


# HEARTCORE

## KANTOOR



LESBRIEF  
VOORTGEZET  
ONDERWIJS

MAN || CO



Beste docent en leerlingen,

Binnenkort komen jullie kijken naar de dansvoorstelling *Heartcore Kantoor* van danscollectief MAN || CO.

Om voorbereid op pad te gaan nodigen we je uit deze lesbrief te behandelen.

Hierin vind je opdrachten die context en verdieping bieden bij de voorstelling.

In de voorbereidende opdrachten maken de leerlingen kennis met het thema *autonomie en eigenheid*, met de personages uit de voorstelling en krijgen ze een inkijkje in hoe je dans kan lezen. Naderhand kunnen jullie met de reflecterende opdrachten interpretaties van de voorstelling delen: wat heb je gezien, gevoeld, gehoord en komen jullie ook zelf in beweging!


Het spreekt voor zich: maar neem de do's en don'ts van een theaterbezoek toch even door! Veel plezier met de voorbereidingen en we hopen jullie met nieuwsgierigheid te kunnen ontvangen in het theater. Tot snel!

Groet,

Roma, Lisa, Vera en Susan  
Danscollectief MAN || CO

[www.mancobewegingstheater.nl](http://www.mancobewegingstheater.nl)

Instagram / TikTok / Youtube: @mancobewegingstheater



# Inhoudsopgave

---

Danscollectief MAN    CO	3
1. Voorbereidende lesopdrachten	4 - 9
1.1   <i>Trailer</i>	4
1.2   <i>Heartcore Kantoor</i>	4
1.3   <i>Dans als Taal</i>	5
1.4   <i>Personages</i>	7
1.5   <i>Do's and don'ts theaterbezoek</i>	9
2. Reflecterende lesopdrachten	10 - 11
2.1   <i>Gezien en ervaren</i>	10
2.2   <i>Filosofisch gesprek</i>	10
2.3   <i>Vergaderoutine en beweegopdracht</i>	11
2.4   <i>Dansante ontmoeting</i>	11
Bijlage: scenefoto's	

## DANSCOLLECTIEF MAN || CO

MAN || CO (fonetisch manco) is een danscollectief uit Amsterdam en bestaat uit vier dansers: Vera, Lisa, Susan en Roma. Samen met een componist, scenograaf, lichtontwerper en regisseur maken we theatrale dansvoorstellingen die met één been in een fantasiewereld en één been in de actualiteit staan. Met energie, humor en lichtheid snijden we thema's uit het dagelijks leven aan, met dansers die menselijke personages vertolken. Altijd herkenbaar en een tikkeltje absurd. Afwisselend maken we voorstellingen voor jeugd en (jong)volwassenen en zijn we te vinden op theaterfestivals, scholen en in het theater.



# 1. VOORBEREIDENDE LESOPDRACHTEN

Met de volgende opdrachten bereid je de leerlingen voor op de voorstelling. Ze maken kennis met het thema *autonomie en eigenheid*, de personages en dans als taal.

**Benodigdheden**  
Klaslokaal  
Activboard voor tonen  
trailer en foto's  
Duur: +/- 1 lesuur

## 1.1 | Trailer

*Informatie docent: Na het zien van de Heartcore Kantoor trailer kun je klassikaal een gesprek beginnen om de fantasie en associaties van de leerlingen aan te wakkeren.*

Toon de trailer van Heartcore Kantoor: <https://youtu.be/C1wYhEjOwcw>

Behandel de volgende vragen:

- Wat valt jullie op? (denk aan: decor, muziek, personages, kleurgebruik, sfeer, setting etc)
- Na het zien van de trailer en het lezen van de titel: waar zou het zich kunnen afspelen?
- Welke verwachting schept deze trailer?

## 1.2 | Heartcore Kantoor

*Informatie docent: lees samen de promotietekst, thematiek toelichting en vervolg met de opdracht: Hand omhoog, Hand omlaag. In die opdracht kan je per vraag een aantal leerlingen hun antwoord laten toelichten.*

### A | Promotietekst

*In een hoekig, strak georganiseerd kantoor kaatst kil TL-licht tegen witte muren. Vier vrouwelijke collega's manoeuvreren met snelle passen en krachtige gebaren routineus door hun dagtaken. De steriele en onpersoonlijke machinerie schakelt naar een moordende versnelling.*

*Welkom in Heartcore Kantoor! Een plek waar het moet gaan zoals het hoort en waar het gaat zoals het moet. De collega's voegen zich naar ongeschreven kantoorwetten. Aanpassing aan de verstikkende macho-sfeer valt hen steeds zwaarder. Hoe is dit vol te houden? Elke dag is het weer aftellen: nog 363 minuten werken, nog 362 minuten, nog 360...*

Op onbewaakte momenten sijpelen heimelijke verlangens door naar de werkvloer. Onstuitbare persoonlijke uitpattingen zetten de gang van zaken speels op z'n kop. Het knettert aan alle kanten. Het kantoor barst uit z'n voegen. Zal het ze lukken om in een bundeling van krachten een nieuwe werkelijkheid te scheppen?

## B | **Thematiek toelichting - autonomie en eigenheid**

De collega's voegen zich naar de wetten van het kantoor. Zoals jullie je bijvoorbeeld voegen naar de (on)geschreven regels van je school, sportgroep, familie of vriendengroep. Maar bij de collega's lijkt hun eigenheid te verdwijnen en op te gaan in het grijze decor. Wanneer, tegen beter weten in, hun individuele dromen en fantasieën de werkvloer kleur geven, ontdekken we welke eigenzinnigheid er onder de strakke pakken schuilgaat.

## C | **Opdracht Hand Omhoog, Hand Omlaag**

1. Omhoog wanneer je meer een leider bent, omlaag wanneer je meer een volger bent.
2. Omhoog wanneer je snel groepsdruk ervaart, omlaag wanneer dat je nauwelijks beïnvloed.
3. Omhoog als je je deze week nog ongemakkelijk hebt gevoeld, omlaag als dat niet is gebeurd.
4. Omhoog wanneer je vandaag het gevoel hebt dat je je kan uiten hoe je wilt, als je vandaag het gevoel hebt dat dat lastig is.
5. Omhoog als je graag regels volgt, omlaag als je graag je eigen regels maakt.

## 1.3 | **Dans als Taal**

*Informatie docent: lees klassikaal de opdracht(en) door en voer deze daarna uit in kleine groepjes.*

### A | **Herkennen**

Bij MAN II CO is het vaak zo dat de voorstelling zich afspeelt in een herkenbare setting. Het decor laat bijvoorbeeld een hotellobby, autoweg, sportveld of kantoor zien. De dansers vervullen binnen die setting een rol en spelen een hotelmedewerker, reiziger, teamlid of collega. Om met elkaar te communiceren gebruiken ze beweging en dans. Wanneer jij in je theaterstoel zit, zijn er een aantal observaties die je kan maken om de dans en setting 'te lezen':

- Waar speelt het zich af? Wat zie ik, wat hoor ik?
- Wie bewegen er? Hebben ze interactie met elkaar? Hoe kijken ze? Hebben ze een bepaalde rol?
- Zijn er opvallende bewegingen? Omdat ik ze bijvoorbeeld herken uit het dagelijks leven?

**Korte opdracht *Herkenbare actie-reactie*:** Als inspiratie voor het maken van dansmateriaal gebruiken wij onder andere herkenbare bewegingen uit het dagelijkse leven.

Neem handen schudden: deze bewegingen vraagt om een actie-reactie. De één steekt de hand uit, de ander gaat deze (hopelijk!) schudden. Dat kan op 1000 verschillende manieren.

- Verzin per duo in 5 minuten minstens twee bewegingen die om actie-reactie vragen. Laat deze vervolgens klassikaal aan elkaar zien.

*Tip, denk aan: zwaaien, handdrukken, ogen rollen, uitwijken, botsen.*

*Eventuele verdieping: hoe kan je dit sierlijk/overdreven /in slowmotion maken?*

## **B | Voelen**

Een gechoreografeerde dans bestaat uit gekozen bewegingen die niet altijd een functie dienen zoals het voorbeeld hierboven. Dans als taal is abstracter dan hoe wij ons elke dag zo functioneel mogelijk door de wereld heen bewegen (lopen, fietsen, bukken, etc).

Dat vraagt dus -naast herkennen- ook om een andere benadering, één waar je wat langer de tijd voor moet nemen: voelen. Vraag jezelf tijdens de voorstelling dan ook af en toe af: wat voel ik bij dit stuk dans of duet? (bijv. welke emotie, energie of ongemak), wat voelt het personage volgens jou, of welke emotie roept de muziek of de belichting bij jou op?

### **Korte opdracht Gevoelig:**

Bedenk per groepje minimaal één voorbeeld van een gevoel dat een bepaald kunstwerk (bijvoorbeeld een lied, gedicht, schilderij) je geeft, zonder dat het letterlijk wordt benoemd of uitgebeeld. Kan je er ook achter komen wat het maakt dat je dat gevoel krijgt?

## **C | Interpretieren**

Het leuke aan dansvoorstelling is dat je veel zelf mag voelen en interpreteren zonder dat het je exact wordt verteld. Jouw eigen observaties maken het verhaal, gekaderd door herkenningspunten. Zit de gedachte: 'ik begrijp het niet' je in de weg? Focus dan op wat je hoort of volg geduldig de bewegingen van een danser. Dan komt er vast een moment dat je moet grinniken of ineens rechtop in je stoel gaat zitten omdat er iets onverwachts gebeurt!

## 1.4 | Personages

*Informatie docent: projecteer de foto's op het activboard (zie bijlage voor groot formaat)*

Jullie krijgen drie scènefoto's uit de voorstelling *Heartcore Kantoor* te zien. Per foto zijn er een aantal vragen die je samen kan bespreken, er zijn geen goede of foute antwoorden!



- Wat zie je op deze foto?
- Wat zouden de onderlinge verhoudingen kunnen zijn?
- Wat voor een gevoel roept deze foto bij je op?





## FOTO 2

- Wat zie je op deze foto?
- Wat zou er in de hoofden van deze personages kunnen omgaan?
- Hoe zouden ze weer afscheid van elkaar kunnen nemen?



- Wat zie je op deze foto?
- Wat zou er hierna kunnen gebeuren?
- Welke geluiden zou je hierbij kunnen horen?

## FOTO 3

## 1.5 | Do's and don'ts theaterbezoek

### Is iedereen er klaar voor?

- **Do:** zet je telefoon uit
- **Do:** heb aandacht voor wat er op het podium gebeurt.
- **Do:** wees stil. Dat zorgt ervoor dat jij, dansers en mede-publiek zich kunnen concentreren.
- **Don't:** naar het toilet gaan tijdens de voorstelling
- **Don't:** eten & drinken tijdens de voorstelling
- **Do:** applaudisseren aan het einde mag zeker!

**Ben jij klaar om verrast te worden? En onthou: omdat we met dans een verhaal zonder woorden vertellen, maakt iedereen een eigen versie van het verhaal. Geen gevoel, associatie of gedachte is fout.**

**Veel plezier!**

## 2. REFLECTERENDE LESOPDRACHTEN

Wat hebben jullie gezien, gehoord en ervaren? Hieronder volgen opdrachten die kunnen helpen bij het reflecteren op de voorstelling en de thematiek: *autonomie en eigenheid*.

### Benodigheden

Klaslokaal  
Activboard voor trailer  
Lokaal met genoeg bewegingsruimte (2.3 & 2.4)  
Duur: +/- 1 lesuur

### 2.1 | Gezien en ervaren

*Informatie docent: je kan de trailer voorafgaand aan het gesprek (nogmaals) bekijken, mocht een oprisser gewenst zijn: <https://youtu.be/C1wYhEjOwcw>.*

#### Bespreek de volgende vragen klassikaal of in kleine groepen:

- In welk personage herkende je jezelf? In welke helemaal niet? En waarom?
- Welke emoties voelde je tijdens het kijken? Bij welke momenten was dat?
- Welke verborgen dromen/verlangens hadden de kantoormedewerkers volgens jou? Hoe hielpen muziek, licht of kostuum daar uiting aan te geven?
- Zou je op dit kantoor willen werken? Waarom wel of niet?
- Welk beroep zouden ze op dit kantoor uitoefenen volgens jou?

*Extra loopbaan oriëntatie vraag: Je hebt vier dansers op het podium aan het werk gezien, maar de voorstelling wordt met een veel groter team gemaakt. Welke verschillende beroepen zouden de mensen van dat team beoefenen en welke taken horen daarbij?*

### 2.2 | Filosofisch gesprek

*Informatie docent: beantwoord deze vragen klassikaal en/of in kleine groepjes.*

**Begin met een 0-meting:** wat is de definitie van autonomie, kan iemand dat in eigen woorden uitleggen?

#### Vervolg met de vragen:

- Wie vindt zichzelf autonoom (hand omhoog), vervolgens: wat betekent autonoom zijn voor jou?
- Kun je té autonoom zijn? Kan je een voorbeeld geven?
- Hoe verhouden 'autonomie' en 'volgzaamheid' zich tot elkaar?

#### Analyse in kleine groepjes:

- Welke kantoormedewerkers waren er: geef ze een voor jou passende naam en/of functie (baas, stagiaire, nieuweling etc). Wie vond je wel/niet autonoom handelen en waarom?
- Heb je van de personages hun verborgen dromen kunnen ontdekken? Wat waren die volgens jullie?

**Deel de antwoorden klassikaal. Zijn er verschillen in interpretatie?**

## 2.3 | Vergaderoutine & beweegopdracht

*Informatie docent: voer de opdracht uit in kleine groepjes van 3 tot 6 leerlingen*

### Maak je eigen vergader routine

In Heartcore Kantoor zitten een aantal vergaderrouines: bewegend rondom of zittend en pratend aan de tafel. Neem ± 10 minuten om je eigen routine te maken.

Het doel is minstens 10 bewegingen te verzinnen en onthouden die je als groep 3x kan herhalen. Deze bewegingen mogen geïnspireerd zijn op dagelijkse bewegingen (telefoon opnemen, typen), maar daag jezelf ook uit om wat dansante bewegingen (hoofdrol, grote verplaatsing, sprong) te gebruiken om het interessant te maken voor jezelf en het publiek!

Laat de routines aan elkaar zien.

### Verdiepende opdracht

A. Voer de routine drie keer achter elkaar uit, terwijl je elke ronde steeds vermoeider wordt. Ronde 1 = wakker, ronde 3 = super slaperig.

B. Voer de routine uit terwijl je aan het dagdromen bent over een ander beroep of activiteit (bedenk er 1 voor jezelf).

C. Terwijl je de routine uitvoert, schep je hardop op over wat je afgelopen weekend allemaal gedaan hebt (je mag je opscheppen ook ter plekke verzinnen).

## 2.4 | Dansante ontmoeting

*Informatie docent: voer de opdracht uit in tweetallen*

### Maak een dansante ontmoeting

Maak in vijf minuten een frase (stuk choreografie) van een ontmoeting. Hoe groet je elkaar? Hoe reageer je op elkaar? Probeer het stuk dans uit minimaal tien bewegingen te laten bestaan. Denk aan de verschillende handshakes uit de voorstelling ter inspiratie.

Laat drie duo's tegelijk minimaal twee keer hun ontmoetings-frase uitvoeren. De eerste keer voeren de duo's de ontmoeting 'neutraal' uit: zoals ze deze hebben bedacht. De tweede keer krijgen ze een vervorm-opdracht waarmee ze de frase gelijk herhalen. De rest van de klas kijkt (zie kijkersvragen onderaan).

### Vervorm opdracht:

- zo kil en zakelijk mogelijk
- alsof je een groot geheim hebt
- terwijl het plafond langzaam omlaag komt
- een overhaast personage en een super sloom personage

Tip: gebruik gezichtsexpressie, verschillen in hoog en laag, dynamiek en timing.

*Kijkersvragen:*

*Waarom kon je zien dat het vervormd was?*

*Hoe zou het nog meer -vervorming- kunnen krijgen?*

*Op welke manieren kan de ontmoeting nog meer vervormen, zodat het absurder wordt?*





