



NASIONALE SENIOR CERTIFIKAAT-EKSAMEN  
NOVEMBER 2021

**DANSSTUDIES**

**NASIENRIGLYNE**

Tyd: 3 uur

150 punte

---

Hierdie nasienriglyne is voorberei vir gebruik deur eksaminatore en subeksaminatore, wat 'n standaardisasievergadering moet bywoon ten einde te verseker dat die riglyne konsekwent geïnterpreteer en toegepas word gedurende die nasien van kandidate se skrifte.

Die IEB sal nie enige gesprek of korrespondensie oor enige nasienriglyne voer nie. Daar word besef dat daar verskillende sienings oor sekere sake van beklemtoning of besonderhede in die riglyne kan wees. Daar word ook besef dat sonder die voordeel van die bywoning van 'n standaardisasievergadering, daar verskillende interpretasies van die toepassing van die nasienriglyne kan wees.

---

**AFDELING A GESKIEDENIS EN DANSTEORIE****VRAAG 1 VERGELYKENDE OPSTEL**

Kognitiewe vlak vir vraag 1					
Lae vlak		Medium vlak		Hoë vlak	
Kolpunt 2	8 punte	Kolpunt 6	4 punte	Kolpunt 4	10 punte
Kolpunt 3	6 punte			Kolpunt 5	12 punte

**LET WEL: Gebruik professionele oordeel om kandidaat se antwoord te evalueer.**

**Moontlike antwoord:**

*Ghost Dances* deur Christopher Bruce en *Four Seasons* deur Gregory Magoma

- Biografiese inligting van choreografe:**

Christopher Bruce (1945–) het met balletklasse, klopdans en akrobatiese dans op 'n baie jong ouderdom begin om die krag in sy bene te verbeter nadat 'n aanval van polio sy bene beskadig het. Hy het op 13 by die Rambert balletskool en in 1963 by die balletgeselskap aangesluit. Hoewel hy een van die geselskap se hoofdansers was, is hy deur die geselskap se stigter, Marie Rambert, geïnspireer en aangemoedig om te choreografeer. Hy het sy eerste werk in 1969 gehoreografeer en nog 20 werke vir die geselskap geskep. Hy het ook vir baie ander geselskappe gehoreografeer soos die Nederlandse dansteater, Koninklike Deense balletgeselskap en die Houston balletgeselskap.

Gregory Magoma is in 1973 in die middel van apartheid gebore. Sy eerste aanmoediging om 'n danser te word, het van sy ouma, Cecilia Magoma gekom. Sy het baie daarvan gehou om danspartytjies by te woon en het haar kleinseun aangemoedig om sy passie en liefde vir dans na te streef. Sy ander vroeë invloed was Michael Jackson – die eerste nie-wit persoon wat in 'n positiewe lig op TV uitgebeeld is. Magoma se formele opleiding het in 1990 by die Moving into Dance Mophatong in Johannesburg begin. Hy is deur Sylvia Glasser opgelei. Na sy opleiding by MID ten einde geloop het, het hy vir 'n jaar by die geselskap as 'n voltydse danser gebly. Na opleiding by MID het Magoma in 1999 onder Anne Teresa De Keersmaeker by die uitvoerende kunste se navorsing- en opleidingskool in België studeer. Terwyl hy in België studeer het, het Magoma sy eie dansgeselskap (Vuyani dansgeselskap) gestig.

- Die oorsig en intensie van albei die danswerke.**

*Ghost Dances* is 'n eenbedryf-danswerk waarin drie skeletspookdansers vir 'n groep dooies wag wat oomblikke van hul lewens voordat hulle dood gegaan het, gaan opvoer. Dit is 'n ballet vir die onskuldige mense van Suid-Amerika wat sedert die Spaanse Oorwinnings voortdurend deur politieke onderdrukking verwoes is. Hy is geïnspireer deur Joan Jara en Inti-Illimani.

In *Four Seasons*, visualiseer hy die vernietiging van die mens se sienswyse oor die mensdom en lewe op aarde en klimaatverandering en die verwoesting wat in baie plekke gevolg het. Dit gee hoop vir die verre toekoms. Dit beeld 'n kragdadige boodskap uit oor hoe die wêreld aan die genade van mensehande oorgelaat is. Dit neem ons deur die seisoene van winter (verlies en wanhoop) tot by somer (hoop vir 'n nuwe begin en vooruitgang vir die mensdom).

- **Vergelyk die ooreenkomste en verskille tussen die produksie-elemente soos kostuums, musiek, stelontwerp/beligting en opvoering/enscenering wat gebruik is.**

**Moontlike antwoord hieronder en moet ooreenkomste en verskille aandui.**

*Ghost Dances*: Christopher se beginpunt vir *Ghost Dances* was die evokatiewe en uitbundige musiek van die Chileense groep, Inti-Illimani. 'n Enkele stel is vir die produksie gebruik. Die somber stel is vir 'n prosceniumhoog-verhoog gebou en bestaan uit 'n kunstig geverfde agterdoek wat 'n landskap met 'n helder lug voorstel wat lyk soos die bek van 'n grot. Die donker bek van die grot (wat suggereer dat dit die ingang na die Onderwêreld is) kyk uit oor 'n rotsagtige vlakte na bergspitse op die horison. Die Spookdancers, uitgebeeld as figure van die dood, is ontmensde skeletwesens in skedelmaskers met gekoekte hare, hul amper naak lywe geverf met grimering om die spiergroepe te omlyn en beenstruktuur te beklemtoon. Die verslonste voorkoms van die Dood dui op gewone mense wat deur trauma is. Die idee agter hul kostuums was dat hulle 'n gevoel van oorgang moet vergestalt, daarom is hulle halfvoltooid en half in 'n staat van ontbinding – toingrig en verslete. Die kostuums skep die indruk dat dit alledaagse klere is, maar is slim gemaak om insetsels onder die arms en versteekte plooië in die lyfie te inkorporeer om vryheid van beweging wat 'n danser nodig het moontlik te maak.

*Four Seasons*: "Winter" – projeksie van sneeu wat val en gebroke beelde van oorlog simboliseer dood, vernietiging en geweld.

"Lente" – mantels word afgegooi om kleurvolle rokke te wys, die video-projeksie toon 'n abstrakte skildery van blomme.

"Herfs" – beligting gebruik gobo's wat vloerpatrone skep om 'n droë land te weerspieël. Gregory het toneellinne gebruik – (wit materiaal wat vir beligting gebruik word om die orkes te laat verskyn en verdwyn afhangende van waar hulle belig word).

"Somer" – die video-projeksie toon die eindbestemming, 'n kontinent wat hergebore is, 'n ontwaking, 'n beeld van die aarde en die Afrika kontinent. Dit vorder na die einde met lirieke deur Louis Armstrong.

- **Brei uit oor die bewegingswoordeskat wat gebruik word om die karakterisering en atmosfeer in elke werk te bou en gee voorbeelde uit albei werke.**

Die bewegingswoordeskat vir *Ghost Dances* is gegrond op volk- en sosiale danse, gekombineer met die woordeskat wat spruit uit Bruce se opleiding in klassieke ballet, Graham-gebaseerde tegniek en sy ervaring as 'n danser wat in 'n verskeidenheid style werk. Bruce maak dikwels gebruik van die idees en kern van volksdanse met hul eenvoudige, duidelike woordeskat maar sonder om gebruik te maak van of geïnhibeer te word deur die tradisionele danse van spesifieke lande. Hy skep sy volkspassies gegrond op 'n algemene begrip van die vorm. Dit kan beskryf word as 'n universele volksdans, een wat hom op volkspassies beroep, maar nie aan enige spesifieke kultuur verbind is nie. Duidelike elemente wat gebruik word sluit in ratse, presiese en dikwels ingewikkelde voetwerk, die gebruik van ketting- en sirkeldanse en tollende draaie aan die einde.

*Four Seasons*: "Winter" – hip-hop-georiënteer, amper soos aggressiewe gestamp van voete en slanery. Die vloerwerk is gegrond en kragtig. Beweging is staccato, skerp en hoekig in reaksie op die musiek. Hul lywe spring terug asof hulle in geweervuur is. Gevoel van verlies en hopeloosheid. "Lente" – bewegings is geïsoleer tog duidelik. Dansers boots voëls na: voëlagtige kopbewegings.

Groepsgeedeeltes is rats en presies. Draai en spring soos blomme, skoenlappers en liriese diere. "Herfs" – Die danser word slagoffers van die sterk winde, liggame word op die grond gegooi, draaiend soos 'n windmeul en toon 'n gevoel van gevaar. Daar is 'n duet begelei deur die viool en geklap van die ensemble. "Somer" – Afrika en Latyns-Amerikaans en Brasiliaans samba-gebaseer, versag die heup met 'n parmantige, koketterige houding. Dansers vorder na 'n gemeenskaplike dansstyl terwyl hulle handeklap en mekaar toejuig.

- Die kandidaat gee sy/haar mening oor die EEN wat hy/sy die meeste geniet het, die uitwerking wat dit op hulle gehad het en hoekom.

Vlakke	Kriteria
7 (40–35 punte)	Die kandidaat se antwoord is duidelik, insigryk en akkuraat wanneer die danswerke vergelyk word. Hy/Sy het alle relevante biografiese inligting verskaf, die danswerk uitvoerig bespreek en duidelik en oortuigend gestaaf hoe die choreografe bewegingswoordeskat en produksie-elemente gebruik het om hul idees oor te dra. Krities oor gekose werk nagedink.
6 (34–30 punte)	Die kandidaat se antwoord is goed, toon 'n mate van insig en akkuraatheid. Hy/Sy sluit goeie inligting in, gee insig in hoe die choreografe bewegingswoordeskat en produksie-elemente gebruik om hul idees oor te dra.
4–5 (29–22 punte)	Die kandidaat se antwoord is billik, maar insig en akkuraatheid ontbreek. Hy/Sy sluit 'n mate van inligting in, gee voldoende insig in hoe die choreografe bewegingswoordeskat en produksie-elemente gebruik om hul idees oor te dra.
3 (21–16 punte)	Die kandidaat se antwoord toon 'n mate van kennis van die feite, maar insig en staving ontbreek. Hy/Sy sluit baie min inligting in en verskaf min insig in hoe die choreografe bewegingswoordeskat en produksie-elemente gebruik om hul idees oor te dra.
2 (15–9 punte)	Die kandidaat se antwoord is swak, toon baie min insig en akkuraatheid. Die inligting oor hoe die choreografe bewegingswoordeskat en produksie-elemente gebruik om hul idees oor te dra, bevat nie besonderhede en motivering nie.
1 (8–0 punte)	Die kandidaat slaag nie daarin om 'n toereikende antwoord op die vraag die gee nie.

## VRAAG 2

Kognitiewe vlak vir vraag 2					
Lae vlak		Medium vlak		Hoë vlak	
2.2	2 punte	2.1	2 punte	2.3	4 punte
		2.4	4 punte	2.4	4 punte
		2.5	4 punte		

**"Alle antwoorde moet in paragraafvorm wees." (Instruksies aan die kandidate)**

### Moontlike antwoorde

- 2.1 *Hibriediese dansstyl* kan as die vermenging van dansstyle omskryf word.
- 2.2 2.2.1 Dansgenre: die kategorie van dans
- 2.2.2 Dansstyl: die manier/styl waarin die genre uitgevoer word
- 2.3 **Moontlike antwoord: Kandidaat se eie mening oor hoe die dansstyl/tegniek die danswerk verhoog het of hoe effektief dit was.**

*Ghost Dances*: Die bewegingswoordeskat vir *Ghost Dances* is gegrond op volks- en sosiale dans, gekombineer met die woordeskat wat afgelei is uit Bruce se opleiding in klassieke ballet, Graham-gebaseerde moderne dans en sy ervaring as 'n danser wat in verskeie style werk.

Bruce maak dikwels gebruik van die idees en kern van volksdansen met hul eenvoudige, duidelike woordeskat maar sonder om gebruik te maak van of geïnhibeer te word deur die tradisionele danse van spesifieke lande. Hy skep sy volkspassies gegrond op 'n algemene begrip van die vorm. Dit kan beskryf word as 'n universele volksdans, een wat hom op volkspassies beroep, maar nie aan enige spesifieke kultuur verbind is nie. Duidelike elemente wat gebruik word sluit in ratse, presiese en dikwels ingewikkelde voetwerk, die gebruik van ketting- en sirkeldanse en tollende draaie aan die einde.

#### 2.4 **Moontlike antwoord:** Kontemporêr

Lys VIER beginsels. Verduidelik hoe hulle in jou tegniese klaswerk gebruik is.

*Moontlike antwoorde sluit in:*

- sentrering
- liggaamslyn
- swaartekrag
- asemhaling
- kontraksie en vrylating
- val en herstel
- suspensie
- gebalanseerd en ongebalanseerd
- spanning en ontspanning
- opposisie/teëkanting
- opeenvolging
- spiraal
- swaai en momentum

#### 2.5 Bespreek VIER van die choreografiese tegnieke en elemente wat jy in jou solo gebruik het.

*Moontlike antwoorde sluit in:*

- motief en ontwikkeling
- herhaling
- kontras
- hoogtepunte
- klimaks
- keuse van musiek en interpretasie
- patroonvorming

**OF**

### **VRAAG 3**

Kognitiewe vlak vir vraag 2					
Lae vlak		Medium vlak		Hoë vlak	
3.1	2 punte	3.2	6 punte	3.3	4 punte
		3.3	4 punte	3.4	4 punte

**"Alle antwoorde moet in paragraafvorm wees." (Instruksies aan die kandidate)**

3.1 'n Reeks passies en bewegings wat by die spoed en ritme van 'n musiekstuk of maatslag pas.

3.2 Konsertdans:

- Deur professionele dansers uitgevoer

- Op 'n verhoog/in 'n teater
- Bv. Ballet/Musiekblyspel/Kontemporêr

Kulturele dans:

- Uitgevoer deur lede van die gemeenskap
- Skep eenheid onder die deelnemers
- Tradisioneel/Inheems/Ontspanning of Sosiaal

### 3.3 **LET WEL: Gebruik professionele oordeel om kandidaat se antwoord te evalueer.**

**Moontlike antwoord.** Kandidaat moet enige **VIER** redes insluit en verduidelik.

Mense dans om verskillende redes, meesal om **pret te hê en energie vry te stel**. Byvoorbeeld, dans word gebruik om geboorte, troues en verandering van seisoene te **vier**. Daar is begrafnisdanse, gebedsdanse, danse om te **vermaak**, danse vir jag en danse vir hofmakery.

Dans help mense om hul emosies, begeertes en idees **uit te druk**. Baie mense hou van dans omdat dit 'n emosionele of spirituele behoefte bevredig en gee vir hulle 'n gevoel van **innerlike vervulling**.

Mense kan ook baie oor hulleself deur dans leer en baat by die ontwikkeling van hul ingebore potensiaal, vertroue kry en verbeterde selfagting, wat tot hul sin van **selfverwesenliking** bydra.

Dans word gebruik om idees, inligting, oortuigings, gedagtes en emosies te **kommunikeer**. Dit kan taal en kultuur te bowe kom omdat dit 'n universele werktuig gebruik – die menslike liggaam.

Dans word dikwels in skole gebruik as 'n instrument om ander vakke te onderrig, bv. kreatiewe dans kan gebruik word om kinders oor die reënsiklus te leer of om kinders oor ruimte, vorm en rigting te **leer**.

Sommige danse word gebruik vir **transformasie** (lees die afdeling oor die San se Transdans. Dans word in godsdienstige seremonies gebruik en om met voorvaders te kommunikeer.

**Dansterapie** word gebruik om mense met fisiese, emosionele of selfs leerprobleme te genees.

Dans kan vir **politieke protes** gebruik word, bv. toi-toi of om oor politieke situasies kommentaar te lewer.

Baie mense dans ter wille van **fiksheid**, vir **vermaak** of vir **ontspanning**, byvoorbeeld dans by 'n partytjie of klub. Ander dans om mee te ding. Bv. kompetisies vir baldanse en Latyns-Amerikaanse danse, eisteddfods en rubbersteweldanskompetisies wat deur 'n span mynwerkers gedoen word om met mekaar te kompeteer.

Ten slotte, daar is mense vir wie dans 'n manier bied om 'n bestaan te maak, 'n **loopbaan**, bv. uitvoerende kunstenaars, onderwysers, choreograwe,

dosente, kostuumontwerpers, danskaptein in 'n geselskap, choreoloog, eksaminators, geselskappromotor, regisseur, reklame-agent, ens.

### 3.4 **Kandidate se eie vertolking. Gebruik professionele oordeel.**

#### **Moontlike antwoord:**

Die dansers voer 'n kontemporêre groepsdans uit. Daar is agt dansers wie se linkerarms in die lug is, wat 'n uitroep vir hulp is of om na 'n hoër mag te reik. Hul regterhande is op hul bors geplaas, wat smart of wanhoop of hartseer simboliseer. Die uitdrukking is droewig en weerspieël rou.

**AFDELING B      MUSIEKWAARDERING**

Kognitiewe vlak vir Afdeling B					
Lae vlak		Medium vlak		Hoë vlak	
Vraag 4	5 punte	Vraag 7	6 punte	Vraag 5	14 punte
Vraag 6	5 punte				

**VRAAG 4      Kategoriseer musiekinstrumente**

- 4.1      Ideofoon
- 4.2      Kordofoon
- 4.3      Membranofoon
- 4.4      Aërofoon
- 4.5      Elektrofoon

**VRAAG 5**

- 5.1      Snit 1: 2/4 of 4/4 (Shakira)  
             Snit 2: 4/4 (*FAME* – "Remember my Name")  
             Snit 3: 3/4 (Tchaikovsky – *Waltz of the Flowers*)  
             Snit 4: 6/8 (Kelly Clarkson – *Breakaway*)
- 5.2      Snit 1: Tango of Latyns-Amerikaans  
             Snit 2: Musiekblyspel of Verhoog en Skerm of Popkultuur  
             Snit 3: Klassieke musiek  
             Snit 4: Pop of Folk-pop
- 5.3      *FAME* – "Remember my Name".

**Let wel: Baie moontlike antwoorde. Gebruik professionele oordeel en ervaring**

**Moontlike antwoord:**

Die antwoord van die kandidaat weerspieël 'n kontemporêre of jazz-choreografie. Die antwoord weerspieël bewegings wat skerp, staccato, jazz-agtig sal wees en behels isolasies. Die antwoord kan skoppe en draaie insluit. Dit kan 'n parmantige atmosfeer skep. Dit moet in die formasies of 'n opbou na 'n klimaks reflekteer. Die choreografie kan rekwisiete soos kieries of stoele insluit.



**VRAAG 6**

Die kandidaat moet VYF van die volgende kies en omskryf.

- **vivace** – lewendig, verhoogdetempo
- **forte** – hard
- **mezzo-piano** – half sag
- **tempo** – tempo is die spoed van die maatslag, die basiese pas van die musiek
- **tekstuur** – die geweefde eienskap van 'n oppervlak
- **largo** – breed, d.i. stadig
- **allegretto** – taamlik opgewek
- **prestissimo** – uifers vinnig, so vinnig as moontlik
- **lento** – stadig
- **diminuendo** – afnemend in toonsterkte
- **adagio** – gemaklik, d.i. stadig

**VRAAG 7****MOONTLIKE ANTWOORD:*****Four Seasons* deur Gregory Maqoma**

*Four Seasons* is deur Isaac Molelekoa, van Afrika herkoms, gekomponeer. Sy invloede was Enya, Hans Zimmer en Freshly Ground. Hy het dit geniet om met nuwe komposisies te eksperimenteer. Die instrumentasie wat gebruik is, was die viool, hoofkitaar, baskitaar en tromme. Die styl in *Four Seasons* is verskillend vir elke seisoen. "Winter" beklemtoon die strykers, Afrika ritmes in "Herfs" en "Lente" en Brasiliaanse samba in "Somer".

Die musiek verken die verskillende genres en ritmes, hou die danser in pas en ontwikkel dinamika en gehalte in die dansery.

**AFDELING C ANATOMIE EN GESONDHEIDSORG****VRAAG 8**

Kognitiewe vlak vir vraag 8					
Lae vlak		Medium vlak		Hoë vlak	
8.1	5 punte	8.2	5 punte	8.2	5 punte

8.1 Daar is algemene mites en vals stellings oor eetversteurings. Dui aan of die volgende stellings WAAR of VALS is.

8.1.1 Waar

8.1.2 Vals

8.1.3 Vals

8.1.4 Vals

8.1.5 Vals

8.2 **Moontlike antwoord op die stelling.**  
**Gebruik professionele oordeel om kandidaat se antwoord te evalueer.**

*(Een punt vir mening en een punt vir redenering)*

Stem saam met hierdie algemene siening, want gewoonlik was die ideale liggaamstipe in die danswêreld een wat skraal en amper soos 'n kind s'n is. Dit het ontstaan uit die sogenaamde "verwaarloosde" liggaamsbou wat balletdansers en choreografe so begeer het.

*Simptome kan insluit: (kandidaat moet minstens drie simptome insluit)*

- Chroniese beperkende eet of dieet, meer as die norm
- Verloor gewig baie vinnig of opvallend ondergewig en uitgeteer
- Obsessie met kalorieë en vetinhoud van voedsel
- Betrokke by ritualistiese eetpatrone, soos om kos in baie klein stukkie te sny, alleen te eet, en/of kos weg te steek
- Gedurige fiksasie met kos, resepte of kosmaak; die individu kan ingewikkelde etes vir ander maak, maar self nie eet nie
- Amenorree: afwesigheid van menstruasie of vir drie agtereenvolgende menstruasie-siklusse nie menstrueer nie
- Depressie of futlose fase
- Ontwikkeling van lanugo: sagte, fyn haartjies wat op die gesig en lyf groei
- Berigte sensasie van om koud te voel, veral in die hande en voete
- Hare word min of val uit
- Vermydning van sosiale geleenthede, familie en vriende; kan geïsoleer teruggetrokke raak

*Oorsake kan insluit: (kandidaat moet minstens drie oorsake insluit)*

- Die uitwerking van die kultuur van maerheid in media wat voortdurend maer mense as ideale stereotipes versterk
- Beroepe en loopbane wat maerheid en gewigsverlies bevorder soos ballet en modelleerwerk
- Familie- en kinderjare se traumas: kinderjare se seksuele misbruik, ernstige trauma
- Portuurdruk onder vriende en medewerkers om maer of verleidelik te wees

*Behandeling kan insluit: (kandidaat moet minstens twee behandelings insluit)*

- Om herstel van anoreksie by 'n goed gekwalifiseerde span van eetversteuringspesialiste te kry, wat uit 'n terapeut, dokter en voedingskundige bestaan, word aanbeveel.

Vlakke	Kriteria
<b>7 (10 punte)</b>	Die kandidaat se antwoord is duidelik, insigryk en akkuraat. Hy/sy sluit akkurate en omvattende inligting oor verskeie simptome, oorsake en behandeling van eetversteurings in.
<b>6 (8–9 punte)</b>	Die kandidaat se antwoord is goed, toon 'n mate van insig en akkuraatheid. Hy/sy sluit goeie inligting oor simptome, oorsake en behandeling van eetversteurings in.
<b>5 (6–7 punte)</b>	Die kandidaat se antwoord is billik, maar insig en akkuraatheid ontbreek. Hy/sy sluit 'n mate van inligting oor simptome, oorsake en behandeling van eetversteurings in.
<b>4 (4–5 punte)</b>	Die kandidaat se antwoord toon 'n mate van kennis oor die feite in, maar insig en staving ontbreek. Hy/sy sluit baie min inligting oor die simptome, oorsake en behandeling van eetversteurings in.
<b>2–3 (2–3 punte)</b>	Die kandidaat se antwoord is swak, toon baie min insig en akkuraatheid. Die inligting oor simptome, oorsake en behandeling van eetversteurings is gebrekkig.
<b>1 (0–1 mark)</b>	Die kandidaat het nie daarin geslaag om 'n toereikende antwoord op die vraag te verskaf nie.

## VRAAG 9

Kognitiewe vlak vir vraag 9		
Lae vlak	Medium vlak	Hoë vlak
12 punte		14 punte

**Gebruik professionele oordeel om die kandidaat se antwoord te evalueer.**

### 9.1 Beeld van die danser

#### 9.1.1 Kernspiere sluit in:

- Erector spinae
- Multifidus
- Quadratus lumborum
- Rectus abdominis
- Interne obliques
- Eksterne obliques
- Transversus abdominis

#### 9.1.2 Redes vir kernstabiliteit

- Goeie kernstabiliteit sal 'n danser in staat stel om glad en doeltreffend te beweeg
- Sal die risiko van besering in die hele liggaam verminder
- Dit moet beklemtoon word dat om kernstabiliteit te verbeter, gaan oor om beheer te verbeter
- Bevorder beter balans
- Help 'n danser om behoorlik belyd te bly en verbeter stabiliteit
- Enige ander toepaslike antwoorde

9.1.3 Regterheupgewrig: **Abduksie:** tensor fasciae latae/gluteus medius en minimus  
**Laterale Rotasie:** diep roteerders van die heup/gluteus maximus/sartorius/psoas major

9.2 Goeie postuur gee maksimum funksie met die minste energieverbruik.

Belyning verwys na die manier waarop gewigte met mekaar in lyn gebring word in beweging, bv. die gewig moet op die drie punte van die voete geplaas word, en die knie moet in lyn oor die middeltoon wees.

9.3 Kandidaat moet enige TWEE voordele van 'n goeie postuur noem.

*Moontlike antwoorde:*

- Verminderde laerugpyn
- Verhoogde energievlakke
- Minder spanning in die skouers en nek
- Verminderde of abnormale slyting van die gewrigsoppervlakke
- Verhoogde longkapasiteit
- Verbeterde sirkulasie en spysvertering
- Sterker kern

Enige ander geskikte antwoord

9.4 Gee die **anatomiese aksies en die betrokke spier** in die danser se:

9.4.1 Linkerenkelgewrig: **Plantaarfleksie:** gastrocnemius/soleus

9.4.2 Regterkniegewrig: **Fleksie:** kniefleksorgroep/sartorius

9.4.3 Regterskouergewrig: **Fleksie:** deltoïed/pectoralis major/coracobrachialis

9.4.4 Linkerelmooggewrig: **Fleksie:** biceps-brachii

## VRAAG 10

Kognitiewe vlak vir vraag 10		
Lae vlak	Medium vlak	Hoë vlak
10.1 7 punte	10.2 8 punte	
10.3 4 punte		

10.1 **Noem die spiere**

- A: supraspinatus
- B: deltoïed
- C: latissimus dorsi
- D: infraspinatus
- E: teres minor
- F: teres major
- G: triceps-brachii

**10.2 Verskaf spieraksies**

**B:** TWEE van die volgende:

ABDUKSIE, EKSTENSIE, LATERALE ROTASIE & FLEKSIE van die humerus.

**C:** DRIE van die volgende:

ADDUKSIE, EKSTENSIE en MEDIALE ROTASIE van die humerus.

Tree as 'n stabiliseerder van die lumbare ruggraat op, help met intrekking/retraksie en afplatting van skapula/bladbeen.

**F:** TWEE van die volgende:

MEDIALE ROTASIE, EKSTENSIE van die arm

**G:** EKSTENSIE van die elmboog

**10.3 RYKE**

R: Rus

I: Ys (Ice)

C: Kompressie (Compression)

E: Elivasie (Elevation)

**Totaal: 150 punte**