



Province of the  
**EASTERN CAPE**  
EDUCATION

# **NASIONALE SENIOR SERTIFIKAAT**

**GRAAD 12**

**SEPTEMBER 2010**

**DANSSTUDIES  
MEMORANDUM**

**PUNTE: 150**

**TYD: 3 uur**

---

Hierdie memorandum bestaan uit 17 bladsye.

---

## LYS VAN VOORGESKREWE CHOREOGRAWE EN HUL DANSWERKE

<b>SUID-AFRIKAANSE CHOREOGRAWE</b>	<b>DANSWERKE</b>
Veronica Paeper	Orpheus in the Underworld
Vincent Mantsoe	Gula Matari
Alfred Hinkel	Last Dance (Bolero)
Sylvia Glasser	Transformations
Gary Gordon	Bessies Head
Mavis Becker	Flamenco de Africa
Hazel Acosta	Blood Wedding
Caroline Holden	Imagenes
<b>INTERNASIONALE CHOREOGRAWE</b>	<b>DANSWERKE</b>
George Balanchine	Appollo or Agon
Alvin Ailey	Revelations
Martha Graham	Appalachian Spring or Lamentation
Christopher Bruce	Ghost Dancers or Rooster
Marius Petipa & Lev Ivanhof	Swan Lake
Vaslav Nijinski	Le Sacre du Printemps
Paul Taylor	Esplanade

**AFDELING A: GESKIEDENIS****VRAAG 1****MEMO**

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE				VERMOËNSVLAKKE		
Choreografie/Improvisering	LU1	LU2	LU3	LU4	Laag	Matig	Hoog
Kennis – 1.1			√		5		
Begrip – 1.2						5	
Analisering – 1.3							5

**VOORBEELDE VAN MOONTLIKE ANTWOORDE****1.1 Beplanning van jou choreografie**

Die naam van jou choreografie en die storie as daar een is. Die name van die dansers wat aan die danswerk deel neem. Die komponis en titel van die musiek. Enige iets anders wat jy van die musiek weet. Die vloerplan van die danswerk. Die kostuums en grimering wat in die danswerk gebruik sal word. Die produksie beplanning van die danswerk soos, dekor, beligting, spesiale effekte of enigiets anders wat jou danswerk uitstekend sal maak. Notas van die werk wat gedoen is en wat die choreografie en improvisasie voorhou. 'n Assessering van jou persoonlike vordering en 'n manier om jou kreatiewe ontwikkeling en begrip van jou werk. Rekord van die algehele doelwit van jou werk. Jou gevoelens van enige moeilikhede wat jy ondervind of swakhede wat jy van weet en moontlike voorstelle hoe jy dit kan voorkom.

(5)

**1.2** Die dekor ontwerp, beligting, kostuums en rekwisiete verhoog die toneelvoorstelling van die danswerk en dra by tot die gehoor se persepsie en antwoord oor die uitvoering. Dit stut die choreograaf se intensies en wanneer hul intelligent gebruik word die elemente net so belangrik soos die uitvoerings inhoud. Die beligting help die toeskouer om op sekere punte te fokus (waar die choreograaf wil hê ons moet kyk) definieer die spasie (skep mure van groot oop spasies) en skep 'n intense gevoel en atmosfeer (son opkoms of son ondergang). Dit beklemtoon 'n oomblik. Dit beklemtoon 'n danser. Beligting skep 'n uitwerking en het 'n indruk op die danser se reaksie/bedoeling. Kostuums en rekwisiete voeg dimensie tot die inhoud van die dans woordeskat. Hulle word deel van die gesig van die dans en belangrike komponente van die dans.

(5)

**1.3** Improvisering help jou om 'n idêe of sensoriese prikkels te ondersoek op 'n manier wat ongebonde, eerlik en ondersoekend is. Wanneer jy jouself heelhartig oorgee aan die prosesse van ondervinding in improvisering, sal jy interessante oomblikke en dans verbeeldings ondervind wat jy nie redelik sou aan gedink het nie. Dit leer jou om bewus te wees van jouself en andere in die spasie wat jy in beslag neem. Dit help jou om ontvanklik te wees vir enige ander interessante interaksies wat mag voorkom in jou kontak met die ander dansers. Improvisering sal jou daar van bevry om op bekende dans bewegings of 'mooi' dans-passies staat te maak wanneer jy ondersoek en choreografeer. In improvisering sal jy die eerlike neigings ondervind wat lei tot die ontstaan van bewegings, die oomblikke of steurings (hoe groot of klein ook al hul mag wees), en laat die verbeeldings wat vloei van sulke ondersoeke toe om jou te lei. Improvisering stel jou in kennis van jou choreografiese keuses.

(5)

**[15]**

**VRAAG 2****ASSESSERINGSKAAL**

1 – 6 SWAK	7 – 11 VOLDOENDE	12 – 16 GOED	17 – 20 UITSTEKEND
Die antwoord is geskryf met amper geen kennis van die dans en sy oorsprong, kostuums, musiek, bewegings en eienskappe van die dans. Amper geen verduideliking van die verskillende kulture	Die antwoord is geskryf met gedeeltelike kennis van die dans en sy oorsprong, kostuums, musiek, bewegings en eienskappe van die dans. Gedeeltelike verduideliking van die verskillende kulture	Die antwoord is goed geskryf met kennis van die dans en sy oorsprong. Goeie kennis van die kostuums, musiek, bewegings en eienskappe van die dans. Goeie verduideliking van die verskillende kulture.	Die antwoord is uitstekend met akkurate kennis van die dans en sy oorsprong. Akkurate kennis van die kostuums, musiek, bewegings en eienskappe van die dans. Uitstekende verduideliking van die verskillende kulture.

**MEMO**

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE				VERMOËNSVLAKKE		
	LU1	LU2	LU3	LU4	Laag	Matig	Hoog
Kruiskulturele/Inheemse dans Kennis – 2.1			√	√	6		
Toepassing – 2.2						8	
Evaluering – 2.3, 2.4							6

**MOONTLIKE ANTWOORD**

- 2.1 Umanzi – Hierdie styl is meesal gewild in gebiede soos Mbumbulu en die Ndwedwe, in KwaZulu-Natal. Dit word ook gevind in die handelsdistrik van die Durban-metro soos in die Dalton Road Hostel. Informante sê dat iNgoma begin het as 'n musikale aktiwiteit wat die landelike ondervinding van amaZulu trekarbeiders in die stedelike opset reflekteer. Die dans is ook in die hostelle gevestig as 'n manier om die gedrag van die Amalaita (ontvanklike jong mans wat vrywilliglik by groepe/spanne aansluit) te beheer. In 'n sekere mate was dit sleg vir hulle reputasie onder die dominant wit owerhede wat iNgoma-spanne onder hulle gehad het. Hierdie iNgoma-spanne het kompetisies gehou wat deur die myne en groot maatskappye geborg is, en kon geld as prys wen. Hierdie benadering was daarop gemik om seker te maak dat Amalaita hulleself nie in die moeilikheid kry by die staatspolisie deur misdade te pleeg nie. Dit was voorts die enigste manier waarop die iNgoma-spanne ontspanningsaktiwiteite kon kry.

(6)

## 2.2 Kostuum

- (1) iBeshu (’n velboudbedekking, gedra deur mans wat die agterste gedeelte van umutsha, is, ’n lendebedekking wat tot by die knieë strek)
- (2) isiShababa (’n velboudbedekking, langer as die ibeshu, wat tot by die kuite van die bene strek).
- (3) umQhelo (’n hooftooisel van krale of vel wat rondom die kop gaan)
- (4) iziNcabulela (sandale met leerbandjies met ’n sool uit motorbande gesny)

### Musikale instrumente

Die musikale instrument wat die uitvoering begelei is umMsalveshe (’n groot dubbel veltrom) op die model van ’n Westerse militêre trom) en word gespeel met twee slaners met rubberkoppe. Die term -msalveshe is afgelei van ‘salvation’ mbt die Salvation Army-orkeste wat sulke tromme gebruik. (Die Salvation Army is ’n internasionale liefdadigheidsorganisasie wat volgens ’n militêre patroon werk.)

(8)

- 2.3 Die dansers hou ’n stok in die een hand in ifolo (lyn) formasie soos ’n isikhuze. Dit bestaan ook uit ’n gestamp van die voete. Voordat elke danser die stamp kan uitvoer, moet hulle “ukuland”iNgoma” uitvoer (om na te volg iNgoma) waar die danser twee tree terugbeweeg met die knieë effens ontspanne.

Dit word gevolg deur die ophig van ’n been (waarop die danser effens rus op die tweede passie) vorentoe met ’n hoë skop voordat die voet met ’n harde stamp op die grond neergebring word.

Die been wat vorentoe en op geswaai word, is relatief reguit en die ondersteunende been se knie is effens gebuig. Wanneer die voet die grond raak, volg ’n rigtingverandering van al die dansers wat dan in die teenoorgestelde rigting beweeg.

Tydens die dans, wanneer iGosa hulle vaardighede vertoon, sal lede van die span hurk of staan. Op sekere tye in die dansroetine sal die dansers hurk op die grond soos deur die leier (iGosa) aangedui.

(4)

- 2.4
- Dit help ons om trotse burgers te wees.
  - Gee blootstelling aan verskillend musiekstyle/kostuums/ontwerp.
  - Laat kreatiwiteit ontwaak.
  - Lei tot ’n unieke mengsel van persoonlike styl.
  - Bevorder verdraagsaamheid en waardering vir verskillende kulture en mense.
  - Bevorder eksperimentering en die neem van risiko's.
  - Dit help ons ook om die verskillende kulture te verstaan sonder om te veroordeel en te diskrimineer.
  - Dit help ons om mekaar te respekteer alhoewel ons van mekaar verskil.

(2)

[20]

## Daar is 'n keuse tussen VRAAG 3 en VRAAG 4

### VRAAG 3

0 – 5 SWAK	6 – 10 VOLDOENDE	11 – 15 GOED	16 – 20 UITSTEKEND
Die antwoord is nie geskryf met kennis van die choreograaf se biografie, dans loopbaan-opleiding ondervinding, invloed en medewerking en bydra tot die ontwikkeling van dans. Nie geskryf as 'n tydskrif artikel	Die antwoord is geskryf met gedeeltelike kennis van die choreograaf se biografie, dans loopbaan, opleiding ondervinding, invloed en medewerking en bydra tot die ontwikkeling van dans. Goed geskryf as 'n tydskrif artikel.	Die antwoord is goed geskryf met kennis van die choreograaf se biografie, dans loopbaan-opleiding ondervinding, invloed en medewerking en bydra tot die ontwikkeling van dans. Uitstekend geskryf as 'n tydskrif artikel.	Die antwoord is uitstekend geskryf met akkurate kennis van die choreograaf se biografie, dans loopbaan-opleiding ondervinding, invloed en medewerking en bydra tot die ontwikkeling van dans. Uitstekend geskryf as 'n tydskrif artikel.

### MEMO

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE				VERMOËNSVLAKKE		
Internasionale choreograaf	LU1	LU2	LU3	LU4	Laag	Matig	Hoog
Kennis – 3.1			√		6		
Begrip – 3.2						6	
Evaluering – 3.3							8

### MOONTLIKE ANTWOORD

#### Artikel: Herdenking van Christopher Bruce

Christopher Bruce is tans een van die voorste choreografe in die wêreld. Hy is in Brittanje op 3 Oktober 1945 gebore en het as seun polio opgedoen wat sy bene beskadig het. Sy vader het hom aangemoedig om te dans omdat hy geglo het dit sou sy bene verbeter en dat dit 'n goeie loopbaan sou wees. Hy het klasse begin by die Benson Stage Academy in Scarborough, waar hy ballet, klopdanse en akrobatiese dans gedoen het.

Elemente van al hierdie vroeë style is duidelik in sy choreografie. Teen die ouderdom van 13 het Bruce by die Ballet Rambert School aangesluit en is aanvaar in 1963. Op hierdie stadium was dit primêr 'n balletgeselskap. In 1966 het die Artistieke Regisseur Norman Morrice, Rambert hervorm om ook kontemporêre werke in die repertoire in te sluit.

Bruce het uitgestyg as een van die geselskap se voorste dansers en is as 'n intense en dramatiese kunstenaar/danser erken. Sommige van die rolle waarvoor hy die beroemdste is, is as die bosgod/faun in Nijinsky se L'après-midi d'un faune en Pierrot in Tetley se Pierrot Lunaire. Hy het hoofsaaklik vir die Rambert Dance Company opgetree met gasoptredes vir ander geselskappe.

Sy laaste groot rol was in 1988 vir die London Festival Ballet.

(6)

Bruce het sy eerste werk, *George Frideric*, in 1969 geskep. Hy choreografeer 'n verdere twintig werke vir die geselskap, en word toe aangestel as Mederegisseur en toe as Mede-choreograaf. Bruce was toenemend as choreograaf regoor die wêreld in aanvraag. Hy het 'n verhouding gebou met die Nederlands Dans Theatre, Royal Danish Ballet en die Houston Ballet en het musiekblyspele, opera's en vir film en televisie gechoreografeer.

Van 1994 tot 2002 was Bruce die regisseur van die Rambert Dance Company en in hierdie rol het hy heelwat nuwe werke deur beroemde internasionale choreograwe soos Merce Cunningham (VSA) en Jiri Kilian (Nederland) laat doen. In Junie 1998 is Christopher Bruce se rol as een van Brittanje se voorste choreograwe in beide ballet en kontemporêre geselskappe erken en is 'n CBE aan hom toegeken vir 'n leeftyd se diens aan dans.

Bruce het al dikwels politieke en sosiale temas in sy choreografie gebruik en sy werk ontwikkel gewoonlik uit 'n spesifieke stimulus soos musiek, kuns of skryfwerk. In die verwerking van sy gekose tema in beweging abstraher hy eerder die idee as om dit letterlik te interpreteer.

(6)

Bruce vermy die skryf van programnotas of om enige spesifieke stellings oor die idees agter sy werk te maak aangesien hy verkies dat gehore dit op hulle eie interpreteer. Sy werke het gewoonlik 'n duidelike tema en daar is 'n sterk gevoel van karakter maar ruimte word gelaat vir individuele interpretasie. "In 'n sekere sin het my balletwerke 'n verhalende kwaliteit of tipe onderwerpmateriaal. Dit is egter dikwels nie 'n spesifieke een-reël narratief nie, maar eerder lae beelde wat 'n soort collage vorm en wat ruimte laat vir die gehoor se verbeelding om te werk." (C.B. Houston Press 22 May 1988)

Bruce gebruik 'n wye verskeidenheid musiek in sy werke, vanaf klassieke werke tot populêre deuntjies. In *Rooster* (1991) het hy musiek van die Rolling Stones gebruik. Kostuums, beligting en ontwerp dra by tot die ontwikkeling van sy idees maar dit is belangrik vir Bruce dat hierdie elemente bewegingsvryheid toelaat en nie afbreuk doen aan die choreografie nie. Bruce se bewegingskat word uit klassieke ballet en kontemporêre dans gehaal, veral die Graham-tegniek wat 'n groot deel van sy opleiding gevorm het. Sy choreografie sal haal uit ander dansstyle, naamlik volksdanse en sosiale dans en klopdans reekse afhangende van die idees agter die werk. 'Alledaagse' bewegings en gebare word ook geïnkorporeer en gebruik.

(6)

Bruce is baie 'vrugbaar' en het baie danswerke gechoreografeer. Van sy meer bekende werke sluit *Ghost Dances*, *Rooster*, *Berlin Requiem*, *Swansong*, *Intimate Pages* en *Sergeant Early's dream* in.

(2)

**Hy het dans gewild gemaak vir 'n breë gehoor en gaan voort om uitstekende choreografie te produseer.**

[20]

OF

**VRAAG 4**

0 – 5 SWAK	6 – 10 VOLDOENDE	11 – 15 GOED	16 -20 UITSTEKEND
Amper geen kennis van die choreograaf se danswerk, kostuum, musiek, beligting en rekwisiete. Geen kennis van die choreograaf se styl en wat die danswerk innoverend maak.	Gedeeltelike kennis van die choreograaf se danswerk, kostuum, musiek, beligting en rekwisiete. Gedeeltelike kennis van die choreograaf se styl en wat die danswerk innoverend maak.	Goeie kennis van die choreograaf se danswerk, kostuum, musiek, beligting en rekwisiete. Goeie kennis van die choreograaf se styl en wat die danswerk innoverend maak.	'n Uitstekend en akkurate kennis van die choreograaf se danswerk, kostuum, musiek, beligting en rekwisiete. Uitstekende kennis van die choreograaf se styl en wat die danswerk innoverend maak.

**MEMO**

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE				VERMOËNSVLAKKE		
Suid-Afrikaanse choreograaf Kennis – 4.1	LU1	LU2	LU3	LU4	Laag	Matig	Hoog
			√		8		
Begrip – 4.2						6	
Evaluering – 4.3							6

**MOONTLIKE ANTWOORD**

*Orpheus in die Onderwêreld* is 'n uiters komiese ballet gebaseer op die Griekse legende van Pluto, god van die Onderwêreld, wat verlief raak op Euridike, vrou van Orpheus, en haar dan lok na sy koninkryk. Paeper se storie doen weg met die tradisionele verhaal van Orpheus, en sy baseer haar ballet op Jacques Offenbach se operette.

Die aksie vind plaas in die laat 1920's, vroeë 1930's binne 'n Frans-Italiaanse agtergrond met Pluto as hoof van 'n Mafia-tipe onderwêreld, Kalliope, Orpheus se ietwat neurotiese en later dranksugtige moeder en Offenbach self wat 'n ogie hou oor die verrigtinge.

Toneel 1: Hotel le Grand

Orpheus en Euridike se huwelik is nie gelukkig nie, en toe Pluto Euridike verlei en ontvoer, is beide sy en Orpheus verheug. Toe Kalliope, Orpheus se moeder, egter opdaag en uitvind wat gebeur het, is sy baie geskok en dring daarop aan dat Orpheus, in die belang van die mitologie, Olympus toe gaan om hulp te kry sodat hy Euridike uit die Onderwêreld kan terugkry. Natuurlik dring sy moeder daarop aan om hom te vergesel.

Toneel 2: Olympus

Op Olympus is die lewe taamlik vervelig, en toe Pluto vertel van Euridike, sy nuutste verowering, bied dit welkome hoewel ietwat verontrustende afleiding. Orpheus en Kalliope daag op en Jupiter stem toe tot haar versoek om hulp, waarop al die gode en godinne besluit om hulle na Hades, die Onderwêreld, te vergesel.

Toneel 3: Hades

Euridike is teen dié tyd die ster van die Onderwêreld se nagklub. Net toe die pret goed op dreef is, bederf Kalliope dit deur Jupiter te herinner aan die doel waarvoor hulle gekom het. Hy beveel Orpheus om te gaan, met Euridike saam met hom. Maar Offenbach gryp in en alles ontaard in chaos.



Paeper gebruik moderne dag simbole om Griekse mitologie voor te stel, sodat mense met die werk kan verband hou. Die styl van die kostuums regdeur die ballet is tipies van die laat '20's en vroeë '30's.

Die dekor is skouspelagtig. Die openingstoneel het 'n swierige trap, Olympus lyk soos 'n luukse passasiersboot kompleet met swembad en stoele, en Hades word uitgebeeld as 'n bedompige nagklub met die oorheersende kleure rooi, donkerpienk en swart.

Musiek gekomponeer deur die Franse komponis Jacques Offenbach is vermaaklik, spitsvondig en satiries wat die werk sy wonderlike humor gee.

In aansluiting by die konsep dat Orpheus 'n vioolonderwyser was, word die bekende vioolsolo uit Offenbach se operette vir die ballet behou.

Nog 'n herkenbare stuk is die Cancan. Baie van die melodieë is 'n fusie van twee of meer wysies uit die verskillende operettes wat Offenbach gekomponeer het.

(6)

Orpheus het 'n klassieke tradisie, maar passies word gekombineer met alledaagse bewegings en die styl van die passies pas by die era van die werk.

Paeper gebruik dikwels die persoonlikhede van haar dansers as inspirasie vir haar choreografie. Paeper was altyd oop vir voorstelle en ander mense se bewegings. Sy het die choreografie opgestel met net soveel insette van die dansers en het hulle aangemoedig om hul eie persoonlike interpretasie van die rolle te gebruik.

Die vernaamste bestanddeel wat die ballet innoverend maak is sy wonderlike humor. Dis louter vermaak en trek gehore om presies daardie rede.

(6)

**[20]**

**VRAAG 5****MEMO**

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE				VERMOËNSVLAKKE		
Beginnels en kennis van dansvorm	LU1	LU2	LU3	LU4	Laag	Matig	Hoog
Kennis – 5.1			√		5		
Begrip – 5.2						6	
Ontleding – 5.3							4

**MOONTLIKE ANTWOORDE****5.1 Klassieke Ballet**

Die dansvorm word geherken 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**

Alhoewel dit onmoontlik bleik om al die basiese bewegings te lys wat ons in Afrika danse kry is daar nie te min 'n handjie vol algemene bewegings. Party is lokomotief en ander is nie-lokomotief.

**Lokomotief**

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

**Nie-lokomotief**

- Vibrasie en skut (bv. uMtytyimbo van amaMpondo)
- Namaak en gebare (bv. betoweringsdans van Bororo Fulani)
- Kniel (bv. Mokgibo of Suid-Basotho vrouens en dogters)
- 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 met groot praat in respek vir 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/seremonie danse/style en die kontemporêre/teater dansstyle/tradisies. Elk van die style/tradisies het hul eiesoortige kenmerke.

## 5.2 Beginsels van Klassieke ballet

- Houding: Posisie hervat, om korrek te staan
- Uitdraai (Turn-out): Roteer emosie 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 verhouding met mekaar te bring
- Swaartepunt: Ballet gaan swaartekrag te bowe.

## Beginsels van Afrika-Danse

- Die gebruik van natuurlike buiging in die liggaam
- Dans na die grond toe en komplimenter swaartekrag in plaas 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, hiërarg ens.) en doel (protes, sosialiseer, fees bevraging van sosiale uitgang ens.)

Elemente wat waargeneem moet word wanneer daar na Afrika Danse gekyk word sluit in:

- Die deelnemers in die dans; is hul jonk of oud, vroulik of manlik
- Ontdekking van die dans(grasvlakte, berge, kusfort, bos, binne of buite teater ens.).
- Die gebruik van verskillende, repeterende, kontras, transisie, volgorde, klimaks, balans en harmonie.
- Estetiek en tegniek van die spesifieke dans

(6)

5.3 Klassieke ballet het in Italië ontstaan tydens die Renaissance-periode toe hofdanse aangebied was as rooskleurige prosessies en optogte. Dit was deur Catherine de Medici na Frankryk toe gebring waar die tegniek verder ontwikkel was gedurende die 1600's. Vandag word Franse woorde in al die dele van die wêreld gebruik vir die verskillende dansstappies en posisies van klassieke ballet.

Afrika Danse – Argeoloë het baie voorbeelde van kliptekeninge gevind wat Afrikaanse bewys van sekere soorte San-tekeninge in Suid-Afrika. Afrika Danse is 'n komponent van die mense se geskiedenis en hul leefwyse wat konstant verander en hernu word.

(4)

[15]

**TOTAAL AFDELING A: 70**

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

<b>FOKUS VAN VRAAG</b>	<b>LEERUITKOMSTE</b>				<b>VERMOËNSVLAKKE</b>		
<b>Musiek-notasie</b>	<b>LU1</b>	<b>LU2</b>	<b>LU3</b>	<b>LU4</b>	<b>Laag</b>	<b>Matig</b>	<b>Hoog</b>
			√				
<b>Kennis</b>					<b>6</b>		

**MOONTLIKE ANTWOORD:**

6.1	4	(1)
6.2	Kwartnoot	(1)
6.3	Enkelvoudige	(1)
6.4	2	(1)
6.5	3	(1)
6.6	4	(1)
		<b>[6]</b>

**VRAAG 7****MEMO**

<b>FOKUS VAN VRAAG</b>	<b>LEERUITKOMSTE</b>				<b>VERMOËNSVLAKKE</b>		
<b>Musiek-terminologie</b>	<b>LU1</b>	<b>LU2</b>	<b>LU3</b>	<b>LU4</b>	<b>Laag</b>	<b>Matig</b>	<b>Hoog</b>
			√				
<b>Toepassing</b>						<b>7</b>	

**ANTWOORDE**

7.1	Onwaar	(1)
7.2	Waar	(1)
7.3	Onwaar	(1)
7.4	Onwaar	(1)
7.5	Waar	(1)
7.6	Onwaar	(1)
7.7	Onwaar	(1)
		<b>[7]</b>

## VRAAG 8

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE				VERMOËNSVLAKKE		
Instrumente/kategoriees	LU1	LU2	LU3	LU4	Laag	Matig	Hoog
			√				
Analisering							7

## ANTWOORD

		P	O	L	I	F	O	N	I	E	S		
										C			
										H			
		S	L	E	U	T	E	L	B	O	R	D	
							B			R			
H	O	U	T	B	L	A	A	S		D			
							S			O			
										F			
	M	E	M	B	R	A	N	O	F	O	O	N	
										O			
										N			
		P	E	R	K	U	S	S	I	E			

- 8.1 Chordofoon (1)  
8.2 Membranofoon (1)  
8.3 Perkussie (1)  
8.4 Houtblaas (1)  
8.5 Polifonies (1)  
8.6 Bas (1)  
8.7 Sleutelbord (1)

**[7]****TOTAAL AFDELING B: 20**

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

<b>FOKUS VAN VRAAG</b>	<b>LEERUITKOMSTE</b>				<b>VERMOËNSVLAKKE</b>		
<b>Spiere/spier aksie</b>	<b>LU1</b>	<b>LU2</b>	<b>LU3</b>	<b>LU4</b>	<b>Laag</b>	<b>Matig</b>	<b>Hoog</b>
<b>Gewrigte/gewrig aksie</b>			√		<b>10</b>		
<b>Kennis – 9.1</b>							
<b>Begrip – 9.2</b>						<b>6</b>	
<b>Samevatting – 9.3</b>							<b>4</b>

- 9.1 9.1.1 Sternocleidomastoid (1)
- 9.1.2 Trapezius (1)
- 9.1.3 Triceps (1)
- 9.1.4 Pectoralis Major (1)
- 9.1.5 Gastrocnemius (1)
- 9.1.6 Gluteus maximus (1)
- 9.1.7 Deltoid (1)
- 9.1.8 Quadriceps (1)
- 9.1.9 Rotator cuff (1)
- 9.1.10 Hamstrings (1)
- 9.2 9.2.1 Skarniergewrig – fleksie en ekstensie/strekking (3)
- 9.2.2 Bal-en-potjie-gewrig –  
fleksie/ekstensie/abduksie/adduksie/rotasie(draai) (3)
- 9.3 Krag is die kapasiteit om 'n spiersametrekking of -krag teen weerstand uit te oefen. Wanneer 'n spier gereeld oefening kry, word dit meer doeltreffend en kan langer werk vir langer tydperke. Daar moet 'n balans tussen spiergroepe gehandhaaf word vir jou liggaam om hoogs effektief en sterk te wees. Liggaamsgewigoefening (d.i. om jou eie liggaamsgewig as 'n eksterne las te gebruik), liggaamskondisionering met ligte gewigte of Pilates-toerusting kan jou krag voldoende verbeter sonder die skep van bonkige spiere. Oefeninge kan dinamies wees – die vermoë om weerstand te oorkom deur 'n volledige reeks bewegings (isotonies, konsentries, eksentries, isokineties) of staties – die vermoë om weerstand teen 'n onbeweeglike krag toe te pas. Dit word ook isometriese krag genoem. In hierdie sametrekking verander die lengte van die spier nie. Isometriese krag is belangrik om posisies teen swaartekrag te handhaaf, bv. in 'n arabesque-posisie, jou rug en abdominale spiere sal isometries werk om jou posisie te stabiliseer.

(4)  
[20]

**VRAAG 10****MEMO**

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE				VERMOËNSVLAKKE		
Oorsake/voorkoming van beserings Kennis – 10.1	LU1	LU2	LU3	LU4	Laag	Matig	Hoog
			√		6		
Begrip – 10.2						5	
Evaluering – 10.3							4

**MOONTLIKE ANTWOORD**

10.1 Omdat albei knieë geaffekteer is, het sy 'n kroniese/oorgebruik besering op gedoen.

- Swak tegniek; knie/voet belyning is inkorrekt.
- Sy het 'n moontlike pronasie (rolling) van haar voete en land verkeerd na 'n sprong.
- Die bogenoemde swak vorm veroorsaak 'n oorrekking van die mediale ligament van die knie (word beskadig en skeur), en mag die oorsaak wees van aanhoudende skeuring van semilunar kraakbene
- Sy mag nie genoeg opwarm nie
- Spieragtige wanbalans mag ontwikkel het (Vierkopspier tot Dyspier sterkte)
- Die danser mag hipermobiliteit in die knieë hê terugswaaiende bene, en mag miskien nie druk plaas op die bindweefsel in die gewrig
- Die besering mag vererger word deur op 'n sementvloer (veral gevaarlik as verkeerde belyning gebruik word in die spronge)
- Daar mag 'n oorerflike biomeganiese/posturale/strukturele probleem wees, soos lardosis

(6)

- 10.2
- Onmiddellike behandeling:
  - Mary moet onmiddellik ophou met dans/oefening
  - Sy moet 'n mediese professionele persoon sien om haar te diagnoseer en advies te gee oor die regte behandeling
  - Rus, ys, druk (die knieë mag inflammasie hê en geswel wees – kan nie ooreenstemmig sien nie, siende dat albei knieë betrokke is). Elevasie om vloeistof retensie te verminder
  - Nie steriodiese anti-inflimatoriese tablette mag geneem word om pyn te verminder
  - Sy mag fisioterapie nodig hê

(5)

- 10.3
- Belyning/Instelling verwys na die wyse waarop gewrigte met mekaar in lyn kom met een of ander beweging.
  - Om gesonde gewrigte te handhaaf, moet jy verseker dat jy nie stres plaas op die ligamente deur die gewrig verder as die normale omvang en bewegingsrigting daarvan te beweeg nie.
  - Die kniegewrig is 'n skarniergewrig wat gebou is om op een vlak met baie min rotasie en geen ruimte vir laterale beweging te beweeg en te buig.
  - Indien 'n oormatige las op die knie geplaas word (soos die landing na jy gespring het), en daar is laterale of 'n roterende beweging op die ligamente aan beide kante van die gewrig op daardie oomblik, kan dit skeur.
  - Om te verhoed dat dit gebeur, maak seker dat jy knieë in lyn is met jou middelste toon wanneer jy dit buig.

(4)

**[15]**

## VRAAG 11

## MEMO

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE				VERMOËNSVLAKKE		
Beginnels van liggaamlike toestand Kennis – 11.1	LU1	LU2	LU3	LU4	Laag	Matig	Hoog
			√		4		
Toepassing – 11.2						5	
Evaluering – 11.3							6

## MOONTLIKE ANTWOORD

- 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 instandhou, 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 (5)
- 11.3 **Passief:** Passiewe strekking staan ook bekend as ontspanne strekking en as staties 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. (6)



**VRAAG 12****MEMO**

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE				VERMOËNSVLAKKE		
Spanning en ontspanning Kennis – 12.1	LU1	LU2	LU3	LU4	Laag	Matig	Hoog
			√		3		
Toepassing						4	
Analisering							3

**MOONTLIKE ANTWOORDE**

- 12.1
- Hou die bene en gewrigte in korrekte lyn sodat spiere reg gebruik word.
  - Help om abnormale slytasie op gewrigsoppervlakke te verminder.
  - Verlig stres op ligamente wat die spinale gewrigte bymekaar hou.
  - Voorkom dat die ruggraat in abnormale posisies verstyf.
  - Voorkom moegheid, spiere word meer effektief gebruik.
  - Voorkom ooreisingsprobleme, rug- en spierpyne.
  - Jy lyk goed.
- (3)
- 12.2
- Inspanning en stres kan gebruik word om na jou fisiese, verstandelike en emosionele toestand te verwys.
  - Fisiese inspanning kan beskryf word as oormatige spierdefinisie. Met ander woorde die spiere is in 'n permanente toestand van sametrekking.
  - Emosionele ooreising of inspanning kan die liggaam affekteer deur fisiese inspanning te veroorsaak.
  - Inspanning word gekontroleer deur die sentrale senuweestelsel.
  - Probleme wat veroorsaak word deur inspanning kan veroorsaak dat nie genoeg bloed na sekere liggaamsdele geneem word nie.
  - Dit veroorsaak kopseer, styfheid en posturele pyn.
  - Angs en fisiese inspanning kan lei tot besering as die danser nie op die werk fokus nie, maar eerder op die fisiese ongemak van die spiere.
- (4)
- 12.3
- As dansers gebruik ons meestal laterale asemhaling om die om die longe te vul. Wanneer die liggaam goed geplaas is en die longe is gevul met asem, word die ribbe en ruggraat gemobiliseer en is dan vrylik beweeglik. 'n Spanningvrye skouer gordel en beweeglike borskas, laat vrye, natuurlike asemhaling toe, maar saamgetrekte borsspiere sal hierdie bewegings beperk wat die bewegings van die torakaal ruggraat verhoed en vergoede ooreising in die servikale en lumbaal areas veroorsaak.
- Vir 'n danser is die ko-ordinasie van asemhaling baie belangrik. Dit help die danser om te styg, 'releve'', spring en draai. Asem word ingehaal in die opgang van 'n sprong, wat die danser help om haar liggaam op te trek, wat 'n gevoel van ligtheid en sonder inspanning gee. "Adage" en Port de brass" het korrekte asemhaling nodig om lig en skadu aan die bewegings te gee.
- (3)

**[10]****TOTAAL AFDELING C: [60]****GROOTTOTAAL: 150**