



Province of the  
**EASTERN CAPE**  
EDUCATION

## **NASIONALE SENIOR SERTIFIKAAT**

**GRAAD 11**

**NOVEMBER 2011**

**DANSSTUDIES  
MEMORANDUM**

**PUNTE: 150**

---

Hierdie memorandum bestaan uit 14 bladsye.

---

**AFDELING A GESKIEDENIS****VRAAG 1**

Fokus op Vraag	Leeruitkomste			Vermoënsvlakke			
<b>Komposisie/produksie/ Dansberoepe</b>	<b>LU1</b>	<b>LU2</b>	<b>LU3</b>	<b>LU4</b>	<b>LAAG</b>	<b>MEDIUM</b>	<b>HOOG</b>
	√		√				
<b>Kennis – 1.1</b>					<b>8</b>		
<b>Toepassing – 1.3, 1.4</b>						<b>7</b>	
<b>Toepassing – 1.2</b>							<b>5</b>

**MOONTLIKE ANTWOORD:****1.1 Moeilikhede kan wees:**

- Sukkel met vervoer
- Die bots van buitemuurse aktiwiteite
- Doktersafsprake
- Familie-sake
- Oorwerk
- Beserings
- Gebrek aan toewyding
- Detensie
- Konflikte in groep/verhoudingsake

**Moontlike maniere om die uitdagings op te los sluit in:**

- Repeteer gedurende pouse of voor of na skool
- Onderhandeling vir 'n geleë tyd vir die groep
- Kontrak teken met die groep sal help met 'n tyd om by te hou
- Die vind van toepaslike alternatiewe mens
- Varieer repetisie-spasies
- Die uitnoui van 'n senior persoon om te help met die voorlegging van die raamwerk om konflikte onder die groep op te los
- Bespreek en ondersteun mekaar met vervoer
- Fondsinsameling om belasting te betaal en verversings te voorsien
- Motiveer die groep om aan die eindresultaat en bevrediging te dink – iets om voor te werk

(8)

**1.2 Elke leerling sal 'n verskillende skedule hê. Dit moet datums, tye en plekke insluit.**

(5)

- 1.3**
- Ons kan plakkate maak en dit rondom die area plaas om die aandag van die mense te trek
  - Pamflette uit gee
  - Adverteer in die plaaslike koerant om die aandag van borge te trek
  - Adverteer by winkelsentrums en in die omliggende gemeenskap sale om die publiek in kennis te stel van die opkomende produksie

(3)

1.4 **Dans Onderwyser** - Onderrig diploma, geduld, liefde en kinders.

**Choreoloog** - Kwalifikasies in Benesh-notasie, kennis van dans terme en stappe.

**Stelontwerper** - Kunstig en kennis van verhoog ontwerp, kennis van die danswerk wat aangebied word.

**Pilatesinstrukteur** - Grondige kennis in anatomie, mense vaardighede, liefde vir oefening.

**Kostuumontwerper** - Kunstig, naaldwerk vermoëns, kennis van tekstuur, materiaal wat spesifiek geskik is vir die bewegende liggame.

**Fisioterapeut** - Graad in fisioterapie, mense vaardighede, sake-vaardighede.

**Dieetkundige** - Diploma in voeding, mense vaardighede, sake-vaardighede

**Dans historikus** - uitstekende skryfvaardighede, uitgebreide kennis van dans en sy oorsprong, 'n ondersoekende gees.

**Dansterapeut** - Kennis van anatomie, 'n liefde vir kinders en mense, 'n omgee-persoonlikheid

(4)  
[20]

**VRAAG 2****HIER ONDER IS DIE LYS VAN VOORGESKREWE CHOREOGRAWA EN HUL DANSWERKE**

<b>Internasionale choreograaf</b>	<b>Danswerk</b>
George Balanchine	Appollo of Agon
Alvin Ailey	Revelations
Martha Graham	Appalachian Spring of Lamentation
Christopher Bruce	Ghost Dancers of Rooster
Marius Petipa & Lev Ivanhof	Swan Lake
Vaslav Nijinski	Le Sacre du Printemps
Paul Taylor	Esplanade

Fokus op Vraag	Leeruitkomst			Vermoënsvlakke			
Choreograaf se danswerk	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
<b>Kennis – 2.1</b>			√		6		
<b>Toepassing – 2. 2</b>						6	
<b>Analisering – 2. 3</b>							8

0 – 5 PUNTE SWAK	6 – 10 PUNTE REDELIK	11 – 15 PUNTE VOLDOENDE	16 – 20 PUNTE UITSTEKEND
Die antwoord is nie geskryf soos 'n brief nie, en daar is geen kennis van die danswerk se simbolisme indien enige; van die stel, beligting, kostuums en musiek. Min of geen kennis van die choreograaf en die choreograaf se danswerk nie.	Die antwoord is soos 'n brief geskryf met sekere kennis van die danswerk se simbolisme indien enige; van die stel, beligting, kostuums en musiek. Net sekere kennis van die choreograaf en die danswerk.	Die antwoord is soos 'n brief geskryf met kennis van die danswerk se simbolisme indien enige; van die stel, beligting, kostuums en musiek. Kennis van die choreograaf en danswerk.	Die antwoord is uitstekend geskryf net soos 'n brief met akkurate kennis van die danswerk se simbolisme indien enige; van die stel, beligting, kostuums en musiek. Uitstekende kennis van die choreograaf en die danswerk.

**EEN MOONTLIKE ANTWOORD:****2.1 Liewe Marie**

Ek hoop dit gaan goed. Ek moet jou vertel van die danswerk wat ons hierdie jaar doen.

Die naam van die danswerk is Ghost Dansers, was gechoreografeer deur Christopher Bruce in 1981 vir die Rampert dansgeselskap. Ghost Dansers 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

(6)

tradisies kan nie vernietig word nie. Dit is as of hul laaste gedagtenis, hul laaste verklarings, voor hul met trots voortgaan tot die einde, “tot die dood”

- 2.2 Bruce het die musiek gekry – Suid-Amerikaanse volksliedere – by vriende, en word gefassineer deur hulle eenvoud en patos. Die musiek vir die stuk is deur die Chileaanse 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 druppelgeluide in die begin tonele is opgeneem.

Ek moet jou van die kostuum vertel.

Die uitbeeld van die geraamtes word gefabriseer deur die liggaam te verf en beklemtoon die been en spier struktuur. Hulle dra los lappe om hul middel en onder hul knie wat hul 'n dieragtige voorkoms gee. Bruce was geïnspireerd deur die doodmaskers wat deur Suid-Amerikaanse Indiane gedra was, wanneer hul, hul doodsgesigte vier en die geraamte maskers wat deur die spoke gedra word is 'n produk daar van. 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)

- 2.3 Bruce gebruik duidelike kenmerke om sy idees in Ghost Dansers 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 wat se lewens konstant bedreig word deur die dood. Die karakters word hier saam gebring in die ontmoetings plek, wat bekend staan as die “afklim plek” of een of ander onder wêreld. Die dood vat ons deur tonele van hul lewens, die hartseer en bang oomblikke, en die stories word woes geonderbreek deur die dood, wat deur die drie spoke voorgestel word

(6)

- 2.4 Ek hoop jy het hierdie danswerk net so interessant gevind, soos ek het. Hoop om binnekort van jou te hoor.

Jou vriendin.

Amy.

(2)

**[20]**

**VRAAG 3**

Fokus op Vraag	Leeruitkomst			Vermoënsvlakke			
Kruis kulturele/Inheemse Dans/Beginsels	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
				√			
<b>Kennis – 3.1, 3.2</b>					<b>11</b>		
<b>Toepassing – 3.4</b>						<b>5</b>	
<b>Evaluering – 3.3</b>							<b>4</b>

**ASSESSERINGSKAAL**

1 – 5 SWAK	6 – 9 VOLDOENDE	10 – 15 GOED	16 – 20 UITSTEKEND
Amper geen kennis van die naam, oorsprong en beskrywing van die dans bewegings. Amper geen kennis van die musiek instrumente wat in die dans gebruik word en die beginsels van die dansvorm.	Sommige kennis van die naam, oorsprong en beskrywing van die dans bewegings. Sommige kennis van die musiek instrumente wat in die dans gebruik word en die beginsels van die dansvorm.	Goeie kennis van die naam, oorsprong en beskrywing van die dans bewegings. Goeie kennis van die musiek instrumente wat in die dans gebruik word en die beginsels van die dansvorm.	Uitstekend en akkurate kennis van die naam, oorsprong en beskrywing van die dans bewegings. Akkurate kennis van die musiek instrumente wat in die dans gebruik word en die beginsels van die dansvorm.

**MOONTLIKE ANTWOORD:**

- 3.1 Umanzi - Hierdie styl is meesal gewild in gebiede soos Mbumbulu en Ndwedwe, in KwaZulu-Natal. Dit word ook gevind in die handelsdistrik van die Durban metro soos in die Dalton Road Hostel. (3)
- 3.2 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.
- iGosa* is in terme van *iNgoma*-danslied 'n persoon wat 'n hoë vlak van uitvoervaardighede, -tegnieke en -ervaring het, en hy is die spanleier. Wanneer hy besig is om sy span in die dans te lei, vertoon hy ook 'n hoë vlak van tegniek en vaardigheid. Deur akrobatiese toertjies uit te haal, op 'n gestileerde manier op die grond te tuimel en te val, en dan sy 'solo' uit te voer, sluit hy by die ander dansers in die dansformasie aan.

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 die *iNgoma* na te volg) 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.

(8)

- 3.3 Die musiekinstrument wat die opvoering begelei is die *umMsalveshe* ('n dubbelveltrom gemodelleer op die Westerse militêre trom) en word gespeel deur twee slaaninstrumente met rubberkoppe). Die term *msalveshe* kom van 'redding' of 'heil' wat verwys na die Heilsleër-orkeste wat sulke tromme gebruik. (Die Heilsleër is 'n internasionale liefdadigheidsorganisasie wat op 'n militêre patroon funksioneer).

(4)

- 3.4
- Die gebruik van natuurlike buiging in die liggaam
  - Dans na die grond toe en komplimenteer 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 (grasvlakke, 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.

(5)

**[20]**

**VRAAG 4**

Fokus op Vraag	Leeruitkomste			Vermoënsvlakke			
Funksies en redes vir dans in die gemeenskap	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
	√	√	√	√			
<b>Toepassing – 4.1</b>						<b>5</b>	
<b>Analisering – 4.2</b>							<b>5</b>

**MOONTLIKE ANTWOORD:**

- 4.1
- Dans word gebruik as 'n vorm van kommunikasie, of in sosiale konteks of vir godsdienstige redes, dit kruis die grense van spraak, geslag en kultuur
  - Dit is 'n middel van self-uitdrukking en die vrylating van die spannings en hervormings van die alledaagse lewe
  - Dit kan jou toelaat om jou probleme te vergeet en bevry jou liggaam en gees
  - Dit is ook 'n vorm van ontspanning en kan help met innerlike tevredenheid
  - Dit is 'n vorm van oefening wat spanning verlig, wat op sy beurt bydra tot 'n gesonde gees en liggaam (5)
- 4.2
- Dans leer jou sosiale vaardighede en hoe om probleme op te los, dit is interaktief en gee jou 'n gevoel van eie waarde en dat jy iewers behoort
  - Dans is allesinsluitend en 'n vorm van vrylating uit alledaagse drukking
  - Dit laat jou liggaam en gees vry soos jy vorms, patrone en beelde of in groepe, alleen of saam met 'n vennoot vorm
  - Dans kan gebruik word as 'n vorm van terapie vir gestremde persone
  - Dans kan gebruik word as terapie en oefening vir die bejaardes om hul spiere soepel en hul gewigte mobiel te hou
  - Dans kan gebruik word as terapie en genot in hospitale vir MIV/Vigs kinders en volwassenes
  - Dans kan gebruik word as terapie vir verstandelik vertraagde persone en doof en stom persone
  - Dans kan gebruik word as 'n vorm van terapie vir mishandelde kinders.
  - Dans maak dat jy van jou probleme, laste en pyne vergeet, of hulle emosionele of fisiese is
  - Dans gee jou 'n gevoel van selfwaarde en of jy iewers behoort (5)
- [10]**

**TOTAAL AFDELING A: 70**



## AFDELING B MUSIEK

## VRAAG 5

Fokus op Vraag	Leeruitkomste			Vermoënsvlakke			
Nootwaardes/eenvoudig en saamgestelde tyd	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
			√				
Kennis – 5.1					5		
Toepassing – 5.2						5	

5.1 5.1.1  (1)

5.1.2  (1)

5.1.3  (1)

5.1.4  (1)

5.1.5  (1)

5.2 5.2.1 Kwartnoot (1)

5.2.2 Eenvoudig (1)

5.2.3 2 (1)

5.2.4 4 (1)

5.2.5 8 (1)

**[10]**

**VRAAG 6**

Fokus op Vraag	Leeruitkomste			Vermoënsvlakke			
Musiek elemente/ritme	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
			√				
<b>Toepassing – 6.1</b>						<b>5</b>	
<b>Evaluering – 6.2</b>							<b>5</b>

6.1	6.1.1	Melodie	(1)
	6.1.2	Harmonie	(1)
	6.1.3	Ritme	(1)
	6.1.4	Dinamies	(1)
	6.1.5	Timbre	(1)
6.2	6.2.1	$\frac{3}{4}$	(1)
	6.2.2	$\frac{2}{4}$	(1)
	6.2.3	$\frac{4}{4}$	(1)
	6.2.4	$\frac{6}{8}$	(1)
	6.2.5	$\frac{4}{4}$	(1)
			<b>[10]</b>

**TOTAAL AFDELING B: 20**

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

Fokus op Vraag	Leeruitkomste			Vermoënsvlakke			
Terme/gewrigte/gewrig aksies/spiere/bene	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
			✓				
<b>Kennis – 7.1, 7.4</b>					<b>12</b>		
<b>Toepassing – 7.2</b>						<b>6</b>	
<b>Ontleding – 7.3</b>							<b>2</b>

**ANTWOORD:**

- 7.1 7.1.1 Fleksie (1)
- 7.1.2 Ekstensie (1)
- 7.1.3 Abduksie (1)
- 7.1.4 Adduksie (1)
- 7.1.5 Rotasie (1)
- 7.1.6 Dorsifleksie (1)
- 7.1.7 Plantaarfleksie (1)
- 7.2 7.2.1 Knie – Skarniergewrig – fleksie en ekstensie (3)
- 7.2.2 Heup – Bal-en-potjiegewrig – fleksie/ekstensie/abduksie/adduksie/rotasie (3)
- 7.3 7.3.1 Quadriceps (Rectus femoris, Vastus lateralis, Vastus medialis, Vastus intermedius), Sartorius, Hamstrings (Semimembranosus, Semitendinosus, Biceps Femoris), Gastrocnemius, Soleus (1)
- 7.3.2 Illiopsoas, Heup-roterders, Gluteus maximus (1)
- 7.4 7.4.1 Borsbeen (1)
- 7.4.2 Sleutelbeen (1)
- 7.4.3 Dybeen (1)
- 7.4.4 Patella (1)
- 7.4.5 Skeenbeen (1)

**[20]**

**VRAAG 8**

Fokus op Vraag	Leeruikomste			Vermoënsvlakke			
	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
<b>Voeding/Stereotipes</b>			✓				
<b>Kennis – 8.1</b>					<b>4</b>		
<b>Toepassing – 8.2</b>						<b>6</b>	
<b>Ontleding – 8.3</b>							<b>5</b>

**ANTWOORD:**

- 8.1 '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. (4)
- 8.2 8.2.1 Daar is verskillende tipes intelligensie insluitende visuele, ruimtelike, kinestetiese, intrapersoonlike, interpersoonlike, ens.  
Dans dra by tot die ontwikkeling van meervoudige intelligensies.  
Dans is 'n baie intellektueel uitdagende vak omdat dit baie verskillende teoretiese en praktiese komponente het, bv. dansgeskiedenis, anatomie en gesondheidsorg, komposisie, ens.  
Dansers moet in staat wees om die fisiese, intellektuele, emosionele en geestelike te integreer om goed te kan dans – dit is intellektueel baie uitdagend. Daarby moet jy baie hardwerkend en gedissiplineerd wees as jy enigiets goed wil kan doen.  
Dans vereis toegewydheid en selfdissipline. Dansers is dikwels goeie presteerders wat in 'n verskeidenheid akademiese areas uitblink. (3)
- 8.2.2 Deesdae is dans vir almal toeganklik en nie uitsluitlik die domein van mense wat nie gestrem is nie.  
Baie mense met gestremdhede kan 'n wye reeks bewegings baasraak en kan hulleself met hulle liggame net so goed soos enigiemand anders uitdruk.  
Gestremdhede soos gehoorgestremdheid, 'n breindisfunksie, spier- en skeletdisfunksies kan almal grootliks baat by dans aangesien dit selfvertroue en selfrespek opbou. (3)
- 8.3 8.3.1 Waar (1)  
8.3.2 Onwaar (1)  
8.3.3 Waar (1)  
8.3.4 Onwaar (1)  
8.3.5 Onwaar (1)  
**[15]**

**VRAAG 9**

Fokus op Vraag	Leeruitkomst			Vermoënsvlakke			
Veilige gebruik van die liggaam/postuur/dehidrasie	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
		✓	✓				
<b>Kennis – 9.2</b>					<b>4</b>		
<b>Toepassing – 9.1</b>						<b>7</b>	
<b>Ontleding – 9.3</b>							<b>4</b>

**ANTWOORD:****9.1 • 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 harpuiis kan taai kolle veroorsaak, wat draaie moeilik maak en verdraaide knieë en enkels veroorsaak.
- Krake en gate in vloerpaneel het onmiddellike aandag nodig, aangesien dit die vel van jou voet kan oopskeur.

**• Studiotemperatuur:**

- Spiere moet goed opgewarm word om optimaal te funksioneer en beserings te voorkom. 'n Oorverhitte studio kan egter oormatige sweet veroorsaak, wat kan lei tot dehidrasie en die verloor van belangrike elektroliete. Vervanging van vloeistowwe is noodsaaklik om dehidrasie te voorkom.

**• 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.

(7)

**9.2 Dit is wat jy gebruik om jou houding in stand te hou, wat beteken:**

Gewig op die bal van die groot toon

Gewig op die bal van die klein toon

Gewig op die middel van die hakskeen

Lig die maag spiere aan die voorkant van die bekken en verleng die spiere in die lae rug.

Verleng die middel en maak die skouer lyn oop.

Hou die kop regop, sonder spanning en oog lyn 'n bietjie verhoog.

Daar is 'n reguit lyn wat van die kruin van jou kop reg deur die middel van die liggaam loop.

(4)

- 9.3
- Water is een van die belangrikste voedingstowwe, tog word dit dikwels as 'n opsionele ekstra beskou
  - Die liggaam bestaan uit 60% water
  - Water reguleer die liggaamstemperatuur, dra voedingstowwe en suurstof na die werkende selle en is noodsaaklik vir die uitskeiding van afval produkte
  - Maer spierweefsel bestaan uit water, so as die liggaam nie genoegsaam gehidreer is nie sal dit die doeltreffendheid van die spiere affekteer en die hoeveelheid werk wat hul kan doen, verminder
  - 'n Danser moet ten minste 8 glase water per dag drink, en meer gedurende lang ure van oefening of klas omdat water verlore gaan deur sweet
  - Dors is nie 'n aanwyser van die vloeistowwe wat deur die liggaam benodig word nie en mense is dikwels onbewus dat hulle gedehidreer is
- (4)  
[15]

### VRAAG 10

Fokus op Vraag	Leeruitkomst			Vermoënsvlakke			
Beserings/veilige gebruik van die liggaam	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
		✓	✓				
Toepassing – 10.1						5	
Evaluering – 10.2							5

### ANTWOORD:

- 10.1 10.1.1 Kop (1)
- 10.1.2 Wrywing (1)
- 10.1.3 Beskerm (1)
- 10.1.4 Kraak (1)
- 10.1.5 Water (1)
- 10.2
- konsekwent goeie postuur te oefen en om bewus te wees van die onderhouding van korrekte lyne tydens alle bewegings
  - gebruik van die maagspiere tydens beweging, veral wanneer beweging vereis dat jy buite neutrale belyning werk
  - gereelde kondisioneringsoefeninge vir die abdominale en rugspiere
  - handhaaf 'n kragbalans tussen die abdominale en rugspiere
  - kondisionering van die stabiliserende spiere in die beweeg en vashou van posisies
- (5)  
[10]

**TOTAAL AFDELING C: 60**

**GROOTTOTAAL: 150**