



Tekst: Sofie van der Sommen  
Illustraties: Ineke van der Sommen

# Ritmes

Dansen heeft natuurlijk alles te maken met een goed gevoel voor ritme. Bij het volgende spel leren kinderen iets over ritmes en zijn ze tegelijkertijd bezig hun lichaam te bewegen.

Deze dans is geschikt voor kinderen van 7 à 8 jaar. Als opwarming beginnen we met een heel simpel 'dansspelletje': het 8-4-2-1-dansje. De kinderen zitten in een kring in kleermakerszit. Rug recht en handen op de knieën.

- *Tel tot acht en sla bij elke tel met beide handen op je knieën; met je rechterhand op je rechterknie, met je linkerhand op je linkerknie.*
- *Tel opnieuw tot acht en klap bij elke tel in je handen. Houd je handen op borsthoogte.*
- *Knip nu bij elke tel met je vingers, je houdt je handen op borsthoogte, je rechterhand voor je rechterborst, en je linkerhand voor je linkerborst.*
- *Als laatste klik je acht keer met je tong; één keer op elke tel.*

Als je klaar bent, begin je van voor af aan, maar nu tel je steeds tot vier en voer je elke handeling ook vier keer uit. Daarna alles twee tellen en tenslotte één tel. Het is niet de bedoeling het tempo steeds te verdubbelen. De snelheid van de bewegingen blijft hetzelfde.

Als variatie hierop kun je de ene helft van de groep het tempo laten aangeven. Dat kan door te klappen. Als dat goed gaat, kun je ze ook ritme-instrumentjes geven. De andere helft van de groep voert de bewegingen uit. De 'begeleiders' moeten het tempo wel constant houden. Als dat te moeilijk is kun je ook een begeleidend muzikje gebruiken. Percussiemuziek is natuurlijk heel geschikt.

## Zelf een dansje maken

Een volgende stap is om de kinderen hun eigen '8-4-2-1-dansje' te laten maken. Verdeel ze in groepjes van vier en bespreek met ze op welke manieren ze nog meer geluiden kunnen

maken met hun lichaam. Ze kunnen daarbij zitten of staan. Geef een paar voorbeelden ter inspiratie: stampen op de grond, kusjes geven enzovoort. Alles kan als de beweging maar niet te lang duurt of ingewikkeld is. Dan lukt het niet meer om het dansje in 8-4-2-1 tellen uit te voeren.

Er zijn altijd kinderen die allerlei ideeën hebben en meteen aan de slag gaan. Voor anderen is het wat moeilijker of lukt de samenwerking met de groepsgenootjes niet. Je kunt ze een beetje helpen door bijvoorbeeld aan te geven met welk lichaamsdeel ze een beweging of geluid moeten verzinnen. Ook kun je de verschillende groepsleden ieder een beweging laten verzinnen, die ze vervolgens aan elkaar moeten leren. Als de kinderen hun dansjes geoefend hebben, mogen ze die aan elkaar presenteren.

## Een stapje moeilijker

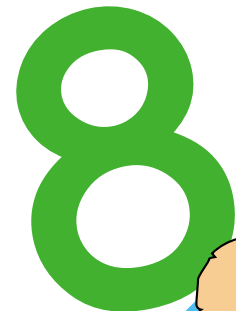
We laten het idee van het 8-4-2-1-dansje los en gaan verder met het maken van eigen stukjes binnen acht tellen. Een manier om meer variatie te krijgen in de stukjes, is te gaan spelen met de hoeveelheid bewegingen binnen een tel.

Op een vel papier schrijf je de getallen een tot en met vier. Dit zijn de tellen. Boven elke tel staat een symbool. Elk symbool staat voor een geluid. Jij geeft het tempo aan op de trom en op jouw teken voeren de kinderen de symbolen gelijktijdig uit. Dit is veel moeilijker dan je denkt en het is verstandig om eenvoudig te beginnen:

- | *betekent één klap in je handen;*
- || *betekent twee klappen in je handen;*
- *betekent één tel stil;*
- *betekent één stamp op de grond.*



 1 2 3 4	 1 2 3 4	 1 2 3 4
•   1 2 3 4	•   1 2 3 4	□    □ 1 2 3 4



Als je dit een aantal keer met de kinderen hebt geoefend en het gaat goed, kun je het moeilijker maken. Laat de helft van de groep de ene kaart uitvoeren en de andere helft tegelijkertijd een andere. Dit zul je een aantal keer moeten herhalen. Pas na een tijdje horen de kinderen goed wat het resultaat is en dat maakt het stukken leuker!

Een volgende stap is kinderen in tweetallen een eigen kaart te laten maken. Houd het bij vier of acht tellen anders wordt het onnodig ingewikkeld. Laat de kinderen hun eigen symbolen bedenken en achter op de kaart schrijven, zodat je ze nog een keer kunt gebruiken. Je zult zien dat sommige kinderen van nature makkelijk de maat kunnen houden. Anderen hebben hier veel meer moeite mee. Het helpt om een achtergrondmuziekje te gebruiken. Uiteindelijk is het de bedoeling dat kinderen andermans kaart lezen en uitvoeren.

Om nog een stapje verder te gaan kun je tweetallen bij elkaar voegen, zodat er groepjes van vier of zelfs zes ontstaan. Laat ze elkaar hun stukjes aanleren en ze aan elkaar plakken zodat je langere stukjes krijgt. Tot slot is het weer tijd om te presenteren.

