



DANSENDE RECHTEN

Thema's	Ontspanning en cultuur, universaliteit
Moeilijkheidsgraad	Eenvoudig
Leeftijd	10 tot 14 jaar
Groepsmaat	Vanaf 10 deelnemers
Soort activiteit	Lezen van een tekst en vragen beantwoorden + in elkaar steken van een dans
Samenvatting	Lezen van een tekst en vragen beantwoorden + in elkaar steken van een dans
Doelstellingen	Inzien dat muziek en dans iets te maken hebben met rechten; uitdrukken van emoties via beweging
Voorbereiding	/
Materiaal	'Hoe capoeira ontstaan is' (zie verder).

Instructies

Deel 1

- Lees 'Het verhaal van capoeira' voor.
- Bespreek het verhaal in de groep. Gebruik hiervoor de volgende vragen:
 - Welke emoties en houdingen werden getoond door de capoeiristas in hun dans? (moed, sterkte, eenheid, woede ...)
 - Welke emoties en houdingen schuilen achter het moedige uiterlijk? (angst, verdriet, verlies ...)
 - Waarom hadden de capoeiristas deze verschillende emoties?
 - Werden hun rechten vervuld?
 - Welke rechten werden hun ontnomen?
 - Hebben jullie (of mensen die jullie kennen) ooit zulke gevoelens? Wanneer?

Deel 2

- Deel de groep in kleinere groepjes.
- Laat de deelnemers per groep drie of vier van de besproken emoties kiezen. Deze emoties moeten ze proberen uitdrukken door bepaalde bewegingen. Laat hen verschillende manieren verzinnen om dezelfde emotie uit te drukken. Bijvoorbeeld: angst kan uitgedrukt worden door zich klein te maken en weg te kruipen in een hoekje; woede kan uitgedrukt worden met stampende voeten of een opgestoken vuist.

- Verschillende bewegingen (die verschillende of dezelfde emotie uitdrukken) moeten nu aaneen geregen worden tot een korte dans. Moedig de deelnemers aan om verschillende mogelijkheden uit te proberen – snel, traag, licht, zwaar... – en om de ruimte te gebruiken.
- De groep komt terug samen en elk groepje toont zijn dans. Bespreek telkens wat er in de dans werd uitgebeeld.

Uitbreiding

- Nadat deze emoties bekeken en besproken werden, kunnen de deelnemers nadenken over een keer dat zij zo'n gevoelens hadden.
- Vraag hen een gedicht te schrijven waarin zo'n emoties voorkomen.
- Laat de deelnemers zich inbeelden dat ze een ontsnapte slaaf zijn. Laat hen een verhaal schrijven over hoe ze een quilombo oprichtten.



Bijlage

Hoe capoeira ontstaan is

Gedurende de geschiedenis van de slavernij werden meer dan twee miljoen mensen als slaven van Afrika naar Brazilië gebracht. Recife was een van de belangrijkste havens waar de slaven verkocht werden om daarna te moeten werken op suiker- of tabaksplantages.

Rond 1770 ontwikkelde de slaven een 'krijgskunst', capoeira genaamd, als een machtige zelfverdedigingstechniek.

Capoeiristas – zo worden de uitvoerders genoemd – tollen rond van handen naar voeten, springen achterwaarts in handstand en doen andere acrobatische kunsten, steeds sneller en sneller op het ritme van de muziek, met hoge schoppen die de ander net niet raken. Omdat de slavendrijvers elke krijgskunst verboden, moesten de slaven het vermommen als een traditionele Afrikaanse dans, dus bespeelden ze muziekinstrumenten en zongen ze, zodat het leek of ze een simpel, onschuldig spel aan het spelen waren.

In de zeventiende eeuw kwamen vele slaven die gerebelleerd hadden tegen hun eigenaars en zichzelf bevrijd hadden samen en vormden quilombos, verborgen plaatsen waar de ex-slaven zelf regeerden. In Recife ontsnapten veertig slaven, geleid door Zumbi dos Palmares, en trokken naar de bergen. Na vele maanden en met de hulp van lokale indianen, kwamen ze aan op een veilige plaats. Ze noemden de plaats Palmares omdat er zoveel palmbomen groeiden. In de loop van de volgende eeuw werd Palmares het grootste quilombo van Brazilië. Er woonden 20 000 mensen.

In Palmares werd de kunstvorm capoeira geperfectioneerd. Het werd een symbool van vrijheid. Met de snelle en verraderlijke bewegingen, werd het een manier om soldaten die Palmares aanvielen te bevechten. De vijand werd in de jungle gelokt en daar bij verrassing aangevallen.

Na talrijke slavenopstanden werd op 13 mei 1888 de slavernij in Brazilië afgeschaft. Vele ex-slaven trokken naar de steden waar ze te maken kregen met werkloosheid en armoede. Verschillenden sloten zich aan in georganiseerde misdaadbendes. Capoeira werd als een bedreiging gezien door de regering en werd verboden. Er werd een speciaal politiekorps opgericht om het te stoppen.

Hoewel capoeira verboden was tot 1920, werd het sterk vermomd als volksdans en het werd meer en meer aanvaard in de maatschappij.

De eerste school voor capoeira werd in 1937 geopend door Mestre Bimba. Vandaag wordt capoeira in Brazilië en over de hele wereld uitgeoefend in scholen en sportclubs.



Achtergrondinformatie

Dans

Dans heeft een eigen taal en is afhankelijk van het lichaam als een middel om zich uit te drukken en om te communiceren.

Opwarming is belangrijk bij dansen, bijvoorbeeld aerobisch, waarbij het zich bewust zijn van het lichaam wordt vergroot en flexibiliteit wordt aangemoedigd. Begin met eenvoudige bewegingen die telkens herhaald worden, zoals kniebuigingen, ter plaatse lopen ... De hele groep kan dit samen doen. Dit bevordert het zelfvertrouwen en de deelnemers kunnen zich ontspannen. Moedig de deelnemers aan om de ruimte te gebruiken en om verschillende soorten bewegingen uit te proberen. Ter plaatse bewegen, in een beweging zich verplaatsen, staande, knielende en zittende bewegingen.

Dansen is reageren op een stimulus. Moedig de deelnemers aan om te focussen op hun gevoelens en om na te denken over wat ze willen uitdrukken in hun dans. Improvisatie is een goede manier om nieuwe dingen te ontdekken, dus geef de deelnemers tijd om te experimenteren. Sommige deelnemers zullen misschien beschaamd zijn om te dansen, maak hen dan duidelijk dat elke beweging (je hoofd krabben, je handen in je zij zetten, je voet op en neer bewegen, ...) een dans kan worden. Je kan hen helpen om geschikte bewegingen uit te kiezen. Je zou ook een 'bewegingsmuur' kunnen maken door op een groot blad papier verschillende bewegingen te schrijven; bijvoorbeeld: kruip, zwaai, spring, rek uit, loop, rol, ...

