligste manier om te strek. Dit maak van passiewe strekking gebruik. Vind 'n strekposisie waar jy die spanning kan voel, maar nie pyn nie. Hou daardie posisie totdat die spanning skiet gee (tussen 16 – 30 sekondes). Wanneer dit verlig het, beweeg dieper in die strek in sodat jy weer die rekking kan voel. Herhaal hierdie proses 3 – 4 maal.

• **Isometries:** Dit is 'n staties strekking, wat die weerstand van 'n spiergroep gebruik deur isometriese sametrekkinge van die gestrekte spier. Neem die posisie van 'n passiewe strek in met die spier wat jy wil strek. Trek die gestrekte spier saam vir 7 – 15 sekondes, terwyl jy weerstand teen 'n voorwerp bied wat nie kan beweeg nie, bv. die vloer of 'n maat. Rus die spier vir ten minste 20 sekondes.

• **PNF** (Proprioseptoriese neuromuskulêre fasilitering) strekking is 'n spesifieke tegniek wat gebruik van die sensors (spierspoel en golgi-apparate) maak en moet onder toesig gedoen word. Dit is 'n tegniek wat passiewe en isometriese strekking kombineer. Daar is verskillende PNF tegnieke, waarvan die hou-ontspan die mees algemeen is. 'n Passiewe strek word ingeneem, waarna jy die gestrekte spier isometries saamtrek vir 7 – 15 sekondes, ontspan vir 2 – 3 sekondes en dan passief vir 10 – 15 sekondes strek. Hierdie tegniek word 'n paar keer herhaal.

- 11.3 **Fisiese beperkings** – almal het sekere spier/skelet beperkinge. As 'n danser nie binne haar fisiese beperking werk nie, kan beserings opgedoen word. Dit is belangrik vir die danser om te verstaan dat sekere fisiese faktore kan verander word en ander nie.

Gewrigsbou – sommige gewrigte is vir beweeglikheid wat beweging in baie rigtings moontlik maak. Ander is vir stabiliteit.

Afhangende van die struktuur van die gewrig, kan beweging beperk wees.

Weefseltipe – spiere is elasties en verduur veranderinge in lengte sonder permanente skade. Senings is minder elasties en kan maklik beseer word. Ligamente is die minste elasties en kan nie terugkeer na hul oorspronklike lengte as hulle eers oorrek is nie.

Oorrekte ligamente kan na gewrigsonstabiliteit lei.

Dansers moet weet watter gedeeltes van hul liggame hulle kan verander deur middel van strek- en versterk oefeninge, en watter gedeeltes kan nie verander word nie.

(4)
[15]

VRAAG 12

MEMO

Fokus van vraag	Leeruitkomst				Vermoënsvlakke		
Voeding/leefstyl keuses	LU1	LU2	LU3	LU4	Laag	Medium	Hoog
		√	√				
Kennis – 12.1					3		
Toepassing – 12.2						4	
Evaluering – 12.3							3

MOONTLIKE ANTWOORD:

12. 12.1.1 Koolhidrate – brood, ontbytkosse, rys, pasta
1 (1)
- 12.1.2 Melkprodukte – joghurt, kaas, melk (1)
- 12.1.3 Proteïene – vleis, vis, boontjies, eiers, neute (1)
12. 12.2.1 Koolhidrate – Dis die grootste bron van energie.
2 (1)
- 12.2.2 Vette – Voorsien klein hoeveelhede brandstof aan die liggaam. Dit beskerm ook die lewensbelangrike organe. (1)
- 12.2.3 Proteïene – Onderhou en maak die weefsels/spiere van die liggaam reg. (1)
- 12.2.4 Groente en vrugte – Dit is ryk aan vesel en is belangrik vir die opname en uitskeiding van produkte. Dit voorsien ook noodsaaklike vitamines vir die liggaam. (1)
12. Dansers is individue en moet sterk en gesond wees. Die manier waarop hulle dans is meer belangrik as hoe maer hulle is. Verskillende dansvorme vereis verskillende liggaamstipes.
3 (3)

[10]

TOTAAL AFDELING C: 60

GROOTTOTAAL: 150