



DANS/BEWEGEN OP MUZIEK PO & VO
(ONDERBOUW, MIDDENBOUW & BOVENBOUW EN
VO)

Door: Kyra Berhitoe

Studiedag Alles in Beweging 2023

Inhoud

Inhoud	1
Algemene informatie omtrent dans/bewegen op muziek	2
Dans bevordert de ontwikkeling van het kind	2
Voorbeelden van verschillende didactische keuzes mbt de organisatie/opstelling.	2
Dans elementen	3
Globale ontwikkeling PO	4
Inhoud van de workshop	6
PO onderbouw.	6
Mentale warming-up voor jou als docent.	6
Elkaar vertrouwen en licht aanraken.....	6
Spiegelen:.....	7
Feestje.....	8
PO bovenbouw	10
Dans tikkertje	10
Schipper mag ik over varen.....	11
Puzzelen:	11
Exploreren met verschillende aangegeven bewegingen , (solo)	12
Exploreren → met aanraken (samen).....	12
Extra Inspiratie: een aantal ideeën vanuit Youtube	13
VO	14
ASM/ COABS (coordinative abilities)	14
Kring basketbal: Eerst zonder dan met muziek	15
Basis LA salsa aanleren on 1 + overgooien	16
Choreografisch/exploreren:.....	16
Wup: (alleen).....	16
Magnetische hand, vertrouwen.....	16
Choreografie maken	17

Algemene informatie omtrent dans/bewegen op muziek

Dansen sluit aan bij de natuurlijke creativiteit, fantasie en bewegingsdrang van leerlingen in het basisonderwijs. Door te dansen leren ze zichzelf, de ander en de wereld verkennen. Al heel vroeg maken kinderen, zonder één woord te zeggen, door middel van beweging veel aan ons duidelijk. Om te kunnen groeien moet je in beweging zijn. Zowel fysiek, emotioneel als verstandelijk hebben kinderen het nodig om te bewegen. Dans is een passende manier om tot deze groei bij te dragen.

Het is een fysieke activiteit waarbij het verkennen en uitvoeren van vormen, structuren en ruimtelijke oriëntatie een centrale rol inneemt. Door tijdens dansopdrachten te werken met ruimtegebruik, vloerpatronen, vormen, hoogtelagen, tellen, maatsoorten en ritmes kan ook de ontwikkeling in bijvoorbeeld rekenen, taal en aardrijkskunde ondersteund worden.

Dans bevordert de ontwikkeling van het kind

- **Fysiek** nieuwe beweging, lichaamsbesef groeit;
- **Emotioneel en Creatief** inlevingsvermogen, fantasie en emotie. Vermogen tot uitleven & plezier;
- **Muzikaal** beleving, zelf spelen en experimenteren met muziek, gevoel voor ritme etc.;
- **Sociaal** samenwerking binnen groepen, nemen en accepteren van initiatieven, samen dansen;
- **Oriëntatie in ruimte en tijd** ontdekken en herkennen van omringde ruimte in combinatie met tijdbesef. Begrippen als links, rechts, voor en achter, boven en onder wordt fysiek ervaren;
- **Cognitieve ontwikkeling** goede ontwikkeling van oriëntatie in de ruimte en tijd is een belangrijke voorwaarde voor het cognitief leren lezen, schrijven en rekenen. D.m.v. dans kennis van het lichaam krijgen. Met thema's werken zorgt voor uitbreiden van kennis omtrent bepaalde onderwerpen.

Voorbeelden van verschillende didactische keuzes mbt de organisatie/opstelling.

- Front, *gezicht naar voren en leerkracht voor de groep*;
- Front kring, *in een kring met het gezicht naar het midden*;
- Flankrij, *achter elkaar*;
- Frontkring van tweetallen, *kring met het gezicht naar het midden in tweetallen*;
- Individueel;
- Tweetallen;
- In groepjes (meer dan 2 pers.).

Dans elementen

De 4 danselementen zijn:

- 1) Lichaam: Wat beweegt er
- 2) Ruimte: Waar beweeg ik?
- 3) Kracht: Hoe beweeg ik?
- 4) Tijd: Wanneer beweeg ik?

Deze elementen vormen samen niet alleen de beweging van dans, maar ook het gevoel en karakter van dans. Bij het 'maken' van dans vormen de elementen het 'geraamte' waarmee en waaraan gebouwd en gesleuteld kan worden. Door aanpassingen te maken binnen deze vier elementen kan de dans/lesstof worden aangepast op het niveau van de leerlingen.

Contrast	Is een bewegingskwaliteit waarbij leerlingen tijd, ruimte en kracht op een contrasterende manier kunnen vormgeven in dans.
Lichaam	Het lichaam is het 'instrument' dat wordt gebruikt tijdens een dansles. Als het element 'lichaam' in een les centraal staat, stel je de vraag: <i>Wat beweegt er?</i> Hierop zijn 2 antwoorden mogelijk: <ol style="list-style-type: none">1. Het hele lichaam2. Het lichaam in afzonderlijke delen
Ruimte	Elementen: in vloeroppervlakte, maar ook verticaal; hoog, midden, laag, en in vorm van het lichaam of formaties van duo, groep (slinger, straatje, frontrij). Bij het danselement ruimte vraag je jezelf af: <i>Waar beweeg ik?</i> Ook hier zijn er weer twee mogelijkheden: <ol style="list-style-type: none">1. In de algemene ruimte2. In mijn persoonlijke ruimte
Kracht	Elementen: uitdrukingskracht van beweging - soepel, strak, vloeiend, staccato, zacht, licht, zwaar. Bij het element kracht vraag je jezelf af: <i>Hoe beweeg ik?</i> Hierop zijn twee antwoorden te geven: <ol style="list-style-type: none">1. Met veel of weging spierkracht2. Met veel of weinig energie
Tijd	Elementen: tempo, ritme, versnellen, vertragen, stilte, duur.

Bij het element tijd is de vraag: *Wanneer beweeg ik?* Je kijkt hierbij naar drie aspecten:

- Tempo
- Maat
- Ritme

Globale ontwikkeling PO

Groep 1-2

Het accent ligt bij deze groep leerlingen op het spontane, directe dansen. Ze ervaren dat ze hun lichaam als communicatiemiddel kunnen gebruiken. Ze leren al dansend hun gevoelens en emoties te uiten. Ze gebruiken dans als expressief middel om thema's uit hun eigen belevingswereld vorm te geven. De leerlingen ervaren het presenteren voor bekend publiek en worden zich langzaam meer bewust van hun eigen lichaam en wat ze ermee kunnen.

Groep 3-4

Leerlingen in groep 3/4 leren lezen, schrijven en rekenen (en daardoor maat houden). Leerlingen zijn heel spontaan en ongeremd en dat heeft invloed op hun fantasie en creatieve ontwikkeling. Leerlingen in deze groep hebben, over het algemeen, plezier in dansen. Hun verantwoordelijkheidsgevoel wordt groter en daardoor kunnen ze al iets beter samenwerken. De leerlingen worden zich meer bewust van het feit dat dans een middel is om mee te communiceren en dat ze er een emotie of idee mee kunnen uitdrukken. De leerlingen gaan op onderzoek uit en experimenteren en associëren met bewegingen. De leerlingen hebben behoefte aan helder, gestructureerde danslessen met een veilig kader om daarbinnen te creëren. De leerlingen willen ook graag concreet een dans leren en vinden het leuk om dat aan elkaar te laten zien.

Groep 5-6

Leerlingen in deze groepen vinden het een uitdaging om zelfstandig te werken. Onderzoeken speelt een grote rol bij het bedenken van dansen,

maar leerlingen hebben ook nog veel behoefte aan gestructureerde danslessen. Ze willen, over het algemeen, graag danspassen leren, choreografieën bedenken en die uitvoeren. Meestal onder begeleiding van een leerkracht of vakexpert, maar ook door zelfstandig samen te werken. Leerlingen uit groep 5 en 6 presenteren hun dans graag in groepsverband of voor een (onbekender) publiek.

Groep 7-8

De leerlingen uit groep 7-8 zitten midden in hun ontwikkeling tot jong volwassenen en worden daardoor onzeker over hun eigen lijf en over hun ideeën. De plaats in de groep is voor deze leerlingen heel belangrijk. Leerlingen vinden het belangrijk eigen inbreng in de dansles te hebben, maar door hun onzekerheid hebben ze ook gestructureerde opdrachten nodig. Ze werken graag met onderwerpen waarin ze zich kunnen spiegelen.

Inhoud van de workshop

Er zijn verschillende benaderingswijze mbt. dans in het onderwijs:

- Reproductieve benaderingswijze;
- Expressieve-creatieve benaderingswijze;
- Choreografische benaderingswijze (vooral bovenbouw en VO).

-
- Vanuit het ASM → COABS → werken met ritmisch vermogen & aanpassingsvermogen

Op een speelse manier kennis maken met het domein bewegen en muziek/dans

PO onderbouw.

- 🧩 Wij focussen ons deze workshop vooral op : Expressieve-creatieve benaderingswijze

Mentale warming-up voor jou als docent.

Werken met materialen (dit kunnen allerlei verschillende materialen zijn).

- Pak een voorwerp
- Loop door elkaar zoek iemand op

Waarom is dit materiaal zo fantastisch is?

- Pitch in 30 seconde waarom (je mag dit alleen verbaal doen)
- In de volgende ronde mag je alleen laten zien (fysiek) wat je met het materiaal kan.
- Stap 2
- Viertal vormen. 5 minuten de tijd om iets te creëren met de onderdelen die jullie hebben uitgekozen. Wat kan je hier allemaal mee?

Elkaar vertrouwen en licht aanraken.

Organisatie vorm: tweetallen

Volgen *dmv aanraking. Muziek keus: rustige muziek

- Leerlingen maken tweetallen waarvan één de leider is.
- Optie: Eén van de twee heeft de ogen dicht. (kan ook met ogen open als dat te spannend is)

- De leider raakt de andere leerling aan en laat hem/haar bewegen op de muziek.
- De leerling met de ogen dicht volgt alles wat de leider aangeeft.

Hierin kan gebruikt worden gemaakt van tijd, kracht en ruimte.

- ➔ Stap 1: op de plek laten bewegen
- ➔ Stap 2: hoog en laag laten gebruiken
- ➔ Stap 3: door de ruimte heen laten bewegen

Wissel van rol en wissel een aantal keer van tweetallen. Op deze manier komen alle studenten met elkaar in aanraking en laat je de leerlingen aan elkaar wennen.



Spiegelen:

Organisatie vorm: van tweetallen naar steeds grotere groepen.

Spiegelen is een vorm van lichaamstaal en communicatie die vaak wordt omschreven als het nadoen van een ander door hetzelfde te bewegen. Dit gebeurt meestal onbewust maar kan ook bewust worden gedaan. **Spiegelen** kan alleen plaatsvinden tussen twee of meerdere personen.

Volgen * dmv Spiegelen

Muziek keus: kan van alles zijn, hierin kan je wel een opbouw in beats gebruiken. Van langzaam naar steeds sneller. Tip: vraag van te voren welke muziek de leerlingen leuk vinden om te luisteren. Dus sluit aan bij de wereld van de leerlingen. Probeer dit zo divers mogelijk te maken vanuit verschillende landen/werelddelen.

Opbouw: van statisch naar dynamisch

- Laat de leerlingen in tweetallen tegenover elkaar gaan staan, goed verspreid door de zaal.
- Laat de leerlingen elkaar spiegelen.
- Eén is in de lead en de andere volgt.
 1. Eerst tegen over elkaar
 2. Achter elkaar in 2 tallen dan uitbouwen → 4 man → 8man → 16 man → hele klas (totdat je 1 slinger krijgt).
 3. Als er "wissel" wordt geroepen gaat de voorste naar achteren en bedenkt de nieuwe voorste de pasjes op de muziek.

Tools die gebruikt kunnen worden voor de bewegingsinspiratie van de leerlingen of om te differentiëren:

- Groot en klein bewegen

Dans/bewegen op muziek

- Hoog en laag bewegen
- Snel en vertraagd bewegen

Feestje

Een oneindige grenzeloosheid van fantasie is geweldig voor de ontwikkeling van kinderen. Fantasie is 'outside-the-box' denken. Het stimuleert het probleemoplossend vermogen van kinderen, het bedenken van nieuwe mogelijkheden en de vaardigheid om dingen vanuit een ander perspectief te zien.

Bij het volgende onderdeel kun jij als docent jouw leerlingen meenemen in een door jou verzonden verhaal of een bekend verhaal. Tip: gebruik hiervoor een thema om jouw verhaal uit te schrijven. Hierbij kun je denken aan:

- Vervoer
- Zomer
- Eten en drinken
- Het lichaam
- Emoties
- Pas op! / Halloween
- Robots
- Film & popcorn
- Museum

Wij hebben tijdens deze les gebruik gemaakt van het thema ' Feestje'.

Als we naar een feestje gaan zijn er verschillende handelingen die moeten gebeuren. Deze kan je hieronder vinden:

- Douchen;
- Aankleden, jezelf klaar maken en naar het feestje toe gaan;
- Er moeten ballonnen opgehangen worden;
- Een cadeautje moet ingepakt en uitgepakt worden;
- Er zijn veel kleuren ballonnen te vinden op het feestje die je allemaal wilt zien van dicht bij (stopdans met kleuren);
- Wat doe je op een feestje? → Deze vraag kan je aan de leerlingen zelf stellen (4 dingen kiezen) : Zingen, Kaartjes uitblazen, taart snijden & taart eten **2x8 in totaal** en gaat steeds sneller;
- Het feestje is voorbij en we gaan weer terug naar huis

Muziek keus: De douchedruppel, Hallodans, Bas Ballon, Aruana Song, Alle Hens aan Dek 2, Hallodans

Tip:



Bas Ballon, Dansspetters (beluister de muziek van te voren zodat je weet wat er wordt verwacht en kijk op Youtube naar een voorbeeld)

Organisatie vorm: kring

- Neem een echte ballon mee en laat zien wat deze allemaal kan (opblazen, leeglopen, piepen, door de ruimte slingeren etc.)
 - Geef aan dat de leerlingen nu een ballon zijn! (fantasie wereld van de leerlingen)
 - De muziek geeft aan wat voor beweging er wordt verwacht op de muziek
 - De docent doet mee en de leerlingen kunnen volgen.
-

PO bovenbouw

Dans kan voor sommige leerlingen/docenten spannend zijn om te geven, helemaal in de bovenbouw. Tijdens deze workshop gaan we werken met de kennis die de leerlingen/docenten al hebben. Op deze manier zorg je ervoor dat het laagdrempelig wordt aangeboden.

Warming up

Dans tikkertje

Je kan verschillende thema's gebruiken.

Muziek keus: vraag van te voren welke muziek de leerlingen luisteren. Zorg ervoor dat de BPM niet te hoog ligt. Het tikspel is ook intensief.

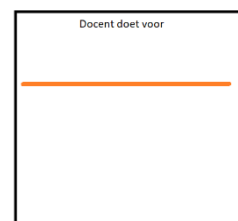
Tijdens deze workshop hebben we gewerkt met het thema 'sport'

- Print een aantal sporten uit die voor jouw leerlingen bekend zijn.

2 tikkers

Tikker(s) krijg(t)(en) een lintje om en proberen zoveel mogelijk leerlingen te tikken (na 1 of 2 minuten wissel je van tikker)

1→ docent gestuurd met sport moves. Ben je getikt? Dan ga je tegenover de docent staan. Doet 1x8 de docent na en dan mag je weer mee doen met het spel.



2→ Ben je getikt? Dan ga je bij een pion staan en staat in een 'sport' Freeze. Als iemand anders af is dan ga je tegenover iemand anders staan. Je voert samen de move 1x8 uit en dan mag je samen weer mee doen.



3→ Ben je getikt? Dan ga je in het speelveld een dansmove uitvoeren met het thema sport. Een willekeurige student komt je bevrijden met een dansmove. 1x8 tellen uitvoeren en je bent weer vrij. Als je iemand aan het bevrijden bent kan je niet getikt worden. Op deze manier kunnen leerlingen een 'vrijplek' creëren voor zichzelf.



4→ Ben je getikt? Kies sport die op de grond ligt en verzin een dansmove van 1x8 tellen. Voer deze uit en dan mag je weer mee doen.

De vorige opdrachten waren vaak samen. Stap 4 is alleen uitvoeren.

Hierin zou je nog verder kunnen uitbreiden met verschillende beweegkaartjes van makkelijk naar moeilijk. Deze leg je dan neer en kunnen leerlingen zelf kiezen.

Schipper mag ik over varen.

Muziek keus: kan ook van alles zijn, vraag aan de studenten naar wat ze luisteren. Probeer het zo divers mogelijk te houden. Denk bijvoorbeeld aan verschillende culturele liedjes. Leerlingen bewegen op elke muziek anders.

- Maak twee tallen en ga tegenover elkaar staan (breedte van de zaal)
- 1 leerling maakt een beweging en met die beweging moet de andere leerling naar de overkant bewegen op de beat van de muziek. Hierin kan je werken met thema's om leerlingen een kader te geven waarbinnen zij kunnen dansen.
- Wissel steeds van tweetallen
- Volgende stap: steeds meer bewegingen achter elkaar plakken.
- Gebruik Tijd, kracht en ruimte om te differentieren. Denk aan 1 beweging moet over de grond (laag), 1 beweging moet heel groot etc.

Puzzelen:

Om elkaar heen bewegen/dansen. (Een kader geven om te bewegen)

Organisatie vorm: tweetallen en uitbreiden naar uiteindelijk met de gehele groep.

Puzzel: Samen, zonder elkaar aan te raken.

Muziek keus: modern, iets met een rustige beat of werken met een Thema. Denk aan Pirates of the Caribbean, of James Bond

- Leerlingen maken tweetallen
- Eén van de leerlingen neemt een houding aan
- De ander "puzzelt" een houding om de eerste leerling heen
- De eerste leerling "puzzelt" daarna weer een andere houding.

- Stap 1: statisch, dus op je plek.

- Stap 2: bewegen met een "flow". Dit houdt in dat de beweging niet stopt, maar het twee tal continu in beweging blijft en om elkaar heen "puzzelt"

- Stap 3: in een 4 tal

- Stap 4: met de halve klas tegen elkaar → vanuit een thema.



Voor een uitleg online: intypen op Youtube, Dansopdrachten voor het onderwijs- Puzzelen.

Exploreren met verschillende aangegeven bewegingen , (solo)

Muziek keus: Populous, Ractin.

- Je loopt actief door de ruimte heen
- De docent benoemd verschillende bewegingen
- De leerling voert deze 1 keer uit en loopt weer actief door op de beat.
- Denk aan opdrachten zoals: spring, draai, rol, wave, kick

Als docent kan je dit sturen. Geef aan dat je op verschillende manieren de opdrachten kan uitvoeren. Je kan bijvoorbeeld over de grond sliden, op je buik, op je knieën of stand etc.

- Laat de leerlingen elke keer een andere manier vinden van uitvoering
- Opbouw → steeds meer bewegingen achter elkaar plakken.

Exploreren → met aanraken (samen)

(op eigen manier bewegen/eigen beweegmogelijkheden ontdekken)

Muziek keus: Moby, porcelain.

- De leerlingen maken een tweetal. 1 tikt op de lichaamsdelen en de ander beweegt.
- Waar je op je lichaam wordt getikt dat deel beweeg je heen en weer terug naar jouw normale stand. (hierin kan je weer als docent gebruik maken van tijd, kracht en ruimte. Bijvoorbeeld: je moet zo snel mogelijk weer terug naar een normale stand, of alle bewegingen moeten snel heen, maar langzaam terug etc.
- Stap 2 daar waar je op je lichaam wordt getikt, dat gedeelte beweeg je en houd je vast tot dat een ander lichaamsdeel wordt getikt.
- De tikker kan steeds sneller een lichaamsdeel tikken. (differentiëren)
- Stap 3 ruimte gebruiken: leerlingen begonnen statisch en nu mogen ze proberen door de ruimte te bewegen. De leerling die tikt mag geen woorden gebruiken om iemand te laten bewegen.

Extra Inspiratie: een aantal ideeën vanuit Youtube

<ul style="list-style-type: none">• Body persussie:
SmartBreaks - Bodypercussie 1 - YouTube
<ul style="list-style-type: none">• Stopdans peuters en kleuters
Feestelijke stopdans voor peuters en kleuters - YouTube
Steen Papier Schaar - stopdans - YouTube
Dance @ Home - Kleurenspeel - Dansstudio Sundance - YouTube
<ul style="list-style-type: none">• Werken met een thema:
Peuterdans winterthema - YouTube
Peuter/Kleuteractiviteit - Thema Winter - De Aankleeddans - YouTube
<ul style="list-style-type: none">• Douchedruppel:
Kidies - Bewegen op muziek: De douchedruppel - YouTube
<ul style="list-style-type: none">• Zelfgemaakt door leerlingen
Bovenbouw - dans gemaakt door leerlingen zelf - YouTube
<ul style="list-style-type: none">• Kinderen voor kinderen kleuters:
Kidies - Bewegen op muziek: Bewegen is gezond - Kinderen voor kinderen - YouTube
<ul style="list-style-type: none">• Reproductief:
Warming up dans SAM op School Olympiade - YouTube
Zapp warming up 1 - Kinderen voor Kinderen - YouTube

VO

3 onderdelen belichten.

- Reproductieve benaderingswijze
- **Expressieve-creatieve benaderingswijze**
- **Choreografische benaderingswijze (vooral bovenbouw en VO)**
- **ASM: bewegen op en maken van muziek kijken naar de COABS Ritmisch vermogen en aanpassingsvermogen.**

We beginnen met:

ASM/ COABS (coordinative abilities)

Doel:

Aan het eind van de les kan de docent de COABS - Ritmisch vermogen & aanpassingsvermogen toepassen binnen de BMS bewegen op en- maken van muziek.

COABS

- Ritmisch vermogen
- aanpassingsvermogen

'Je hebt chaos nodig om tot iets nieuws te komen'

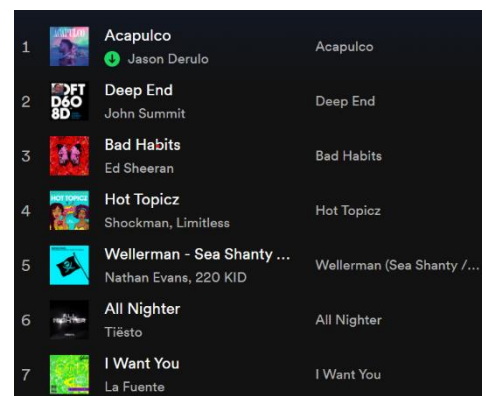
Nodig: banken of Steps

- Zonder muziek. Groepjes van 3 of 4 maken.
- 1 leerling loopt voorop en de andere moeten hun looppas aanpassen zodat iedereen gelijk loopt/beweegt.
- Maak de bewegingen steeds complexer
- Wissel steeds van voorkant (de persoon aan de voorkant)

Met muziek

Muziek Keus optie: →

- Op elkaars ritme bewegen/lopen; Op muziek en tot 8 tellen
- + opdrachten bij verschillende tellen: denk aan op de 2 klappen in je handen, op de 4 springen in de lucht etc. Als docent kan je dit zelf invullen of in overleg met de leerlingen.
- Banken neerzetten:



Dans/bewegen op muziek

- 1x8 lopen en op de 2^e keer 8 op de bank staan.
- Op de 6 moet je op de bank staan en op de 1 mag je er weer af.
- **Etc.** Hierin kan je als docent ook weer allerlei variaties bedenken qua looppatronen + opdrachten erbij : op de 2 klappen in je handen, op de 4 springen in de lucht etc.

Kring basketbal: Eerst zonder dan met muziek



Bouncen/dribbelen op de beat.

Organisatie vorm: Kring.

Muziek keus: hip hop loops techno 100 bpm van Drum Beats, crazy in love van Beyonce, uptown funk van Bruno Mars, on the low van Burna boy.

Nodig: Ballen (basketballen/volleyballen/ballen die goed stuiten)

Door verschillende ballen te gebruiken ben je ook bezig met het aanpassingsvermogen.

- Stap 1: Eerst zonder dan met muziek, De docent telt van 1 t/m 8. Op elke tel moet de bal stuiten op de grond.
- Stap 2: Muziek zonder tekst, alleen met een beat.
Ideeën:
 - met rechts dribbelen
 - met links dribbelen
 - van links naar rechts
 - rondje draaien
 - etc.
- Stap 3: de bal doorgeven op tel 5 . Dit kan naar links en rechts. (docent telt mee)
- Stap 4: de bal doorgeven op tel 1 en op tel 5 (docent telt mee voor zover nodig is)
- Stap 5: leerlingen één plek naar links of rechts doen op tel 5. De bal blijft stuiten en de leerlingen verschuiven.
- Stap 6: leerlingen één plek naar links of rechts doen op tel 1 en op tel 5. De bal blijft stuiten en de leerlingen verschuiven.
- Hier kan je zelf verschillende variaties aan toevoegen.

Basis LA salsa aanleren on 1 + overgooien

Muziek keus: Salsa Timing Full track with count, Rumba Rumberos (beginner with full counting), Rumba Rumberos (full version)

- Maak een tweetal
- Over de basic salsa pasjes uit
- Op de 1 en 5 overgooien (chest pass, bounce pass) Hierin kan je als docent keuzes maken
- Op de 3 en 7 (moeilijker)
- Bewegen door de zaal ipv op de plek de stapjes uitvoeren (moeilijker)

Choreografisch/exploreren:

Doel:

Aan het eind van de les kunnen de leerling op een manier bewegen die past bij het eigen lichaam en kan de grenzen van een ander en zichzelf herkennen.

Ook leren de leerlingen elkaar beter kennen door middel van bewegen op muziek.

Wup: (alleen)

Muziek keus: Kies een dans liedje uit die de leerlingen luisteren.

- Zoek een plek in de zaal
- Muziek gaat op, de docent benoemt lichaamsdelen. Deze moet je bewegen op je eigen manier en mag niet stoppen. Kijk wat je lichaam allemaal kan.
- Tijd kracht en ruimte: Hoog-, Laag-, langzaam-, snel-, hoog-, laag-, groot-, klein bewegen

Magnetische hand, vertrouwen

Muziek keus: Ghostwiter RJD2, Funk for Food moderator.

Je kan iemand op verschillende manieren sturen. Tijdens deze opdracht werk je in tweetallen, maar je mag elkaar niet aanraken + je mag niks zeggen. Er wordt dus gestuurd met een hand.

- Maak tweetallen. 1 leidt 1 volgt.
- De leerling mag 1 hand gebruiken en houdt deze voor het gezicht van de ander.
- De hand beweegt je en de ander moet deze hand met het gezicht blijven volgen. Op deze manier wordt iemand in beweging gezet.
- Wissel om en wissel van tweetallen
- Stap 2. Gebruik 2 handen om iemand te sturen.
- Stap 3. Geef opdrachten. Voorbeeld: ik wil dat je iemand minimaal 1 keer laat rollen tijdens het bewegen.

Choreografie maken

Muziek keus: Dior, Ruger

Het kan heel waardevol zijn om leerlingen een eigen choreografie te laten maken. Hierin kunnen zij hun creativiteit en fantasie in kwijt. Wel is het van groot belang om de genoeg kaders te bieden als docent waardoor de creativiteit wordt aangewakkerd.

Deze workshop:

- Zoek zoveel mogelijk verschillende plaatjes/foto's/schilderijen uit op internet en print deze uit;
- Leg deze op de grond;
- Maak groepjes;
- Leerlingen moeten minimaal 2 afbeeldingen kiezen per persoon (mag altijd meer) ;
- De leerlingen krijgen 10 minuten de tijd om zoveel mogelijk dans moves te bedenken aan de hand van de gekozen afbeeldingen en deze aan elkaar te plakken;
- De afbeeldingen kunnen dienen als hulpmiddel. Door de achter elkaar te leggen ontstaat er vanzelf een choreografie en kunnen leerlingen nog 'spieken' tijdens het oefenen.
- Na 10 minuten laten de leerlingen hun zelfbedachte dans zien. (dit kan allemaal tegelijk of 1 voor 1, maak als docent hier een keus in)

Je hoeft als docent niet perse aan te geven hoeveel x8 je wilt zien. Dit kan namelijk per groep verschillen. De 1 is sneller dan de ander. Een eis is wel, de 10 minuten moeten volgemaakt worden. Dus als je klaar bent kan je nog een afbeelding erbij pakken.

Jij als docent bent aan het sturen tijdens het oefenen. D.m.v. tijd kracht en ruimte geef je de leerlingen feedback en laat ze aanpassingen maken. Bijvoorbeeld: versnellen of vertragen van een beweging en pas deze toe in de dans.

Succes!