



Province of the
EASTERN CAPE
EDUCATION

**NASIONALE
SENIOR SERTIFIKAAT**

GRAAD 11

NOVEMBER 2012

**DANSSTUDIES
MEMORANDUM**

PUNTE: 150

Hierdie memorandum bestaan uit 12 bladsye.

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

Fokus van vraag	Leeruitkomst				Vermoënsvlakke		
	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Komposisie/produksie/Improvisasie	√		√				
Kennis – 1.1, 1.5					6		
Toepassing – 1.3, 1.4						6	
Samevatting – 1.2							3

VOORBEELDE VAN MOONTLIKE ANTWOORDE:

Nota: leerlinge sal 'n wye verskeidenheid van reaksies aanbied.

- 1.1 Choreografie is die kuns om 'n idee of bedoeling te kan konseptualiseer en om dit dan in betekenisvolle beweging te kombineer en dan 'n hele dans te skep. (1)
- 1.2 Leerders kan enige van die volgende noem:
- Het besluit op 'n idee/tema/plan vir die duet.
 - Het besluit op my dansers.
 - Het besluit op die musiek wat ek benodig het.
 - Het met die idee improviseer rondom my tema/plan/idee.
 - Het my idees in my joernaal opgeskryf – het gesoek vir beelde/gedigte, ens. wat sou help om my te inspireer.
 - Het 'n repetisie rooster opgestel, ens. (3)
- 1.3 Leerders kan enige van die volgende noem:
- Vind die regte idee vir my dans wat ek in betekenisvolle beweging kan omsit
 - Kies die regte musiek om die dans te komplementeer
 - Maak seker dansers woon die repetisies by
 - In staat wees om met ander dansers te werk en te onderrig
 - Vind 'n dansspasie om in te repeteer
 - Om nie genoeg geld te hê om die kostuums te koop wat ek wil hê nie, ens.
 - Die publiek in kennis te stel van die opkomende produksie. (3)
- 1.4
- Dit bring my kreatiwiteit uit.
 - Dit gee my idees oor hoe om my eie choreografie te doen.
 - Dit help om my bewegingswoordeskat te bou.
 - Dit leer my die ontwerp-elemente van choreografie.
 - Dit leer my hoe om rekwisiete en enigiets anders in my eie werk te gebruik. (3)
- 1.5
- 1.5.1 Onwaar (1)
- 1.5.2 Onwaar (1)
- 1.5.3 Waar (1)
- 1.5.4 Waar (1)
- 1.5.5 Onwaar (1)

[15]

VRAAG 2**HIERONDER IS DIE VOORGESKREWE CHOREOGRAWEN EN HUL DANSWERKE**

SUID-AFRIKAANSE CHOREOGRAWEN	DANSWERKE
Veronica Paeper	<i>Orpheus in the Underworld</i>
Vincent Mantsoe	<i>Gula Matari</i>
Alfred Hinkel	<i>Last Dance (Bolero)</i>
Sylvia Glasser	<i>Tranceformations</i>
Gary Gordon	<i>Bessie's Head</i>
Mavis Becker	<i>Flamenco de Africa</i>
Hazel Acosta	<i>Blood Wedding</i>
Carolyn Holden	<i>Imagenes/Blood Wedding</i>
INTERNASIONALE CHOREOGRAWEN	DANSWERKE
George Balanchine	<i>Apollo of Agon</i>
Alvin Ailey	<i>Revelations</i>
Martha Graham	<i>Appalachian Spring of Lamentation</i>
Christopher Bruce	<i>Ghost Dancers of Rooster</i>
Marius Petipa en Lev Ivanov	<i>Swan Lake</i>
Vaslav Nijinsky	<i>Le Sacre du Printemps</i>
Paul Taylor	<i>Esplanade</i>

MEMO

Fokus van Vraag	Leeruitkomst				Vermoënsvlakke		
	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Choreograaf en danswerk			√				
Kennis – 2.1, 2.4					6		
Toepassing – 2.2, 2.3						6	
Ontleding – 2.5, 2.6, 2.7							8

ASSESSERINGSKAAL

0 – 5 PUNTE SWAK	6 – 10 PUNTE REDELIK	11 – 15 PUNTE GOED	16 – 20 PUNTE UITSTEKEND
Die antwoord is nie as studie-notas met geen kennis van die choreograaf se dansloopbaan en opleiding, werk wat gedoen is, die samevatting van die danswerk, styl en inspirasie vir die danswerk geskryf nie. Geen kennis van die choreograaf se bydrae tot dans.	Die antwoord is geskryf as studie-notas met sommige kennis van die choreograaf se dansloopbaan en opleiding, werk wat gedoen is, die samevatting van die danswerk, styl en inspirasie vir die danswerk. Sommige kennis van die choreograaf se bydrae tot dans.	Die antwoord is goed geskryf as studie-notas met kennis van die choreograaf se dansloopbaan en opleiding, werk wat gedoen is, die samevatting van die danswerk, styl en inspirasie vir die danswerk. Goeie kennis van die choreograaf se bydrae tot dans.	Die antwoord is uitstekend geskryf as studie-notas met 'n akkurate kennis van die choreograaf se dansloopbaan en opleiding, werk wat gedoen is, die samevatting van die danswerk, styl en inspirasie vir die danswerk. Uitstekende kennis van die choreograaf se bydrae tot dans.

EEN MOONTLIKE ANTWOORD VAN 'n SUID AFRIKAANSE CHOREOGRAAF:

2.1 Veronica Paeper word gebore op 9 April 1944 in Port Shepstone, KwaZulu-Natal. (1)

2.2 Sy word gebore met platvoete en word deur die plaaslike dokter aangeraai om ballet te neem om haar voetbrûe te versterk. Sy word 'n professionele danser en choreograaf. In 1987 word sy aangestel as assistent-direkteur van KRUIK. Toe David Poole aftree, word Paeper op 1 Januarie 1991 direkteur van KRUIK. Hoewel sy nou reeds afgetree is as direkteur, bly sy steeds aktief betrokke by nie slegs die Kaapse Stadsballet nie, maar ook by die SABT-geselskap in Tshwane (Pretoria), Suid-Afrika.

Dansloopbaan

Op die ouderdom van vyf begin Paeper met balletlesse by Yvonne Adkins. In 1960 sluit sy by die Universiteit van Kaapstad se Balletskool aan en behaal 'n Balletonderwysersdiploma met lof. By die UK ontvang sy haar opleiding onder die voogdyskap van Dulcie Howes, David Poole, Pamela Chrimes en Frank Staff, met wie sy in 1966 trou. Gedurende haar uitvoerende loopbaan word sy die hoofdanser van drie Suid-Afrikaanse geselskappe: KRUIK, TRUK en SUKOV'S. Hoewel sy baie rolle gedans het, is haar hoogtepunte die Blue Bird Pas de Deux uit *Slapende Skone* en die Swaan Koningin in *Swanemeer*. (In 'n persoonlike onderhoud lag sy lekker as sy vertel hoe John Simons haar in 'n opvoering van *Swanemeer* laat val het.)

Loopbaan as 'n choreograaf

In 1972 skep Paeper haar eerste choreografiese werk vir 'n liefdadigheidsprogram met die titel *TEACH. Johannes die Doper (John the Baptist)* is 'n dramatiese eentoneel-ballet met musiek gekomponeer deur Ernest Bloch. Dekor en kostuums word ontwerp deur Peter Cazalet, wat deur die jare Paeper se belangrikste artistieke medewerker bly. Hierdie ballet gaan oor wat deur die gedagtes van Johannes die Doper moes gegaan het ná sy teregstelling.

In 1973 word Paeper gevra om 'n ballet te choreografeer om die honderdste verjaarsdag van die Suid-Afrikaanse skrywer, C. J. Langenhoven, te herdenk. *Herrie-hulle* word vir die eerste keer opgevoer in Langenhoven se geboortedorp Oudtshoorn. Sy ontvang gunstige publisiteit vir hierdie werk. In 1974 word sy amptelik aangestel as die inwonende choreograaf vir KRUIK-ballet. (3)

2.3 Onder die meer as 40 ballette wat sy tot die geselskap byvoeg, verdien *Fantastique* (1975) en *Concert for Charlie* (1979) spesiale vermelding. Beide is eentoneel -ballette op die musiek van Dimitri Shostakovich: *Ohm* (1976), 'n *pas de deux* en die eentoneel *Drie Diere* (1980) word beide gedans op die musiek van Suid-Afrikaanse komponis Peter Klatszow. Haar eerste vollengte-ballette vir die geselskap is *Romeo and Juliet* (1974), *Cinderella* (1975) en *Don Quixote* (1979).

Die 1980's is Paeper se mees produktiewe periode. Haar suksesvolste ballette word in hierdie periode choreografeer: *The Return of the Soldier*, *Orpheus in the Underworld*, *A Christmas Tale* almal in 1982, en in 1984 haar bekroonde ballet *Spartacus*.

Die Kaapstadse Ballet (*Cape Town City Ballet*) word gestig op 18 April 1997

met Paeper se ballet in drie bedrywe: *The Story of Manon Lescaut*, op die musiek van Massenet en verwerk deur Michael Tuffin. Haar choreografie weerspieël die uiteenlopende temas geïnspireer deur Afrika-volksverhale (*Die Reënkoningin*), die Antieke (*Cleopatra*), die Bybel (*Johannes die Doper*), die literatuur (*Romeo and Juliet*), die geskiedenis (*Spartacus*), mitologie (*Undine*), opera en operette (*Carmen* en *Orpheus*) en die ou klassieke verhale (*Cinderella*).

(3)

- 2.4 *Orpheus in die Onderwêreld* is 'n uiters komiese ballet gebaseer op die Griekse legende van Pluto, god van die Onderwêreld, wat verlief raak op Euridike, vrou van Orpheus, en haar dan lok na sy koninkryk. Paeper se storie doen weg met die tradisionele verhaal van Orpheus, en sy baseer haar ballet op Jacques Offenbach se operette. Die aksie vind plaas in die laat 1920's, vroeë 1930's binne 'n Frans-Italiaanse agtergrond met Pluto as hoof van 'n Mafia-tipe onderwêreld, Kalliope, Orpheus se ietwat neurotiese en later dranksugtige moeder en Offenbach self wat 'n ogie hou oor die verrigtinge.

Toneel 1: Hotel le Grand

Orpheus en Euridike se huwelik is nie gelukkig nie, en toe Pluto Euridike verlei en ontvoer, is beide sy en Orpheus verheug. Toe Kalliope, Orpheus se moeder, egter opdaag en uitvind wat gebeur het, is sy baie geskok en dring daarop aan dat Orpheus, in die belang van die mitologie, Olimpus toe gaan om hulp te kry sodat hy Euridike uit die Onderwêreld kan terugkry. Natuurlik dring sy moeder daarop aan om hom te vergesel.

Toneel 2: Olimpus

Op Olimpus is die lewe taamlik vervelig, en toe Pluto vertel van Euridike, sy nuutste verowering, bied dit welkome, hoewel ietwat verontrustende afleiding. Orpheus en Kalliope daag op en Jupiter stem toe tot haar versoek om hulp, waarop al die gode en godinne besluit om hulle na Hades, die Onderwêreld, te vergesel.

Toneel 3: Hades

Euridike is teen dié tyd die ster van die Onderwêreld se nagklub. Net toe die pret goed op dreef is, bederf Kalliope dit deur Jupiter te herinner aan die doel waarvoor hulle gekom het. Hy beveel Orpheus om te gaan, met Euridike saam met hom. Maar Offenbach gryp in en alles ontaard in chaos (Offenbach is een van die karakters in die ballet).

(5)

- 2.5 Orpheus het 'n klassieke tradisie, maar passies word gekombineer met alledaagse bewegings en die styl van die passies pas by die era van die werk.

(2)

- 2.6 Paeper gebruik dikwels die persoonlikhede van haar dansers as inspirasie vir haar choreografie: Phyllis Spira, Prima Ballerina vir KRUIK, het 'n merkwaardige sin vir die komiese gehad, en Paeper skep komiese rolle vir haar. Paeper was altyd oop vir voorstelle en ander mense se bewegings. Sy het die choreografie opgestel met net soveel insette van die dansers en het hulle aangemoedig om hul eie persoonlike interpretasie van die rolle te gebruik.

Haar werke is meestal verhalend en haar oogmerk is "om nooit 'n gehoor te verveel nie".

(3)

- 2.7 Paeper het beslis 'n bydrae gelewer tot die wêreld van Suid-Afrikaanse choreografe. Sy het 'n enorme repertoire van werke ontwikkel wat geselskappe vandag nog kan gebruik. Paeper word beskou as een van die voorlopers van Moderne Klassieke Ballet in Suid-Afrika. Haar ballet *Drie Diere* word as heeltemal uniek beskou in die sin dat dit 'n samewerkingsinspuiting was vir al die kunsvorme – deur die vermenging van poësie, musiek en dans. Sy het 'n kwartet van sonnette gebruik wat N.P. van Wyk Louw in 1942 geskryf het. In hierdie sonnette skryf hy oor die vernietigende kwaliteite van die mens. Klatzow was diep geraak deur hierdie gedig, en hy komponeer 'n partituur wat die tema van Verwoesting weerspieël. Uit hierdie sonnette skep Paeper 'n kragtige Dansdrama wat tot vandag toe nog beskou word as 'n mylpaal in Suid-Afrikaanse ballet.

(3)
[20]

VRAAG 3
MEMO

Fokus van vraag	Leeruitkomst				Vermoënsvlakke		
	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Kruis kulturele/Inheemse Dans/Elemente				√			
Kennis – 3.1, 3.6					10		
Toepassing – 3.2, 3.3, 3.4						6	
Evaluering – 3.5							4

MOONTLIKE ANTWOORDE:

- 3.1 3.1.1 D Verskaf lig en is 'n fokuspunt. (1)
- 3.1.2 C Maskers, vere, gras, kostuums, gekleurde stene en skulpe, geverfde gesigte en liggame. (1)
- 3.1.3 E Skep 'n gevoel van gemeenskap, almal kyk na mekaar. Draai dikwels om iets – vuur, put, paal of persoon. (1)
- 3.1.4 B Dromme, dreunsang, sang, hande klap, voetstampe. (1)
- 3.1.5 A Bewegings word ritmies herhaal, wat bydra om die krag te versterk. (1)
- 3.2 'n Simbool is iets (dikwels 'n prentjie of diagram) wat iets anders verteenwoordig. Simbole word gebruik om 'n idee, boodskap, 'n wet of reël uit te beeld, of om sekere voorwerpe, fasiliteite of dienste te identifiseer sonder die gebruik van taal. Daar is ook simboliese gebare wat jy gebruik wat erken word deur ander mense soos 'n hand skud of jou kop knik om aan te dui jy saamstem met iets.
- Voorbeeld:
"n Harde, helder kollig van bo verlig 'n eensame danser, wat die res van die verhoog donker en swart" maak. Dit kan eensaamheid, wanhoop. simboliseer. "Haar uitrusting is geskeur en verflenterd." Dit kan armoede aandui, dalk selfs vorige geweld. (2)

- 3.3 **'n Ritueel** kan gedefinieer word as 'n reeks van aksies, wat uitgevoer word vir hul simboliese waarde soos voorgeskryf deur die tradisies van 'n gemeenskap of 'n godsdiens. Dit is iets wat herhaalbaar is, vind plaas op spesiale geleenthede en soms in sekere plekke.
Voorbeeld: 'n Voorbeeld van 'n eenvoudige alledaagse ritueel is hand-skud of groet. 'n Persoonlike daaglikse ritueel kan wees om jou tande te borsel. (2)
- 3.4 **Gedaante veranderende rituele** verwys na rituele wat wentel om die verandering van een of ander aard.
Voorbeeld: Baie kulture het inisiasie-rituele en seremonies rondom die verandering van kinderjare tot volwassenheid.
Nog 'n voorbeeld wat in die meeste kulture/samelewings gevind word, is om te gaan van 'n enkele persoon na 'n getroude een. (2)
- 3.5
- Die dans kan laag en swaar gegrond wees.
 - Die knieë is ontspanne en rug effens geboë en vorentoe gebuig.
 - Begeleiding is gewoonlik sing, klap van hande en dromme.
 - Die tradisionele Afrika-danse word gewoonlik gedoen by seremonies.
 - Danse is ritmies.
 - Hoë gebruik van komplekse ritmes bekend as poliritmes.
 - Die danse verskil vir verskillende ouderdomsgroepe, vroulike en manlike.
 - Hulle het ook verskillende kostuums vir verskillende soorte danse. (4)
- 3.6
- Loop en vinnig aanstap (bv. Mohobelo van die Suid-Basotho)
 - Geskuifel van die voete (bv. Transdans van die San en Umxentso van Amaxhosa-dolosse).
 - Groot spronge (bv. Volstruis paringdans van die Kalahari San en Setap deur die Batswana).
 - Stamp van voete (bv. iNgoma of amaZoeloe). (5)

[20]

**VRAAG 4
MEMO**

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Dansvorms/gemeenskapprojek	√	√	√	√			
Toepassing – 4.1						5	
Evaluering – 4.2							5

MOONTLIKE ANTWOORD:

- 4.1
- Klassieke ballet
 - Baldanse
 - Griekse dans
 - Afrika-dans
 - Kontemporêre dans
 - Ierse dans
 - Geestelike dans
 - Jazz dans
 - Spaanse dans
 - Latyns-Amerikaanse dans
- (2)
- 4.2
- Kultuur/gemeenskap/ouderdom/menings/tydperk
 - Geografiese ligging/konteks
 - Polities/ekonomies
 - Kostuum/kleredrag
- (3)
- 4.3
- 4.3.1 “Viering van Dance” (1)
- 4.3.2 Rolspelers: verskillende bv. kostuumontwerper, choreografe, bemarkers, kaartjieverkopers, program ontwerpers, dansers/opvoeders. (2)
- 4.3.3 Geveerde houtvloer, groot genoeg verhoog, kleedkamers, beligting en klank-direksie, maklike toegang, parkering, die voorkant van die huis fasiliteite, genoeg sitplek, sekuriteit. (2)
- 4.3.4 Begroting moet insluit logiese items byvoorbeeld: huur van die lokaal, beligting en die klanktegnikus, kostuums, advertensies, verversings, vervoer, sekuriteit, drukkoste. (3)
- 4.3.5 Die verkoop van advertensies in die program, kaartjieverkope, versoek borgskap van die plaaslike besighede, koekverkope, tombola. (2)

[15]

TOTAAL AFDELING A: 70

AFDELING B: MUSIEK**VRAAG 5
MEMO**

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Musiek instrumente/Kategoriees			√				
Toepassing – 5.2						4	
Ontleding – 5.1							6

MOONTLIKE ANTWOORDE:

5.1	5.1.1	A, E	(2)
	5.1.2	D, F, E (klavier kan 'n kordiofoon of 'n idiofoon wees)	(2)
	5.1.3	B	(1)
	5.1.4	C	(1)
5.2	5.2.1	Fluit, Blokfluit	(1)
	5.2.2	Trompet, Tromboon	(1)
	5.2.3	Drom, Simbale	(1)
	5.2.4	Viool, Tjello	(1)
			[10]

**VRAAG 6
MEMO**

Fokus van Vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Musiek elemente/note			√				
Kennis – 6.2					5		
Toepassing – 6.1						5	

MOONTLIKE ANTWOORDE:

6.1	6.1.1	'n Ander woord vir spoed	(1)
	6.1.2	Dit is die verdeling van die musiek in maatslag of balke	(1)
	6.1.3	Lewenskragtigheid ingeblaas in musiek	(1)
	6.1.4	Verskeie ritmes wat gelyktydig gebruik word soos in Afrika-dans	(1)
	6.1.5	'n Steminstrument	(1)
6.2	6.2.1	Heelnoot	(1)
	6.2.2	Halfnoot	(1)
	6.2.3	Kwartnoot	(1)
	6.2.4	Agste-noot	(1)
	6.2.5	Sestiende-noot	(1)
			[10]

TOTAAL AFDELING B: 20

MOONTLIKE ANTWOORDE:

8.1 Koolhidrate, vette, proteïene, melkprodukte, vrugte en groente (5)

8.2 Voorbeeld van een dwelmmisbruik:

Rook:

- Versnel die metabolisme wat die rede is waarom jy gewig aansit wanneer jy ophou rook.
- Word gebruik as 'n manier om die hande en mond besig (orale fiksasie) te hou.
- Beïnvloed smaakpapille; verdof die gevoel van smaak.
- Vererger asma.
- Kan kanker van die mond, keel en longe veroorsaak.
- Veroorsaak slegte asem, kortasem, geel tande en vingers, en plooi om die mond.
- Verslawend.
- Sleg vir die omgewing en passiewe rook is sleg vir ander. (5)

8.3 Groepsdruk is die behoefte om aan 'n groep te behoort, mag beteken dat jy sekere ongeskrewe reëls van die groep volg, alhoewel dit dalk teen die waardes en 'reëls' van jou familie is. Hierdie reëls mag verband hou met jou gedrag, die manier waarop jy aantrek of na watter tipe musiek jy luister. (2)

- 8.4
- **Spot en afknouery** ('bullying') dit kan gebeur as jy 'n bietjie 'anders' as die meerderheid is of bietjie uitstaan om een of ander rede
 - **Dwelms** jy mag dalk gedruk voel om dwelms te gebruik omdat ander dit doen – bv. sigarette, alkohol en ander ernstige dwelms.
 - **Seks** jy mag dalk druk van ouens of meisies ervaar om seksueel aktief te word.
 - **Misdaad** geringe misdaad soos winkeldiefstal of vandalisme kan as 'n speletjie begin, maar kan gou handuitruk en 'n gewoonte begin raak.
 - **Druk om slank te wees** die liggaam gaan deur baie veranderinge gedurende puberteit en hoe jy as tiener lyk, is nie noodwendig hoe jy as volwassene gaan lyk nie.
 - **Druk om dwelms te gebruik** onder dansers is hierdie druk dikwels aanloklik sodat gewigsverlies kan plaasvind.
 - **Kompeterende druk** jy mag vind dat jy gedurig jouself met ander dansers vergelyk en dat dit jou selfbeeld skade aandoen. (3)

[15]

VRAAG 9

MEMO

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Veilige gebruik van die liggaam/Sweet		√	√				
Kennis – 9.1, 9.2					5		
Toepassing – 9.3						5	

MOONTLIKE ANTWOORD:

- 9.1
- Om te verseker dat die interne liggaamstemperatuur onder beheer is
 - Koel die liggaam af
- (2)
- 9.2
- Klere – die hoeveelheid en tipe materiaal en hoe beperkend dit is.
 - 'n Toename in die intensiteit van die oefening.
 - Temperatuur van die omgewing.
 - Humiditeit.
 - Asemhalingspatrone.
- (3)
- 9.3
- 9.3.1 C Die uithouvermoë van die liggaam tydens gegewe aktiwiteite. (1)
- 9.3.2 E Die vermoë om deur jou bewegings te vloei. (1)
- 9.3.3 A Die kapasiteit vir werkslading of uitmergelende aktiwiteite. (1)
- 9.3.4 B Gelyke gewig rondom 'n sentrale punt. (1)
- 9.3.5 D Die krag wat jou op die aarde hou. (1)

[15]**VRAAG 10****MEMO**

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Beserings/veilige gebruik van die liggaam		√	√				
Toepassing – 10.1						7	
Evaluering – 10.2, 10.3							8

- 10.1
- 10.1.1 Krampe (1)
- 10.1.2 Geskeurde spier (1)
- 10.1.3 Gebreekte bene (1)
- 10.1.4 Ingroei toonnaels (1)
- 10.1.5 Vel wat bars (1)
- 10.1.6 Knieprobleme (1)
- 10.1.7 Skeenbeensplinters (1)
- 10.2
- Rus die beseerde area.
 - Gebruik die yskompakte op die beseerde area om swelling te verminder.
 - Druk die gebied met die verband/rekbare verband.
 - Lig die area bo die hart om swelling te verminder.
 - Stop aktiwiteit van die beseerde area.
 - Laat genoeg herstel tyd (ongeveer 'n week).
- (4)
- 10.3
- Styfheid gewrigte in die beseerde gedeelte.
 - Pyn wat herhaaldelik terugkeer in dié gedeelte.
 - Verlies van fiksheid as gevolg van geen klasbywoning.
 - Mis uit om nuwe bewegingsoefeninge te leer.
 - Gewigstoename as gevolg van geen oefening.
 - Verloor selfvertroue as jy agter raak met jou werk.
- (4)

[15]

TOTAAL AFDELING C: 60
GROOTTOTAAL: 150