

Laat waai op die dansvloer en sien wat dans vir jou kan doen. Dans is goed vir jou hart, jou bene en jou siel. Dans is goeie oefening vir longe en hart. Trouens, met 'n halfuur se dans kan jy vyfhonderd tot eenduisend kilojoules verbrand, afhangende van hoe energiek jy is. Om die volle voordeel te kry moet jy so energiek dans dat jou polsslag en asemhaling toeneem. Doen dit twee tot drie keer per week. 'n Goeie oefensessie versterk jou hart en longe en verbeter hul kapasiteit om jou liggaam die nodige suurstof te gee.

Dans is ook 'n gewigdraende oefening wat jou bene help versterk, wat 'n verlies aan beendigtheid voorkom. Dis goed vir jou gewrigte omdat die roterende bewegings dit buigsaam hou. Dans word dikwels as rehabilitasie terapie aanbeveel vir mense wat van sekere tipes chirurgie herstel. Balans help veral om die spiere wat die ruggraat ondersteun te versterk, wat weer die kernspiere versterk.

Die antieke Grieke het geglo dat hul god net 'n paar uitverkorenes [20 wpm] geleer dans het en dat hulle die res van die mensdom moes leer. Die antieke dansinstrukteurs het hulle klaarblyklik goed van hul taak gekwyt. Want waar dans voorheen net tot godsdienstige rituele beperk was, het dit 'n sosiale aktiwiteit geword [25 wpm] en dans mense nou oral vir die blote plesier daarvan.

Al jou bewegings word georganiseer deur die sentrale senustelsel, wat miljoene boodskappe van die sensoriese organe ontvang en daarop reageer. Die sentrale senustelsel bestaan uit die rugmurg, [30 wpm] middelbrein en van die sentrums in die korteks van die brein. Om balans op die dansvloer te handhaaf, of dit nou vir ballet is of om staande te bly wanneer jy twist, het jy die hulp van jou sentrale senustelsel nodig.

Die sentrale senustelsel [35 wpm] verwerk visuele inligting, inligting van die meganismes vir balans in die binneoor en

inligting wat die brein help om die posisie en bewegings van jou gewrigte te herken. Dit werk alles saam wanneer jou spiere saamtrek en jou gewrigte stabiliseer. [40 wpm] Die middelbrein neem dan hierdie inligting en sit dit in aksie deur vir jou lyf aan te dui watter beweging of houding nodig is. Die brein behou ook die inligting sodat jy 'n indruk op jou vriende kan maak met daardie spesiale dansbeweging.

16^e max

Dans [45 wpm] stimuleer die produksie van die goedvoel stowwe in die brein, wat uitstekend is vir die verligting van stres en depressie. Wanneer jou liggaam vir meer as twintig minute behoorlik ingespan word, byvoorbeeld deur te dans, sal hierdie stowwe, wat [50 wpm] natuurlike pynstillers is, vrygestel word. Dit is waarom jy opgewek voel, en die cha-cha nog 'n keer kan doen, al pyn jou voete.

18^e max

20^e max

Jy het druk reseptore in jou voetsole wat konstant met jou brein kommunikeer, wat dan besluit watter aanpassings jou [55 wpm] liggaam moet maak om sy balans te hou. In dans- en oefenkringe staan die beginsel om bewegings in te oefen totdat die brein, sensustelsel en spiere dit onthou bekend as neurospier oefening.

22^e max

Indien jy nie gereeld by 'n dansklas kan uitkom nie, kan jy ook by [60 wpm] die huis oefen. Swak postuur kan talle kwale veroorsaak, onder meer rugpyn. 'n Paar oefeninge vir 'n belangrike groep spiere kan help om dit te voorkom en boonop vir jou 'n platter magie gee.

24^e max

Elke keer as jy buig om iets op te tel, soos jou [65 wpm] inkopiesakke of jou aktetas, of wanneer jy jou lyf draai om die foon te beantwoord, het jou liggaam 'n vaste punt nodig om die handeling te kan uitvoer. Die punt is in baie gevalle die korset van spiere om jou rug. As jy hierdie spiere versterk, het [70 wpm] jy 'n stabielere basis vir die handelinge.

26^e max

28^e max

Gesondheids- en oefenkenners stem saam dat dit wel so is. Hoe beter die toestand van jou kernspiere, hoe stabiel is jou ruggraat en hoe skraler is die kans dat jy kwaai pyn sal ondervind as jy draai, buk [75 wpm] of strek. En as jy aan sport 30^e max deelneem, sal jy ook minder geneig wees om beserings op te doen as jy sterk kernspiere het. Om alles te kroon help kernspiere jou om regop te loop en skraler te lyk, jou postuur is beter en jy het 'n laer risiko van [80 wpm] rugpyn en 32^e max beserings.

[60]

NASIEN VAN SPOED – PENALISERING VAN FOUTE

Penaliseer EEN keer per vraestel

- ★ Reëlaafstand
- ★ Oop reël tussen paragrawe
- ★ Verkeerde lettertipe (font)
- ★ Verkeerde kantlyne
- ★ Verkeerde taal (Engels ipv Afrikaans kan AutoCorrect-gevolge hê)
- ★ Papiergrootte
- ★ Wisselstok per ongeluk aan (*accidental caps lock*)
- ★ 'n (moet óf regaf-aanhalingsstrepie óf sluitings-aanhalingsstrepie wees) [die man dra 'n hoed] – smart quotes in woorde soos “we’ll be there ...” is in Engels aanvaarbaar)
- ★ Leestekens (twee na punt, een of twee na dubbelpunt of kommapunt, een na komma) – konsekwent toegepas
- ★ Bewys dat enter aan die einde van 'n reël gebruik is (reël begin met hoofletter)

Punte vir spoedvlakke onder 35 wpm word nie aangedui nie. Gebruik slegs 'P' of 'F' in die linkerkantruimte, om aan te dui of die spoed geslaag is of nie. Die kandidaat kry die hoogste punt vir enige spoed, **35 wpm en hoër**, wat hy geslaag het. Die kandidaat kry ook krediet vir die hoogste spoed wat hy geslaag het (24/60), al is die punt laer as vir 'n ander spoed geslaag.

Uittreksel uit sillabus, bl. 19:

- Weglatings of herhaling van woorde in 'n sin sowel as woorde weggelaat as gevolg van nie-voltooiing van die teks tot die minimum spoedvereiste, word nagesien volgens die stelsel waar die eerste vyf aanslae as een fout beskou word en daarna elke tien daaropvolgende aanslae as 'n addisionele fout.

MARK SCHEME FOR TIMED ACCURACY TEST WITH A 10 MINUTE TIME LIMIT

20 to 80 words per minute

No of errors	Max errors	10	11	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32
	Wpm	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
	Mark	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1		56	57	57	57	58	58	58	58	59	59	59	59	59
2		53	53	54	55	56	56	56	57	57	57	57	58	58
3		49	50	51	52	53	54	55	55	56	56	56	56	57
4		46	47	48	50	51	52	53	53	54	54	55	55	56
5		42	44	45	47	49	50	51	52	53	53	54	54	54
6		38	40	42	45	47	48	49	50	51	52	52	53	53
7		35	37	39	42	44	46	47	49	50	50	51	52	52
8		31	34	36	39	42	44	46	47	48	50	50	50	51
9		28	31	33	37	40	42	44	45	47	48	48	49	50
10		24	27	30	34	38	40	42	44	45	46	47	48	49
11		20	24	27	32	35	38	40	42	44	45	46	47	47
12		17	21	24	29	33	36	38	40	42	43	45	46	47
13		13	17	21	27	31	34	37	39	41	42	43	44	45
14		10	14	18	24	29	32	35	37	39	41	42	43	44
15		6	11	15	21	26	30	33	36	38	39	41	42	43
16		2	8	12	19	24	28	31	34	36	38	40	41	42
17		1	4	9	16	22	26	29	32	35	37	38	40	41
18		0	1	6	14	20	24	28	31	33	35	37	38	40
19			0	3	11	17	22	26	29	32	34	36	37	39
20				0	9	15	20	24	27	30	32	34	36	38
21					6	13	18	22	26	29	31	33	34	36
22					3	11	16	20	24	27	30	32	34	35
23					1	8	14	19	23	26	28	31	32	34
24					0	6	12	17	21	24	27	29	31	33
25						4	10	15	19	23	25	28	30	32
26						2	8	13	18	21	24	27	29	31
27						0	6	11	16	20	23	25	28	30
28							4	10	14	18	21	24	26	29
29							2	8	13	17	20	23	25	28
30							0	6	11	15	19	22	24	26
31								4	9	14	17	20	23	25
32								2	8	12	16	19	22	24
33								1	6	11	14	18	20	23
34								0	5	9	13	16	19	22
35									3	8	12	15	18	21
36									1	6	10	14	17	20
37									0	5	9	13	16	19
38										3	8	11	14	17
39										2	6	10	13	16
40										0	5	9	12	15
41											3	8	11	14
42											2	6	10	13
43											1	5	8	12
44											0	4	7	11
45												2	6	10
46												1	5	8
47												0	4	7
48													2	6
49													1	5
50													0	4
51														3
52														2
53														1
54														0