



Province of the
EASTERN CAPE
EDUCATION

**NASIONALE
SENIOR SERTIFIKAAT**

GRAAD 12

SEPTEMBER 2012

**DANSSTUDIES
MEMORANDUM**

PUNTE: 150

Hierdie memorandum bestaan uit 16 bladsye.

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

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Improvisering/ choreografiese elemente/teater elemente	√		√				
Kennis – 1.3					10		
Toepassing – 1.1						4	
Ontleding – 1.2							6

MOONTLIKE ANTWOORD:

- 1.1 Improvisasie is die proses om spontaan beweging te skep. Dit sluit in 'n verskeidenheid kreatiewe verkenning van vlakke, vorm en dinamika en sensoriese ondervindings deur aanraking of kontak improvisasie. Dans-improvisasie is nie net oor nuwe bewegings skep nie maar kan ook beskryf word as 'n wyse om die liggaam vry te maak van gewoontevormende patrone wat die choreograaf kan help om nuwe maniere te vind om bewegings te verken en te interpreteer. Hierdie verkenning kan help om jou bedoeling/intensie in choreografie oor te dra. Deur improvisasie kan jy jou bewegings ontwikkel en verken om betekenis te gee aan jou choreografie en nie net niksseggende, betekenislose passies saam te gooi nie. Dit sluit ook jou dansers se idees en bewegingwoordeskate in wat hulle dan ook meer betrokke maak by die kreatiewe proses. (4)
- 1.2 Leerders kan baie verskillende voorbeelde gee – drie hieronder ingesluit:
- Ek sal altyd die elemente van dans nl. SPASIE, TYD, KRAG in aanmerking moet neem. Hierdie moet in my danswerk gebruik word omdat elkeen sal bydra tot die dinamiek van my werk. Ek moet my dansers in interessante maniere spasieer en vlakke en patrone gebruik om tot die tema te spreek. Ek moet die spoed van die danspassies in ag neem en probeer om die tempo in ooreenstemming met die musiek te varieer sodat die bewegings nie repeterend en vervelig word nie – almal op dieselfde maatslag. Ek moet die krag van die bewegings oorweeg aangesien dit die betekenis/emosie agter elke beweging wat ek mag gebruik sal bepaal.
- Ek sal die bewegings varieer deur die gebruik van 'n kanon wat soortgelyk is aan 'n Meksikaanse golf – verskillende dansers herhaal dieselfde beweging maar met verskillende pouses. Dit skep altyd belangstelling. Ek kan ook spieëlbeelde gebruik wat die gebruik is van bewegings wat balans skep deur wat op die een kant van die verhoog gebeur presies op die anderkant te spieëlbeeld. (6)
- 1.3 1.3.1 Eksperimenteer met verskillende tipes musiek. Jy kan jou eie musiek komponeer saam met die kunstenaars of iemand vra om musiek saam te stel vir jou dans deur gebruik te maak van perkussie-instrumente en stemme. (2)

ASSESSERINGSKAAL

0 – 5 PUNTE SWAK	6 – 10 PUNTE REDELIK	11 – 15 PUNTE GOED	16 – 20 PUNTE UITSTEKEND
Die antwoord is nie geskryf as 'n brief nie met geen kennis van die choreograaf se agtergrond en opleiding. Geen kennis van wat die choreograaf geïnspireer het as ook musiek, dekor ontwerp en kostuums. Geen kennis van die dansstyle wat gebruik is en die toepaslikheid van die danswerk.	Die antwoord is geskryf as 'n brief met kennis van die choreograaf se agtergrond en opleiding. Sommige kennis van wat die choreograaf geïnspireer het as ook musiek, dekor ontwerp en kostuums. Sommige kennis van die dansstyle wat gebruik is en die toepaslikheid van die danswerk.	Die antwoord is goed geskryf as 'n brief met goeie kennis van die choreograaf se agtergrond en opleiding. Goeie kennis van wat die choreograaf geïnspireer het as ook musiek, dekor ontwerp en kostuums. Goeie kennis van die dansstyle wat gebruik is en die toepaslikheid van die danswerk.	Die antwoord is uitstekend geskryf as 'n brief met akkurate kennis van die choreograaf se agtergrond en opleiding. Akkurate kennis van wat die choreograaf geïnspireer het as ook musiek, dekor ontwerp en kostuums. Uitstekend kennis van die dansstyle wat gebruik is en die toepaslikheid van die danswerk.

EEN MOONTLIKE ANTWOORD:

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*”, ge choreografeer deur Christopher Bruce in 1981 vir die Rambert dansgeselskap.

Christopher Bruce was as kind aangemoedig om te dans en het baie geleenthede gehad om te ontwikkel tot die danser wat hy geword het. Hy was blootgestel aan 'n wye verskeidenheid dansstyle –ballet, kontemporêr, klopdans, akrobatiese dans en dit is alles bewese in sy werk vandag.

Hy was ook as choreograaf gekoester en sy artistieke talent is aangemoedig tydens sy betrokkenheid met Ballet Rambert; die verskeidenheid en eksperimentering van die werk van hierdie geselskap het Bruce se natuurlike talent gestimuleer. Hy het verskeie werke vir die Rambert geselskap ge choreografeer en hy was aangestel as mededirekteur en later as mede-choreograaf. Bruce was toenemend in aanvraag as choreograaf dwarsoor die wêreld. Hy het 'n verhouding opgebou met die Nederlands Dans Teater, Deense Koninklike Ballet en die Houston Ballet en het ge choreografeer vir musikale blyspele, operas, film en televisie. Hy is huidig een van die leidende choreograwe in die wêreld. Vanaf 1994 tot 2002 was Bruce die direkteur van die Rambert Dans geselskap en in hierdie rol het hy opdrag gegee vir baie nuwe werke deur bekende internasionale choreograwe soos Merce Cunningham (VSA) en Jiri Kilian (Nederland). In Junie 1998 is Christopher Bruce se rol as een van Brittanje se toonaangewende choreograwe, in beide ballet en kontemporêre geselskappe, erkenning gegee met die toekenning van 'n CBE vir 'n leeftyd van diens aan dans.

(5)

Mnr. Bruce se aanvanklike inspirasie vir hierdie werk was tweeledig:

Die musiek is aan Bruce gegee – Suid-Amerikaanse volksliedjies – deur sekere vriende en hy was gefassineerd deur die eenvoudigheid en patos daarvan.

Ongeveer dieselfde tyd het hy begin belangstel in die politiese oproer teenwoordig in baie Suid-Amerikaanse lande en meer spesifiek die militêre oornam in Chili. Baie van Bruce se werke handel oor politieke temas aangesien dit 'n area is waardeur hy diep geraak word. Hy vind ooreenkomste in ander lande soos in Noord-Ierland en uiteindelik het die dans 'n uitdrukking van menslike gees, menseregte, wreedheid en lyding geword. (3)

Die musiek vir die werk is deur Chileense groep Inti-Illimani. Dit sluit in twee liederen en vier volkswysies. Die musiek word dikwels lewendig opgevoer. Die instrumente gebruik sluit in klassieke en baskitaar, kant dromme en verskeie slaginstrumente. Die windklanke in die openingstoneel is opnames.

Die stel ontwerp bly deurgaans dieselfde. Dit verteenwoordig 'n strak en rotsagtige area wat beide 'n vlakke en grot kan wees. Op die verhoog is daar sewe rotsagtige strukture. Die karakters in hierdie werk word byeen gebring in hierdie ontmoetingsplek wat verteenwoordigend is van 'n sogenaamde "plek van afwagting" of tipe onderwêreld waar die dood ons deur tonele van hul lewe neem. Die stel ontwerp versterk ook die atmosfeer van die werk en dra by tot die impak wat die drie geeste in hul dierlike manier skep wanneer hulle op die rotse vir hulle prooi wag.

Ek moet jou van die kostuums vertel. Die geraamte beelde van die Geeste word geskep deur die gebruik van lyfverf om die beenstruktuur te beklemtoon. Die Geeste dra lappe om hul middels, gewigte en onder die knieë om 'n dierlike voorkoms te skep. Bruce was geïnspireer deur die doodsmaskers wat deur Suid-Amerikaanse Indiane gedra word wanneer hulle doodsrutuele vier. Die geraamte maskers soos gedra deur die geeste is 'n produk hiervan. Die maskers skep 'n gevoel van geen emosie aangesien die uitdrukking op die maskers nie verander nie en dit dra by tot die gevoel van dood wat geen emosie en geen empatie toon nie. Die Dood dra alledaagse klere – rokke, serpe en pakke, maar hierdie is verflenter en slordig en dra by tot die beeld van ontbering en geweld wat hierdie mense ondervind het. Die individuele uitrustings gee ook 'n sin van die karakters se ouderdom en status in die gemeenskap – sommige van die kostuums toon onskuld in die jeug (die meisie in die wit rok) en sommige van die kostuums wys vir ons karakters wat ouer is (broeke, hemde en dasse). Dit kan simboliseer dat oorlog/dood almal affekteer ongeag van hulle ouderdom. Al die kostuums versterk die karakterisering maar verhinder of oorskadu nie die beweging nie. (6)

Bruce kombineer 'n mengsel van style in hierdie werk. Alledaagse bewegings en gebare, kontemporêre dans, klassieke ballet bewegings, volksdanspassies sowel as dierlike akrobatiese-bewegings (die Geeste). (2)

Die werk is steeds relevant omdat oorlog en onderdrukking van onskuldige mense voortgaan en die mense het nog nie geleer uit sy foute van die verlede nie. As Suid-Afrikaanse leerders kan ons, ons hiermee vereenselwig aangesien SA onderwerp was aan groot geweldpleging en onderdrukking van individue gedurende die apartheidsera. (2)

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**MEMO**

Fokus van vraag	Leeruitkomst				Vermoënsvlakke		
Kruis kulturele /Inheemse Dans/elemente	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
				√			
Kennis – 3.1.1, 3.1.2, 3.1.4					11		
Toepassing – 3.1.3						5	
Ontleding – 3.2							4

ASSESSERINGSKAAL

1 – 5 SWAK	6 – 10 REDELIK	10 – 15 GOED	16 – 20 UITSTEKEND
Die antwoord is nie as 'n artikel geskryf nie met geen kennis van die naam, rituele en simboliek wat in hierdie dans gebruik word. Geen kennis van vergelyking van teater- en kulturele instellings. Geen kennis van die gemeenskaplike elemente in rituele danse.	Die antwoord is geskryf as 'n artikel met sommige kennis van die naam, rituele en simboliek wat in hierdie dans gebruik word. Sommige kennis van vergelyking van teater- en kulturele instellings. Sommige kennis van die gemeenskaplike elemente in rituele danse.	Die antwoord is goed geskryf as 'n artikel met kennis van die naam, rituele en simboliek wat in hierdie dans gebruik word. Goeie kennis van vergelyking van teater- en kulturele instellings. Goeie kennis van die gemeenskaplike elemente in rituele danse.	Die antwoord is uitstekend geskryf as 'n artikel met akkurate kennis van die naam, rituele en simboliek wat in hierdie dans gebruik word. Akkurate kennis van vergelyking van teater- en kulturele instellings. Uitstekend kennis van die gemeenskaplike elemente in rituele danse.

VOORBEELD VAN EEN MOONTLIKE ANTWOORD:

NOTA AAN MERKER: die leerders sal 'n wye verskeidenheid van reaksies toon in 3.1. Enige 4 elemente wat in VRAAG 3.2 gegee word is aanvaarbaar.

3.1

DIE RIETE IS REG OM TE DREUN (ROMMEL)

Die welbekende Rietdans van KwaZulu Natal (KZN) was in sy oorspronklike vorm deel van 'n stam ritueel, opgevoer as 'n verenigde feesviering vir die Zoeloe volk en 'n geleentheid vir die Zoeloe koning om met sy mense kennis te maak terwyl hy oor die seremonies leiding neem.

Volgens tradisie mag slegs maagde deelneem aan die feesviering, om te verseker dat hulle werklik rein is. Zoeloe mitologie bepaal as 'n jong meisie nie 'n maagd is nie haar riet sal breek en sy haarself in die publiek in verleentheid stel. Die Rietdans is 'n ernstige geleentheid vir die jong vroue maar ook 'n geleentheid om hulle sang, dans en kralewerk ten toon te stel.

Die dans ontleen sy naam van die rivierbedding riete wat die sentrale fokus van die vierdaagse geleentheid is. Die rietstokke word deur ongeveer 10,000 jong meisies van verskillende gemeenskappe vanuit die hele provinsie gedra. Dit is 'n groot eer vir die jong vroue om uitgenooi te word om aan die Rietdans seremonie deel te neem en 'n bron van groot trots vir hul familie en hul gemeenskap.

Die Riet simboliseer die mag van die natuur en die oorsprong van die Zoeloe volk. Volgens tradisie het die oorspronklike voorvader vanuit die rivierbedding te voorskyn gekom. As die riet heel bly simboliseer dit die jong meisie se maagdelikheid. Die dans simboliseer ook die eenheid en krag van die gemeenskap.

Die dans bevorder reinheid onder die maagdelike jong meisies en respek vir vrouens; die jong meisies word deur senior vrouens geleer hoe om op te tree en om trots te wees op hulle maagdelikheid en liggame. Dit laat die jong meisies toe om respek af te dwing by hul vryers wat hulle gedurende die seremonie sal nader. In onlangse tye het die Koning die Rietdans feesvieringe toepaslik gebruik om die volk op te voed, veral die jeug oor kritiese sosiale aangeleenthede soos praktiserende seksuele morele standaarde en gedrag om tienswangerskap en Vigs uit te werk.

Die meisies dra kort krakerompe versier met fraaiings en knope; enkelringe, armbande en halssnoere, en kleurvolle serpe. Elke serp het aanhangsels van verskillende kleure wol- stringe wat simboliseer of die meisie belof is vir die huwelik of nie. Die koninklike familie se prinsesse dra rooi vere in hul hare en lei die jong meisies in die opvoering vir die koninklikes. Elke groep het hulle eie spesifieke dansbewegings en sang wat hul respek vir die koning en sy moeder simboliseer.

Die Rietdans was oorspronklik 'n vorm van kommunikasie en manier van die oudstes om stories en lesse aan die jonger generasie oor te dra sowel as 'n manier van bid of die geeste van voorvaders te vereer. Die bewegings het spesifieke betekenis wat die dansers en die gemeenskap verstaan. Beide die dansers en die gemeenskap is deelnemers in die uitvoering van hierdie dans. Die dans het vandag nog hierdie funksie behalwe dat dit wye publisiteit verkry het en is nou 'n groot toeriste aantreklikheid vir mense wat in KZN bly asook besoekers. As gevolg van die wye gewildheid is dit welbekend en word dit dikwels as inspirasie vir choreografie in die teatrale agtergrond.

Die opvoering van die dans teen 'n teatrale agtergrond verander die manier waarop dit aangebied word maar ook ontvang word. Die gehoor mag nie bewus wees wat die dans probeer kommunikeer of wat die bewegings beteken of simboliseer nie of hulle mag dit verskillend interpreteer gebaseer op hul eie kulturele agtergrond. Dit bring egter die inheemse kulturele danse na 'n wyer gehoor en stel kykers bloot aan die ryke verskeidenheid van kulture in ons land. Die teatrale opvoerings sal moontlik minder outentiek wees en sekere kulture mag beswaar maak as hul rituele omskep word in vermaak.

- 3.2
- Plekke – in 'n dorpie/n hut/n oop ruimte, ens.
 - Vuur – verskaf lig en is 'n fokuspunt.
 - Ritmiese herhaling – bewegings word ritmies herhaal, wat bydra om die krag te versterk.
 - Liggaamsversierings – maskers, vere, gras, kostuums, gekleurde stene en skulpe, geverfde gesigte en liggame.
 - Klanke – dromme, dreunsang, sang, hande klap, voet stampe.
 - Sirkel – skep 'n gevoel van gemeenskap, almal kyk na mekaar. Dikwels word om iets gedraai – vuur, put, paal of persoon.
 - Gebare – gebruik van hande om emosies of aksies voor te stel.
 - Nabootsing – van die natuur (diere, voëls, insekte), elemente (vuur, water, lug, aarde), gebeure of emosies.

(4)
[20]

VRAAG 4

MEMO

Fokus van vraag	Leeruitkomst				Vermoënsvlakke		
Gemeenskap projek	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
			√				
Toepassing						10	

VOORBEELD VAN EEN MOONTLIKE ANTWOORD:

Geagte Prinsipaal

Ons verstaan dat ons skool 'n toekenning van R5 000,00 van die regering ontvang het om gebruik te word vir 'n projek om die jong mense in ons gemeenskap op te hef.

Ons, die Graad 12 Dansstudieleerders wil graag voorstel dat hierdie toekenning aan die dansdepartement gegee word om 'n gemeenskapsentrum vir dans by die skool daar te stel.

Ons wil hierdie projek inisieer met die bedoeling om dit op 'n volgehoue basis onder die toesig van elke jaar se graad 12 dansleerders te bestuur en sodoende te verseker dat daar 'n konstante groei plaasvind.

Baie van ons jongmense gaan na skool na leë huise, het geen toesig of geen konstruktiewe stokperdjies wat hulle kan besig hou nie. Gereelde dansklasse bied vir leerders op 'n prettige manier die geleentheid om te leer hoe om gesond te leef, aktief te wees en hou hulle uit die strate. Dit sal ook vir hulle 'n fokuspunt gee en iets om na uit te sien.

Ons stel voor om die dansateljee twee middae 'n week asook Saterdag oggende aan ons beskikbaar te stel. Leerders sal in geskikte ouderdomsgroepe ingedeel word en sal na spesifieke klasse op verskeie dae klasse bywoon.

Die klasse sal basiese versorging van die liggaam, veilige maniere om die liggaam te gebruik asook onderrig ontvang in 'n verskeidenheid populêre danstegnieke. Daar is baie jong werklose volwassenes in ons gemeenskap wat uitstekende hip hop en straatdancers ('break dance') is wat die klasse kan onderrig. Ons stel voor dat hierdie jongmense aangestel word om die klasse in die middag en op Saterdag waar te neem en vir hulle dienste betaal word. Die graad 12 leerders sal die leiding neem en toe sien dat die klasse vlot verloop.

Elke jaar se graad 12 leerders sal uitgedaag word om fondsinsamelings te hou en borgskappe te kry om te verseker dat die klasse op 'n volgehoue basis kan plaasvind en aan die einde van die dag goedopgeleide kompeterende jong dansers sal oplewer. Daar is baie vertonings en kompetisies wat die dansers voor kan inskryf. Dit kan ook help om die fondse aan te vul en almal bewus te maak van die projek. Beide leerders en onderwysers se prestasies sal selfvertroue inboesem en 'n trots ontwikkel. Van die fondse kan toegeken word vir kostuums en vervoer na die verskeie vertonings en kompetisies betaal.

Ons voel dat hierdie projek in 'n betekenisvolle gemeenskaps-danssentrum kan ontwikkel en vir almal betrokke tot geweldige voordeel kan strek waar almal bemaagtig sal word en eienaarskap kan neem in hierdie ontwikkeling.

Ons vertrou dat u ons voorstel vir die oprig van 'n gemeenskaps-danssentrum gunstig sal oorweeg en hierdie fondse aan ons sal toeken. Ons kan u verseker dat die geld oordeelkundig spandeer sal word.

Die uwe

Die Graad 12 Dansstudieleerders 2012.

[10]

TOTAAL AFDELING A: 70

AFDELING B: MUSIEK

VRAAG 5

MEMO

Fokus van vraag	Leeruitkomst				Vermoënsvlakke		
Nootwaardes/ rustekens/musiek- notasie waardes	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Kennis – 5.2			√		2		
Toepassing – 5.1						8	

MOONTLIKE ANTWOORD: Slegs twee voorbeelde word gegee in VRAAG 5.1.1 en 5.1.2, maar kandidate kan verskillende ander antwoorde gee.

5.1 5.1.1

(4)



5.1.2

(4)



- 5.2
- Dit kan die gehoor emosioneel betrokke maak.
 - Dit kan spanning skep.
 - Dit help om die verhaal te vertel.
 - Dit ondersteun die karakters in hul rolle.
 - Dit skep 'n bepaalde atmosfeer.
 - Dit beklemtoon sekere tonele.

(2)
[10]

VRAAG 6**MEMO**

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Musiek elemente/ritme	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
			√				
Toepassing – 6.1						5	
Evaluering – 6.2							5

MOONTLIKE ANTWOORD:

- 6.1 6.1.1 Onwaar (1)
- 6.1.2 Waar (1)
- 6.1.3 Waar (1)
- 6.1.4 Onwaar (1)
- 6.1.5 Waar (1)
- 6.1.6 Waar (1)
- 6.2 6.2.1 **Let wel: Enige TWEE van die instrumente hier onder mag gebruik word:**
Viool, Klarinet, Piccolo, Tjello (2)
- 6.2.2 **Let wel: Enige TWEE van die instrumente hier onder mag gebruik word:**
Kora, Jembe drom, Krak, Marimba (2)
- [10]**

TOTAAL AFDELING B: 20

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

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Spiere/gewrigte/ gewrig aksies/terme			√				
Kennis – Name van spiere					8		
Toepassing – anatomiese aksie/gewrig/bene wat dit beweeg.						8	
Ontleding – 7.9							4

ANTWOORD: (Enige een van die volgende antwoorde in VRAAG 7.1.2 – 7.8.2 is aanvaarbaar).

- | | | | | |
|-------|---------------------------|-------|--|-----|
| 7.1.1 | Deltoïed | 7.1.2 | Abduksie (weg van die middellyn) van die boarm. | (2) |
| 7.2.1 | Sternocleidomastoid | 7.2.2 | Rotasie van die kop (sywaarts).
Fleksie (die kop vorentoe buig). | (2) |
| 7.3.1 | Sartorius | 7.3.2 | Heup fleksie (lig van been na vore). Knie fleksie (buig van die knie) lateraal of uitwaartse rotasie/abduksie van die femur. | (2) |
| 7.4.1 | Gastrocnemius | 7.4.2 | Plantaar fleksie (lig van die hak/punt van die tone). | (2) |
| 7.5.1 | Erector Spinae | 7.5.2 | Verlenging van die nek en ruggraat (buig die liggaam agteroor). | (2) |
| 7.6.1 | Triceps Brachii | 7.6.2 | Ekstensie (reguit maak) van die elmboog. | (2) |
| 7.7.1 | Gluteus Maximus | 7.7.2 | Heup ekstensie/ laterale uitwaartse rotasie van femur/abduksie van die femur. | (2) |
| 7.8.1 | Quadriceps (vierkopspier) | 7.8.2 | Ekstensie (reguit maak van die knie).
Fleksie (lig van been na vore) van die heup. | (2) |
| 7.9 | 7.9.1 | B | | (1) |
| | 7.9.2 | B | | (1) |
| | 7.9.3 | C | | (1) |
| | 7.9.4 | C | | (1) |

[20]

VRAAG 8**MEMO**

Fokus van vraag	Leeruitkomst				Vermoënsvlakke		
	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Beserings – oorsake/ Behandeling / voorkoming/ komplikasies			√				
Kennis – 8.1, 8.2					2		
Toepassing – 8.3						4	
Ontleding – 8.4, 8.5							9

ANTWOORD:

- 8.1 Omdat albei knieë geaffekteer is, lei Mary moontlik nie van 'n akute besering nie (soos van 'n val), maar het liever 'n kroniese/oorgebruik besering op gedoen. (1)
- 8.2 Die weefsel wat betrokke is, is of oorrek/skeuring van die mediale ligamente of die skeuring van die kraakbeen of die inflammasie (seningitis) of die patella sening (springers knieë). (1)
- 8.3
- Swak tegniek; knie/voet belyning is verkeerd.
 - 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 warm nie genoeg op nie.
 - Spieragtige wanbalans mag ontwikkel het (vierkopspier tot dyspier sterkte).
 - Die danser mag hiper mobiliteit in die knieë hê terugswaaiende bene, en mag miskien nie druk plaas op die bindweefsel in die gewrig nie.
 - Die besering mag vererger word deur op 'n sementvloer (veral gevaarlik as verkeerde belyning gebruik word in die spronge).
 - Daar mag 'n oorerflike biomeganika/posturale/strukturele probleme wees, soos lordosis. (4)
- 8.4 **Onmiddellike behandeling:**
- Mary moet onmiddelik 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 ooreenstemming sien nie, siende dat albei knieë betrokke is). Elevasie om vloeistof retensie te verminder.
 - Nie-steriodiese anti-inflammatoriese tablette mag geneem word om pyn te verminder.
 - Sy mag fisioterapie nodig hê.

Lang term behandeling/rehabilitasie:

- Mary moet seker maak van die gebruik van die regte tegniek en belyning.
- Mary moet daar van bewus wees dat sy veilig werk binne haar eie omvang van beweging (uitwendige rotasie moet plaas vind in die heup, nie in die knieë nie) om te verhoed dat die besering weer sal gebeur.
- Dit sal 'n opwarm oefening insluit en sagte, gebalanseerde strekking (as sy nie oor verlengde ligamente het nie).
- Om oefening weer te begin, moet dit baie versigtig gedoen word – die vierkopspiere het verswak en sal weer versterk moet word voor 'n strawwe aktiwiteit skedule hervat word.
- Die diep rotore- en adduktorspiere moet versterk word in albei die inwendige- en uitwendige rotasie omvang.
- Om haar fiksheid te behou kan sy komplimentêre, nie-gewig draende vorms van oefening doen, soos bv. swem en Pilatus.
- Mary moet ook nie op sement vloere spring nie, en moet op 'n geveerde vloer dans wat as skokbreker dien.
- Mary moet dit oorweeg om 'n biokinetikus te sien om haar te diagnoseer en enige foutiewe strukturele- of biokinetiese oorsake reg te maak.

(4)

- 8.5
- Styfheid van gewrigte in die beseerde area.
 - Pyn wat herhaaldelik terugkeer in die area.
 - Verlies van fiksheid as gevolg van geen klasbywoning.
 - Mis uit om nuwe bewegingsoefeninge te leer.
 - Gewigstoename as gevolg van geen oefening.
 - Verloor van selfvertroue as jy agter raak met jou werk.

(5)

[15]**VRAAG 9****MEMO**

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Beginsels van liggaams-kondisionering /soepelheid			√				
Kennis – 9.1					2		
Toepassing – 9.2						3	
Ontleding – 9.3							5

MOONTLIKE ANTWOORD:

9.1 Soepelheid is die omvang van beweging – die vryheid van beweging en die afwesigheid van beperking in jou gewrigte en spiere. Soepelheid is gekoppel aan gewrigte en word deur strukturele- en funksionele faktore beïnvloed volgens elke danser se liggaam.

(2)

9.2 As dansers plaas ons geweldige stres op ons liggame deur bewegings wat ons liggame vereis om in onnatuurlike maniere te beweeg. As ons nie soepel is nie staan ons 'n groot kans om ons te beseer wanneer ons bewegings probeer wat ons liggame nie in staat is om dit te doen nie. Soepelheid dra ook by tot die grasia en skoonheid van beweging wanneer dit moeiteloos en maklik voorkom.

(3)

9.3 Soepelheid kan altyd verbeter word deur strekking maar die graad van soepelheid sal verskil van danser tot danser, volgens hul anatomiese struktuur. Die danser moet gedissiplineerd wees en na elke klas wanneer die spiere warm is strek. Hulle moet ook strekoefeninge doen selfs al dans hulle nie aangesien dit 'n lang tyd neem om soepel te word en moet ideaal gesproke geleidelik verhoog word oor 'n periode van tyd deur gereelde/daaglikse roetines te volg. Die beste metodes van strek is stadige volgehoue strekking met die gebruik van asemhaling om die spiere te ontspan terwyl hulle gestrek word. Baie verskillende tipes strekoefeninge vir elke deel van die liggaam moet gedoen word aangesien algehele soepelheid nodig is, nie net in spesifieke areas van die liggaam nie, maar om beserings te voorkom.

(5)
[10]

VRAAG 10

MEMO

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Postuur /kernstabiliteit/ dehidrasie			√				
Kennis – 10.1, 10,5					6		
Toepassing – 10.2, 10.3						6	
Ontleding – 10.4							3

MOONTLIKE ANTWOORD:

10.1 Goeie postuur en belyning verwys na die manier waarop jy jou liggaam regop hou in teenstelling met die ontspannende swaar liggaam wat meegee met swaartekrag. In dans probeer ons om ons ruggraat so te belyn dat die kop, skouers, heupe, knieë en voete almal in lyn is met die een bokant die ander sonder dat die liggaam gespanne of rigied is. Die gewig word gewoonlik oor die bal van die voet geplaas sodat daar geen spanning op die ruggraat geplaas word nie.

(2)

10.2 Transverse Abdominus, Internal Obliques, Multifidus, External Obliques, Rectus Abdominis, Erector Spinae en Quadratus Lumborum.

(3)

10.3 Kernstabiliteit is 'n belangrike deel van algemene fiksheid veral in dans waar 'n sterk kern benodig word om balans te verseker terwyl daar in die ruimte beweeg word. Jou liggaam is ontwerp vir beide mobiliteit en stabiliteit wat beteken dat sekere liggaamsdele beweeg en ander stabiliteit moet behou. Die funksie van verskillende dele van die liggaam hou noue verband met die struktuur – die aksiale skelet en die ondersteunende spiere speel 'n stabiliserende rol terwyl die (aansagskelet – arms en bene) die spiere betrokke in die bewegings die primêre bewegers is. Met dans beweeg die hele liggaam, nie net die arms en bene nie. Die handhawing van krag in die buik gedurende alle bewegings sal jou meer stabiel maak, meer krag aan jou bewegings gee en stres op jou ruggraat verhoed.

(3)

- 10.4
- Deurlopend goeie postuur te beoefen en bewus te wees van die instandhouding van die korrekte belyning gedurende alle beweging, nie net wanneer daar gedans word nie.
 - Die gebruik van die abdominale spiere in beweging, veral wanneer die beweging vereis dat jy uit neutrale lyn werk.
 - Uitvoer van gereelde kondisioneringsoefeninge vir die abdominale- en rugspiere.
 - Handhawing van balans van krag tussen die abdominale- en rugspiere.
 - Kondisionering van die stabiliserende spiere in beweging en nie-bewegende posisies.
- (3)
- 10.5
- Water is noodsaaklike voeding omdat die liggaam uit 60% water bestaan.
 - Spiere bestaan uit 72% water en by dansers word spiere onder baie stres geplaas.
 - Daar is 'n groot waterverlies deur sweet met dans. Ekstra water moet voor en na klasse gedrink word om te kompenseer vir die waterverlies in die liggaam.
 - Dit is baie belangrik om water gedurende die dag te drink (2 liters per dag) selfs al doen jy nie 'n dansklas nie.

Gevolge van dehidrasie is:

- Tamheid en spiere wat 'swaar' voel.
 - Stremming op die hart, longe en bloedsomloopstelsel.
 - Naarheid, braking en diarree.
 - Lighoofdigheid, swaar asemhaling, swakheid en disoriëntasie in erge gevalle van dehidrasie.
- (4)

[15]

TOTAAL AFDELING C: 60

GROOTTOTAAL: 150