



Province of the
EASTERN CAPE
EDUCATION

**NASIONALE
SENIOR CERTIFIKAAT**

GRAAD 12

SEPTEMBER 2011

DANSSTUDIES

MEMORANDUM

PUNTE: 150

Hierdie memorandum bestaan uit 17 bladsye.

AFDELING A: GESKIEDENIS

VRAAG 1

MEMO

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Choreografie/Improvisering Kennis – 1.1	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MATIG	HOOG
		√	√		6		
Begrip – 1.2						4	
Analisering – 1.3							5

NOTA AAN NASIENER

1.1 – Enige DRIE antwoorde is aanvaarbaar.

1.2 – Enige VIER antwoorde is aanvaarbaar.

VOORBEELDE VAN MOONTLIKE ANTWOORDE

- 1.1 'n **Dansonderwyser** leer kinders hoe om te dans. Hulle doen iets waarvoor hulle lief is en verdien 'n goeie inkom. Hulle kies hul eie ure en ook hul werkplek. **Choreografe** ontwerp die bewegings wat deur die dansers uitgevoer word en somtyds werk hulle saam met die dansers om dit te bereik. **'n Danskritikus** woon dans opvoerings by en skryf 'n resensie oor die opvoerings. Mense kan hierdie resensie gebruik om na 'n opvoering te gaan of nie. Hulle moet breedvoerige kennis van dans en al sy vorms hê. **'n Dansopvoerder** voer die bewegings uit wat deur die choreograaf ontwerp is. Hulle kan vir 'n dans geselskap werk deur in hul baie opvoerings te dans of hul mag 'n vryskut danser wees. **'n Choreologis** moet kennis dra van alle dans terme en oefeninge. **'n Pilatus instrukteur** moet 'n uitstekende kennis van die anatomie hê, asook mense kennis en lief wees vir oefening. **'n Dans geskiedkundige** skryf die geskiedenis van dans neer. Hulle moet skryvaardig wees, en moet kennis dra van dans en waar dit vandaan kom. **'n Dans terapeut** moet kennis dra van die anatomie, lief wees vir kinders en mense en ook 'n liefdevolle persoonlikheid hê.

(6)

- 1.2 Dit ontwikkel intrepeterende bekwaamheid wat die volgende insluit:
- Musikale aanleg, tyd hou, frases, beklemtoning, projeksie, fokus, vertrouwe, karakterisering, styl, uitbeeldingsvermoë.
 - 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 met ander dansers te werk.
 - Dit ly tot 'n verbeterde opvoering.
 - Dit help jou om gewoon te raak aan kostuums en rekwisiete.

(4)

1.3	1.3.1	Variasie	(1)
	1.3.2	Rondo	(1)
	1.3.3	Kanon	(1)
	1.3.4	Kans	(1)
	1.3.5	Klimaks	(1)
			[15]

VRAAG 2

MEMO

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Kruiskulturele/Inheemse dans	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MATIG	HOOG
	√						
Kennis – 2.1, 2.2					2		
Toepassing – 2.4						10	
Evaluerings – 2.3							13

ASSESSERINGSKAAL

1 – 8 SWAK	9 – 13 VOLDOENDE	14 – 19 GOED	20 – 25 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 verskil tussen 'n kulturele dans en 'n konsert dans vorm.	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 verskil tussen 'n kulturele dans en 'n konsert dans vorm.	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 verskil tussen 'n kulturele dans en 'n konsert dans vorm.	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 verskil tussen 'n kulturele dans en 'n konsert dans vorm.

MOONTLIKE ANTWOORD

2.1	Umanzi – Hierdie styl is meesal gewild in gebiede soos Mbumbulu, Ndwedwe, in KwaZulu-Natal. Dit word ook gevind in die handelsdistrik van die Durban metro soos in die Dalton Road Hostel.	(2)
-----	--	-----

- 2.2 Een lid van die groep bekend as *iGosa* (hy was gewoonlik 'n boodskapper van die *Zulu*-koning, en word vandag ook gebruik om te verwys na 'n kerkopsigter of musiekregisseur van *iNgoma*-span) se plig is om die span te beheer. Dit doen hy deur 'n fluitjie wat hy aan 'n tou om sy nek dra te blaas. Die leier is die een wat die dansers die teken gee wanneer om die bewegings te verander en wanneer om na die volgende fase van die musiek voort te beweeg.

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 oplig 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.

(10)

- 2.3 **Vuur** – is 'n bron van lig gedurende die nag seremonies, en het gedien as 'n fokuspunt vir opofferings of om as lig rond te dra in die nag. Danse word om die vuur uitgevoer.

Liggaamversierings – skulpe, krale, vere, gekleurde klippe, gras, kostuums, gesig of liggaam verf of maskers stel die draer in staat om ongeloof op te skort en om iemand anders te word.

Klank – dromme en ander slaginstrumente word gebruik. Ook sing, stomping, sing en klap word gebruik. Die sang en klap betrek almal in die ritueel.

Sirkel – dit is simbolies van eenheid, en verskaf 'n gevoel van gemeenskap en sirkels van die lewe. Dit verhoog ook die effek van die seremonie, skynbaar om energie te hou binne die ritmiese beweging wat draai om iets soos 'n persoon, vuur, pit of pos.

(8)

- 2.4 'n Kulturele dans weerspieël die lewe van die deelnemers. Hulle het belangrike kulturele- en geestelike funksies. Die dans 'n gevoel van eenheid bv. tradisionele danse wat oorgedra word van een generasie na die volgende byvoorbeeld Kathkah. Inheemse danse ontstaan waar hulle gevind word, bv. die Pantsula.

'n Konsert dansvorm word uitgevoer om 'n gehoor te vermaak. Dit is meestal gedans deur professionele kunstenaars soos klassieke ballet, kontemporêre dans, musikale komedie, ens.

(5)
[25]

VRAAG 3

MEMO

Fokus van vraag	Leeruitkomst				Vermoënsvlakke		
Internasionale/Suid-Afrikaanse choreograaf en danswerk	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MATIG	HOOG
			✓				
Kennis – 3.1					7		
Begrip – 3.2						7	
Analisering – 3.3							6

ASSESSERINGSKAAL

0 – 5 PUNTE SWAK	6 – 10 PUNTE VOLDOENDE	11 – 15 PUNTE GOED	16 – 20 PUNTE UITSTEKEND
Die antwoord is geskryf met baie min begrip van die storie, stelle en beligting, kostuum en musiek. Amper geen kennis van die eienskappe van die choreografie.	Die antwoord is geskryf met sommige begrip van die storie, stelle en beligting, kostuum en musiek. Sommige kennis van die eienskappe van die choreografie.	Die antwoord is goed geskryf met begrip van die storie, stelle en beligting, kostuum en musiek. Goeie kennis van die eienskappe van die choreografie.	Die antwoord is uitstekend geskryf met akkuraatheid en begrip van die storie, stelle en beligting, kostuum en musiek. Akkurate kennis van die eienskappe van die choreografie.

MOONTLIKE ANTWOORD VIR INTERNASIONALE CHOREOGRAAF

3.1 'Ghost Dancers' deur Christopher Bruce

Bruce gebruik duidelike karakterisering om sy idees in 'Ghost Dancers' oor te dra. Die Dood word deur drie manlike dansers gesimboliseer wat maskers dra en wie se liggame so geverf is dat dit 'n skelet voorstel. Die groep dansers wat as die Dooies bekend staan, verteenwoordig die dorpenaars wie se lewens voortdurend deur die dood bedreig word.

Hierdie karakters word byeengebring op 'n ontmoetingsplek wat 'n 'stilhouplek' of 'n tipe doderyk verteenwoordig. Die Dooies neem ons deur tonele van hulle lewens, die hartseer, die blye/gelukkige en vreesaanjaende oomblikke, en hierdie verhale word wreed deur die dood, verteenwoordig deur die drie Spoke, onderbreek.

'*Ghost Dancers*' is in sewe dele verdeel. Die openingstoneel bepaal die atmosfeer van die dans en stel die gehoor aan die Spoke bekend. Dit lyk asof hulle heeltyd op hulle hoede is, op die uitkyk vir hulle prooi. Die bedryf eindig met die aankoms van die Dooies en die storie ontvou verder. Die finale deel gee die gehoor 'n gevoel van die mag/krag van die mense. Hulle is uitdagend en sal opstaan teen die teenspoed wat hulle in die gesig staar.

Hulle gemeenskapsgevoel en die krag van hulle tradisies sal nie vernietig word nie. "Dit is soos hulle laaste herinneringe, hulle laaste stellings, voordat hulle trots die Dood aan die einde tegemoet gaan."

(7)

- 3.2 Choreografie en stelontwerp: Christopher Bruce
kostuums: Belinda Scarlett
Beligting: Nick Chelton

Stelle:

Die stel bly regdeur die hele dans dieselfde. Dit verteenwoordig 'n barre, rotsagtige gebied wat beide 'n vlakte of 'n grot kan wees. Op die verhoog is daar sewe strukture soos rotse waarop die Spoke vir hulle slagoffers lê en wag.

Beligting

Die beligting versterk die atmosfeer en gee die verhoog en stel 'n skaduagtige voorkoms. Terwyl die Spoke dans, word 'n diep groen lig gebruik en hulle liggame belig deur die gebruik van sy/kantbeligting sodat dit hulle 'n skulpturele voorkoms gee. Sekere oomblikke word beklemtoon met spesifieke beligtingseffekte soos 'n kragtige lig wat op die karakters afskyn die oomblik wanneer hulle sterf.

Kostuums

Die skeletagtige beeld van die Spoke word deur liggaamsverf voortgebring wat die been- en spierstruktuur beklemtoon en hulle dra stukkende lappe om hulle middel, gewigte en onder hulle knieë wat hulle 'n dierlike voorkoms gee. Bruce is geïnspireer deur die doodsmaskers wat deur die Suid-Amerikaanse Indiane gedra is wanneer hulle die doodsrites gevier het en die doodsmaskers wat die Spoke dra is 'n produk hiervan. Die Dooies dra alledaagse klere – rokke, serpe en pakke maar dit is verslete en gehawend. Alle kostuums versterk die karakterisering maar verhinder of oorskadu nie die beweging nie.

Musiek

Die musiek vir die stuk was deur die Chileense groep Inti-Illimani en dit sluit in twee liedjies en vier volkswysies. Die musiek is dikwels voor 'n gehoor uitgevoer. Die instrumente wat gebruik word sluit in klassieke en baskitaar, kant drom, en verskeie perkussie-instrumente. Die wind geluide in die opening gedeeltes is opgeneem.

(7)

- 3.3 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. 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 klop dans reekse afhangende van die idees agter die werk. 'Alledaagse' bewegings en gebare word ook geïnkorporeer en gebruik

(6)
[20]

VRAAG 4

MEMO

Fokus van vraag	Leeruitkomst				Vermoënsvlakke		
Danswerk/simboliek	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MATIG	HOOG
			✓				
Begrip – 4.1						5	
Ontleding – 4.2							5

ASSESSERINGSKAAL

0 – 2 PUNTE SWAK	3 – 4 PUNTE VOLDOENDE	5 – 7 PUNTE GOED	8 – 10 PUNTE UITSTEKEND
Nie goed geskryf nie, met amper geen begrip van simboliek en hoe die choreograaf dit gebruik het. Kan nie eise ondersteun met bewyse uit die danswerk nie.	Nie goed geskryf nie, met sommige begrip van simboliek en hoe die choreograaf dit gebruik het. Kan nie altyd eise ondersteun met bewyse uit die danswerk nie.	Goed geskryf met 'n gedetailleerde analisering, akkuraatheid, insig en begrip van simboliek en hoe die choreograaf dit gebruik het. Kan eise ondersteun met bewyse uit die danswerk.	Uitstekend geskryf met 'n gedetailleerde analisering, akkuraatheid, insig en begrip van simboliek en hoe die choreograaf dit gebruik het. Kan aansprake te ondersteun met bewyse uit die danswerk.

MOONTLIKE ANTWOORD**4.1 *Lamentation* vir die Martha Graham Dance Company deur Martha Graham gechoreografeer.**

Martha Graham se solo '*Lamentation*', wat oorspronklik deur haarself gedans is, gebruik 'n aantal simbole om droefheid/leed uit te druk en hoe droefheid jou verstand, liggaam en siel kan aantast.

Op daardie stadium was Graham besig om met 'n nuwe dansskat te eksperimenteer wat, volgens Graham, 'die binnelandskap sigbaar sou maak'. Die danser wou haar diepste gedagtes deur die beweging van liggaam weergee. Die choreograaf se bedoeling was om emosie te ondersoek deur beweging met die fokus op die spanning en lyding van die menslike verstand.

Op daardie stadium is Graham deur die groeiende bewustheid van teorieë rondom die menslike verstand beïnvloed. In 1900 het Sigmund Freud die wêreld verras met sy *Interpretation of Dreams* gevolg deur sy *Theory of Sexuality*. Vir die eerste keer is die kompleksiteit van die menslike verstand analities benader. In die 20ste eeu is die ontwikkeling van 'n konsep van die self gesien wat teen die destydse standaarde van skoonheid gegaan het. Hierdie hergeboorte het 'n terugkeer na die natuur en alles wat primitief is vereis. In dramakringe is klem geplaas op persoonlike uitdrukking. Die konsep van selfuitdrukking het in die danswêreld hoofsaaklik deur die werk van Isadora Duncan te voorskyn gekom. Graham is ook beïnvloed deur Delsarte wat die idee van drie afdelings van die mens bekendgestel het: die intellektuele, die emosionele en die fisiese wat deur die drie natuurlike wette gekanaliseer word: tyd, beweging en ruimte deur die liggaam te gebruik om op verstaanbare wyse emosies en idees uit te druk.

(5)

4.2 Die gekose begeleiding was 'n musiekpartituur, 'n smartlike klavierstuk deur die Hongaarse komponis, Zoltan Kodaly (1882 – 1967). Die musiek speel 'n belangrike rol in die plasing van 'n intense folterende atmosfeer. Wanneer sy begin met die emosies wat in haar opstu, raak die akkoorde wat aanvanklik sag en rustig was, meer wanklankig/onharmonieus. Dit bou op na die klimaks waar sy voor die werklikheid te staan kom en daar is 'n aantal wanklanke en 'n reeks dreigende skale en strek dramatiese wanklanke. Die musiek raak uiteindelik rustiger wanneer sy tot die besef kom dat sy self haar leed moet leer hanteer.

Die danser is geklee in 'n buis pers truirekstof, simbolies van haar eie liggaam. Slegs haar gesig, hande en voete is sigbaar. Elke skerp, hoekige beweging wat die danser maak is 'n manifestasie van die verskriklike oorlog wat in haar woed. Terwyl sy heen en weer wieg, trek en pluk sy aan die beperkende materiaal met haar hande, elmboë, knieë en skouers om haar emosies uit te druk. Die dans is 'n solo op 'n strak, leë verhoog wat haar isolasie verteenwoordig. Die beligting is 'n enkele kollig op die danser wat tot haar gevoel van alleenheid bydra. Die enigste rekwisiet is 'n bankie in die middel wat haar verstriking in haar eie gees en liggaam simboliseer. Die beweging is verdraai, hoekig en nie mooi nie, wat haar gevoel oor haarself simboliseer.

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







AFDELING B: MUSIEK TEORIE

VRAAG 5

MEMO

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Instrument kategorieë/noot waardes	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MATIG	HOOG
			√				
Kennis – 5.1						5	
Begrip – 5.2							5

MOONTLIKE ANTWOORD:

- 5.1 5.1.1 E (1)
- 5.1.2 C (1)
- 5.1.3 B (1)
- 5.1.4 A (1)
- 5.1.5 D (1)
- 5.2 5.2.1 4 (1)
- 4
- 5.2.2 Kwartnoot  (1)
- 5.2.3 Agstenoot  (1)
- 5.2.4 Kwartnoot/2 agstenote  /  (1)
- 5.2.5 Kwartnoot/2 agstenote  /  (1)

[10]

VRAAG 6**MEMO**

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Musiek kennis/genre, instrumente en elemente	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MATIG	HOOG
			√				
Toepassing						4	
Analiseer							6

- 6.1 6.1.1 **Jazz** – Gewoonlik deur 'n klein groep of orkes gespeel (3 – 8 spelers) of 'n orkes (10 – 15 spelers).
 Rugsteuning van die ensemble is die ritme-seksie wat bestaan uit klavier, tokkelkontrabas ('plucked double bass'), tuba, saxofoon, trompet-familie en slaginstrumente. Partykeer onderhou die banjo of kitaar die maatslag deur ritmiese belangstelling te hou en harmonie te ondersteun.
 Gesinkopeerde ritmes word gebruik.
 Dit is maklik om die invloed van Afrika-ritmes in die tussenslagaksente te hoor. Dit is in die vroeë Neger-liedjies en geestelike liedjies gebruik. Sinkopasie is 'n gesofistikeerde ritmiese toestel wat musiek versterk. Dit word gedoen deur ongereelde aksente binne frases te skep. Dit gee 'n 'eienaardigheid/spitsvondigheid' aan die musiek en verskaf opwindende verskeidenheid en dinamiese impetus vir ekspressiewe bewegings. (2)
- 6.1.2 Die penniefluitjie word vir die SA kwêla-dans gebruik waar die rukkerigheid van die jazz-agtige sinkopasie in die melodieuze vorm ingebou is. (2)

OF

- 6.1.1 **Latyns-Amerikaanse**
- Die liggaam van die klank word gegee deur die ritme afdeling (perkussie-instrumente)
 - Die ritme afdeling is dominant
 - Die ritmeseksie bepaal die karakter van die musiek
 - Gevarieerde tempo's
 - Dit is vereenvoudig na 4 / 4, maar onder die dieper ontleding is daar 'n 8 / 8 tyd soos elke klop gehalveer is
 - Split-klop aksente
 - Tipiese perkussie aksent op slae 2 en 4. (2)

- 6.1.2 Die melodie afdeling is gewoonlik wind- en snaarinstrumente.
- Verskeie ritme instrumente beklemtoon verskillende slae. Dwarsdeur is daar altyd 'n onderliggende pols van 1,2,3,4.
 - Die ritme en melodie fondament is gewoonlik deur die klawers (twee stokke van harde hout wat die 1./4./7. slag klop en die 3 / 5. klop in twee 8 / 8 tyd balke wat mekaar volg of omgekeerd).
 - Die oorgrote meerderheid van die Latyns-Amerikaanse ritmes het hulle wortels in Afrika..
 - Die verskuiwing van ritmiese en melodiese beklemtoning frasiering maak die gesinkopeerde Latyns-Amerikaanse musiek kompleks en tog boeiend. (2)

OF

- 6.1.1 **Vokale Begeleiding**
- Dit is moontlik die oudste, primitiefste wyse om musiek vir dans te verskaf.
 - Wanneer dit in dans gebruik word, neem dit gewoonlik 'n prominente plek in die uitvoering aan. (2)
- 6.1.2 • Vokale musiek word normaalweg op die volgende wyses geklassifiseer:
- Monofonies (een melodielyn)
 - Polifonies (verskeie melodielyne wat op dieselfde tydstip klank verskaf)
 - Homofonies ('n enkele melodielyn ondersteun deur komplementêre, onafhanklike dele, bv. geharmoniseerde koraalsang)
 - Toneeldansgenres inkorporeer soms vokale musiek wat gesprek of gesing word soms met instrumentale begeleiding daarby. Dit is veral waar m.b.t. Afrika-danse, Westerse volksdanse en musikale teater.
 - Die ritme en dinamiese gees van godsdienstige dreunsang/koraalsang verskil van die ritme en dinamiese gees van werksliedjies. (2)
- 6.2 6.2.1 'n Herkenbare deel van die musiek wat jy gewoonlik kan brom. Melodieë kan eenvoudig of kompleks wees en word gewoonlik herhaal binne die stuk musiek. Melodieë inspireer gewoonlik buie en as sodanig sal die interpretasie van die dans of beweging inspireer. (2)
- 6.2.2 Die hartklop van die musiek, en kan erken word as 'n bestendige klop of 'n herhalende patroon, die gereelde voorkoms of herhaling van 'n beklemtoonde klop of kloppe in 'n musiekbalk. (2)
- 6.2.3 Die verskeidenheid van uitgestrektheid, aksente, kontraste ens. Dit is wat die musiek opwindende en interessante maak en voeg kontras by die stuk. Dit kan geskep word deur die instrumente wat gebruik word of 'n kombinasie van instrumente en die spoed of luidheid waarmee hulle gespeel het. (2)

[10]

TOTAAL AFDELING B: 20

AFDELING C: ANATOMIE EN GESONDHEIDSORG**VRAAG 7****MEMO**

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Spiere/spier aksie	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MATIG	HOOG
			√				
Kennis – 7.1					10		
Begrip – 7.2						10	

7.1	A	Pectoralis Major	(1)
	B	Biceps	(1)
	C	Rectus Abdominus	(1)
	D	Quadriceps	(1)
	E	Sternocleidomastoid	(1)
	F	Deltoïed	(1)
	G	Lattissimus Dorsi	(1)
	H	Gluteus maximus	(1)
	I	Hamstrings (agter-kniesening)	(1)
	J	Gastroknemius	(1)
7.2	A	Adduksie/rotasie/fleksie	(1)
	B	Fleksie/supinasie van die voorarm	(1)
	C	Fleksie/rotasie van die borskas	(1)
	D	Ekstensie van die knie	(1)
	E	Buig en roteer die nek	(1)
	F	Fleksie/ekstensie/rotasie/abduksie van die skouer	(1)
	G	Ekstensie van die arm, adduksie en rotering van die humerus	(1)

H	Ekstensie/rotasie/adduksie	(1)
I	Fleksie/ekstensie/rotasie	(1)
J	Voetsoolrefleksie en help met fleksie van die knie	(1)
		[20]

VRAAG 8**MEMO**

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MATIG	HOOG
Tegniek/beserings/ behandeling			√				
Kennis – 8.1					3		
Begrip – 8.2						4	
Evaluerings – 8.3							8

MOONTLIKE ANTWOORD

- 8.1
- Die liggaam se weerstand teen verandering en nuwe ontwikkelinge.
 - Die liggaam se reaksie op die fisiese eise wat op dit geplaas word.
 - Dwing die liggaam om dinge te doen wat 'n risiko is vir besering.
 - Swak onderrigmetodologie.
 - Gebrek aan opvoeding in jou dansstyl.
- (3)
- 8.2
- **Vloer:**
 - 'n Geveerde houtvloer (sprung-wood floor) is noodsaaklik, aangesien dit as skokbreker dien (soos die skokbrekers in 'n motor!). Daarsonder kan jy beserings opdoen en probleme met jou voete, tibia (shin-splints) en werwelkolom optel
 - 'n Nat vloer skep 'n gly-gevaar
 - Te veel harpuis kan taai kolle veroorsaak, wat draaie moeilik maak en verdraaide knieë en enkels veroorsaak.
 - Krake en gate in vloerpanele het onmiddellike aandag nodig, aangesien dit die vel van jou voet kan oopskeur.
 - **Kleredrag:**
 - Oorgrote klere kan beweging inhibeer en die gevaar van beserings verhoog, bv. 'n broek wat te lank is kan onder jou voet inhaak.
 - Te stywe klere kan beweging inhibeer.
 - Dans in sokkies kan glye veroorsaak en moet eerder vermy word.
- (4)

8.3 R.I.C.E staan vir: Rest – Ice – Compression – Elevation

Rus Ys Druk Elevasie

• **(P)RICE** – is 'n akroniem wat dikwels die standaard **RICE** vervang, aangesien dit **Prevention (Voorkoming)**, insluit. As jy in die eerste plek beserings voorkom, hoef jy dit nie later te hanteer nie. Daar is baie aspekte wat met die voorkoming van beserings te doen het, dus sal ons dit aan die einde van die afdeling bespreek.

• **Rest (RUS)**

- Help die liggaam met genesingsproses, aangesien energieverbruik dan op genesing fokus.
- Laat herstel toe, i.p.v. om te ooreis terwyl jy swak is en voorkom verdere beserings.
- As dit moontlik is, moet aktiewe rus toegepas word deur dele van die liggaam te oefen wat nie beseer is nie (bv. wateroefeninge).

• **Ice (YS)**

- Moet so gou as moontlik op area geplaas word om swelling te verminder.
- Die koue het 'n effek op sensoriese senuwees en kan pyn verminder.
- As die ys later verwyder word, vermeerder sirkulasie en bring dit noodsaaklike voedingstowwe na die beseerde area om met die genesingsproses te help.
- Plaas ys vir 10 – 20 minute op besering, (dit neem ten minste 10 minute vir die koue om die spier te penetreer), met gereelde tussenposes van verligting.
- Moet nooit ys direk op vel plaas nie, aangesien dit die vel kan brand.

• **Compression (DRUKKING)**

- Word gebruik om oormatige bloeding van 'n wond te stop.
- Kan gebruik word vir uiterlike of interne bloeding.
- Moet nie te lank toegepas word nie, want are kan saamgepers word en toekomstige bloedtoevoer kan beskadig word.
- Word toegepas in die vorm van verbande en strapping (bv. 'n verdraaide enkel), wat die akkumulasie van vloeistowwe in die beseerde area afweer.
- Moet, nes ys, kort tussenposes van verligting hê.

• **Elevation (ELEVASIE)**

- Word gedoen om swelling te verminder.
- Deur die beseerde area bo die vlak van die hart te hou, verseker dreinerings van die area.

(8)
[15]

VRAAG 9

MEMO

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE				VERMOËNSVLAKKE		
Voeding/veilige gebruik van die liggaam	LU1	LU2	LU3	LU4	Laag	Matig	Hoog
	√	√	√	√			
Kennis – 9.1					3		
Toepassing – 9.2						6	
Evaluasie – 9.2/9.3							6

NOTA AAN MERKER: Enige SES antwoorde is aanvaarbaar in 9.2 en 9.3.

MOONTLIKE ANTWOORD

- 9.1
- 'n Gebalanseerde dieet is baie belangrik, nie alleenlik in die geveg teen MIV/Vigs nie, maar teen alle siektes.
 - 'n Goeie dieet bevorder 'n sterk immuunstelsel.
 - Dit stel die liggaam in staat om infeksies te beveg en nie vatbaar te wees vir al die verskillende siektes wat rond gaan nie.
 - As die liggaam aanhoudend deur siektes beveg word omdat die immuunstelsel swak is, dan sal die hele liggaam uiteindelik verswak.
 - Dit sal 'n negatiewe uitwerking op die persoon se emosies hê, want om herhaaldelik siek te wees kan hul depressief laat voel. Dit veroorsaak die begin van 'n verwoestende kringloop, want terneergedruktheid verslap ook die immuunstelsel.

(3)

9.2 **Hoekom opwarm?**

- Verminder moontlikheid van besering
- Verhoog harttempo
- Verhoog liggaamstemperatuur
- Verhoog suurstofinname
- Verhoog soepelheid van gewigte en elasticiteit van spiere
- Verbeter postuur en belyning
- Fokus jou gedagtes

Wat gebeur as jy opwarm?

- 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.

(6)

9.3 **Waarom moet jy afkoel?**

- Dit help jou harttempo en asemhaling om geleidelik na normaal terug te keer.
- Dit help om flouheid en duiseligheid te keer, wat kan voorkom as groot hoeveelhede bloed in die groot spiergroepe van die bene opdam na intense aktiwiteite vinnig gestop word.
- Dit help om jou spiere voor te berei vir die volgende oefensessie, of dit nou die volgende dag of eers oor 'n paar dae gaan geskied.
- Dit help om afvalprodukte van jou spiere te verwyder, wat tydens intense oefening kan opbou (bv. melksuur).

Hoe moet jy afkoel?

- Hou aan met beweeg, maar verminder die spoed en grootte van die bewegings geleidelik, bv. jy kan dalk verkies om 'n adage (n stadige bewegingspatroon) te doen of rustige vloeroefeninge.
- Volg dit met 'n strekroetine.

(6)
[15]**VRAAG 10****MEMO**

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Komponente van fiksheid	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MATIG	HOOG
		√	√				
Toepassing – 10.1						5	
Ontleding – 10.2							5

MOONTLIKE ANTWOORDE

10.1 10.1.1 B (1)

10.1.2 D (1)

10.1.3 A (1)

10.1.4 E (1)

10.1.5 C (1)

10.2 • **UITHOUVERMOË** – Liggaamsoefeninge kondisioneer die hartspier sodat groter volumes bloed gepomp word vir algemene sirkulasie, wat die vervoer van suurstof na spiere en organe verbeter, dus verbeter dit die afbreek van brandstof vir gebruik deur die liggaam, bv. hardloop, spring, swem.

• **KRAG** – Jy hoef nie met gewigte te werk om sterker te word nie. Liggaamsgewig oefeninge (bv. om jou eie liggaamsgewig te gebruik), liggaamskondisionering met ligte gewigte of Pilatus kan genoegsame oefening verskaf om jou spiere te versterk, sonder dat dit onnatuurlik lyk.

SOEPELHEID – Die strek van spiere, ligamente en tendons moet stadig en versigtig gedoen word, en slegs as die spiere warm is. Ligte strek-oefening kan tydens opwarming gedoen word, omdat dit die liggaam help voorberei op aktief wees. Die beste tyd om jou OVB (omvang van beweging) te verbeter is aan die einde van die klas wanneer jou liggaam warm genoeg is. Daar is baie strektegnieke; maar sekere veiligheidsmaatreëls geld vir hul almal.

- Strek slegs as jy warm is
- Ekstreme strekoefeninge is gevaarlik, kan beserings veroorsaak en moet verkieslik vermy word
- Fokus om die rekking te voel eerder as die pyn
- Moet nooit iemand anders in 'n strek inforseer nie
- Strek stadig en op 'n beheerde wyse
- Soepelheid kan beide staties (passief) of dinamies (aktief/funksioneel) wees. As 'n danser moet jy beide vorms van soepelheid ontwikkel.

KERNSTABILITEIT – Kernstabiliteit kan as volg verkry word:

- Beoefen 'n goeie postuur en wees te alle tye bewus van korrekte belyning gedurende beweging.
- Gebruik maagspiere tydens beweging, veral as die beweging vereis dat jy buite normale belyning moet werk.
- Doen gereelde oefeninge vir maag- en rugspiere.
- Behou 'n gebalanseerde sterkte tussen maag- en rugspiere.
- Kondisioneer die stabiliserende spiere in beweging en gehoue posisies.

NEUROMUSKULÊRE VAARDIGHEID – Hierdie bekwaamhede werk nie outomaties nie, en moet ontwikkel word. Bv. balans is 'n aangeleerde vaardigheid wat konsentrasie verg. Hoe meer jy oefen, hoe makliker word dit. Alle NMV bekwaamhede kan in die dans klas deur repetisie ontwikkel word. Hoe meer die beweging herhaal word, hoe vinniger is die reaksie tyd om die eintlike beweging met kinetiese bewustheid tereg te doen. Alle areas wat in die beskrywing genoem word, kan ontwikkel word deur die insluiting van verskillende aktiwiteite in die klas, wat spesifiek daarop gemik is om reaksie tyd te verbeter.

(5)
[10]

TOTAAL AFDELING C: 60

GROOTTOTAAL: 150