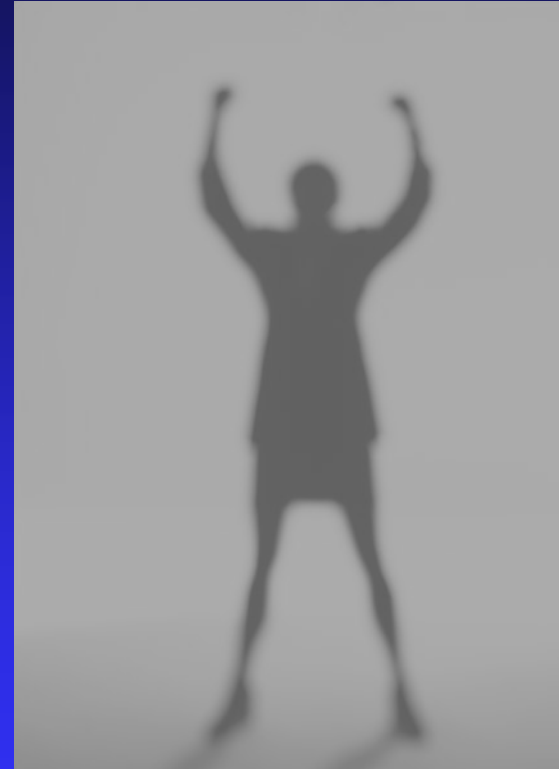


Dans: Muziek is beweging



Voor wie en door wie:

- Doelgroep: groep 6
- Door:
 - Nancy Lipsch
 - Bianca Moonemans
 - Petra Ronckers
 - Kirsten Dolmans

Opbouw in de lessen

- De eerste lessen zijn vooral bedoeld om de kinderen vertrouwd te maken en kennis te maken met muziek, bewegen op muziek en de mogelijkheden van hun eigen lichaam daarbij.
- De laatste lessen zijn een voorbereiding op ons einddoel: de kinderen voeren samen een dans op!

Dans

Verantwoording: -Muziek is beweging!-

- Dans doet een beroep op het improvisatievermogen van de leerlingen en bevorderen het gevoel voor maat en ritme.
- Dans levert een bijdrage aan de ontwikkeling van het kind op verschillende terreinen, het raakt de ontwikkeling van het eigen lichaam en zintuigen, maar er wordt ook een verbinding gelegd met emoties, cognities muzikale en sociale vaardigheden en eigen fantasie.

Les 1

- Hallodans (Danskriebels, Maria Speth)
- Inleiding
Ijsbreker voor het nieuwe schooljaar (kennismaking)
- Kern
tweetallen schudden elkaar 3x de rechterhand en 3x de linkerhand begroetend met “hallo hallo hallo”, herhaal dit een tweede keer, inhaken met de rechterarm en samen in het rondhuppelen, herhaal eerste deel, maar aan het eind van dit deel gaat ieder huppelend zijn eigen weg. Dan bij de eerste “hallo” tegenover een nieuwe partner uitkomen en dan begint de dans opnieuw.
- Slot
dans voor de laatste keer, met als regel: iedere keer een nieuwe partner

Les 2

- Een hoed in beweging

- Inleiding

De kinderen gaan in tweetallen tegenover elkaar staan en doen elkaars 'spiegelbeeld' na. Op de achtergrond kan langzame muziek aanstaan, die tevens het tempo van de bewegingen bepaald.

- Kern

Op snelle muziek dansen alle kinderen door de ruimte. Eén draagt een hoed. Het begint op een bepaalde manier te dansen, de rest doet hem na. Zo gaat het op een ander kind af en zet de hoed op diens hoofd. Het volgende kind moet snel een andere wijze van dansen bedenken en zo op een ander kind afgaan (de hoed moet niet te lang bij één kind blijven, maar zo snel mogelijk worden doorgegeven).

- Slot

Spel 'moordenaartje' (kring). D.m.v. het ontvangen van een knipoog word je a.h.w. vermoord en mag je niet meer aan het spel meedoen.

Les 3

- Gebonden!

- Inleiding

Als de muziek stopt , raak je de vloer aan met 1 hand, 1 voet en 1 bil. Zo verzin je nog meerdere opdrachten die gelijktijdig uitgevoerd kunnen worden.

- Kern

Er worden dansparen gevormd. Elk paar heeft een circa 1 meter lang touw. Het touw vormt de verbinding tussen de beide dansers. Het mag tijdens het dansen niet losgelaten worden. Met elkaar verbonden, bewegen beiden op de (snelle) muziek. Zich tegelijk inwikkelen, golfbewegingen, over het touw dansen, slangendans.....

- Slot

Enkele paren mogen het voor de rest van de groep voordoen.

Les 4

- Muziek – dat ben je zelf
- Inleiding
Herhaling van vorige les.
- Kern
De kinderen staan in een cirkel. De leerkracht vraagt hen om een geluid te verzinnen dat bij henzelf past. Bijv. wie sterk ritmisch is aangelegd verzint een kort ritme en laat dat d.m.v. lichaamsgeluiden of vocaal horen. Dit geluid moeten ze zich eerst inwendig voorstellen, dus nog niet hardop laten horen.
Een vrijwilliger gaat in het midden staan. Hij is de dirigent, steekt zijn hand uit en wijst een willekeurig iemand aan. Dat kind maakt nu het geluid. Vervolgens wijst de dirigent anderen aan, die dan meteen hun eigen geluid laten horen. Dat kunnen 2 of 3 kinderen tegelijk zijn.
- Slot
Draai een fragment heel rustige New Age muziek, liefst met water of zeegeluiden er in verwerkt. Zet de muziek heel zacht, zodat je er heel makkelijk overheen kunt praten. De kinderen kunnen op de grond liggen. Zodra ze de muziek horen, sluiten ze de ogen en begin je heel rustig en langzaam te vertellen:

Vervolg les 4...

Waar puntjes staan wordt enkele seconden gepauzeerd!

Deze muziek betoverd je adem zodat je onder water kunt ademen, net als een zeemeermin. Haal maar eens heel diep adem....en de betovering begint al te werken....en heel langzaam verander je in een zeemeermin of een zeemeerman....

Met iedere ademhaling verandert er een stuk van je lichaam....je benen groeien samen en worden een staart....op je lichaam krijg je overal schubben....haal nog maar eens diep adem....en nu kun je onder water zwemmen....laat je maar langzaam in het water zakken en duik steeds dieper omlaag....

Onder water is het overal lichtblauw....je kijkt om je heen en ziet overal groene waterplanten drijven....je ziet bont gekleurde vissen die jou verwonderd aanstaren....je kijkt omlaag en ziet krabben op de zeebodem lopen, en overal liggen schelpen....

Nu zwem je weer langzaam omhoog, steeds hoger en hoger, totdat je met je kop boven water uit komt. Nu begint de betovering uit te werken, je schubben verdwijnen en je staart verandert weer in benen. Je zwemt naar het strand en gaat daar liggen, en maakt de ogen weer open....(muziek langzaam uitfaden).

Les 5

- De boeienkoning (dansspetters -blz 100/101- Maria Speth)
- Inleiding
 - Gesprek: boeienkoning Houdini of illusionist David Copperfield.
 - Lichaamsbewegingen -> gewrichten
 - Vanuit isolatiebewegingen langzaam naar totaalbeweging. Een beweging uitbouwen naar twee en/of drie tegelijk.
 - *Gebruik hiervoor oefenmuziek nr 4 of 8
- Kern

Deze dans heeft in wezen geen vaste structuur. De verschillende fragmenten uit het 2e deel hoeven niet perse elke 8 maten te wisselen. Je kunt ook tijdens het 2e deel steeds zelf bepalen wanneer je een andere isolatiebeweging wilt inzetten.

Maat 1-8 introductie: beweeg telkens 1 lichaamsdeel zo minimaal mogelijk.

Maat 9-64 zeven fragmenten: elk nieuw fragment een ander lichaamsdeel laten bewegen. Het einde van de fragmenten 1-5 wordt steeds aangegeven door een trommelslag.

Maat 65-88 middendeel: hele lichaam beweegt op grond (kracht en spanning!).

Maat 89-98 finale: de boeienkoning staat langzaam op uit zijn gevangenis en strekt zich helemaal uit.
- Slot

Het slot van de vorige les wordt nog eens herhaald. Zeer waarschijnlijk zullen de kinderen zich deze keer meer op hun gemak voelen.

Les 6

- De sta-dans
- Inleiding
Herhaling van de kern van vorige les (oefenen c.q. herhalen)
- Kern
In kring of door elkaar in ruimte. Je vertelt dat ze in het begin niets mogen bewegen. Dan zul je een voor een alle lichaamsdelen 'vrijgeven' voor beweging, d.w.z. alleen het lichaamsdeel dat benoemt wordt mag bewogen worden op de maat van de muziek en niet eerder. Maar vanaf het moment dat ze zijn vrijgegeven blijven die lichaamsdelen wel bewegen, de rest komt er steeds bij.
Begin bijv. met de pink van de rechterhand, daarna hoofd, etc. Daarna kan elk lichaamsdeel weer een voor een stop gezet worden, zodat de dans weer onbeweeglijk eindigt.
Muziek: bijvoorbeeld discomuziek
- Slot
De kinderen mogen naar eigen idee dansen op muziek die ze zelf meegebracht hebben.

Les 7

- Uit de maat in de maat
- Inleiding
Wat is ook alweer de maat in muziek? Kinderen proberen de maat van muziek te klappen/stampen/lopen/etc.
- Kern
Op een teken loopt iedereen door elkaar in de ruimte in zijn eigen tempo. Er is geen muziek. Op een nieuw teken probeert iedereen in dezelfde maat te lopen, zodat er een duidelijk loopritme klinkt. Is dat vlug of langzaam? Hoe lang duurt dat?
Daarna lopen ze weer allemaal door elkaar, totdat er weer een teken klinkt: allemaal in de maat, enz.
- Slot
De kinderen mogen proberen hoe het is om in de maat van muziek te lopen/bewegen/dansen.

Les 8

- Stokkendans

- Inleiding

De duizendpootdans: de groep staat in een lange ketting achter elkaar. Iedereen houdt zijn linkerarm tussen zijn benen door naar achteren waar die door het kind achter hem wordt vastgepakt. Iedereen neemt met zijn rechterhand de hand van zijn voorganger vast die hij door zijn benen naar achteren heeft gestoken. Op de maat (vorige les!) van ritmische dansmuziek beweegt de ketting zich in kringen of slingerend door het lokaal.

- Kern

Langzame walsmuziek.

De kinderen maken van dun opgerolde tijdschriftpagina's iedere twee stokjes, of ze gebruiken bestaande stokjes of latjes van ongeveer 30-40 cm lengte. Eventueel kunnen ze versierd worden met lintjes.

Ze gaan twee aan twee tegenover elkaar op de grond zitten. Elk paar moet nu drie verschillende bewegingen bedenken met die stokjes op de drie tellen van een driekwartsmaat. Die bewegingen moeten in spiegelbeeld door elk duo gelijktijdig uitgevoerd worden. De leerkracht zet een langzame wals op en geeft de tel aan zodat de drie bewegingen door alle kinderen in de maat worden uitgevoerd.

Bijv. 1ste tel: stokken tikken de grond, 2de tel: de eigen stokjes kruisen elkaar, 3de tel: de stokken kruisen die van het andere kind.

- Slot

Ontspanningsoefeningen op heel rustige muziek.

Les 9

- Blindenpolka

- Inleiding

De spaghettidans: de kinderen zijn ongekookte, harde, rechte slierten spaghetti en het lokaal is de ketel waarin ze gekookt worden. Om te beginnen gaan ze allemaal als een rechte stok op de grond liggen (muziek die heel langzaam op gang komt of een stuk met een wat langere en langzame inleiding).

In het begin kunnen ze alleen ronddraaien, maar als het water heter wordt, wordt de spaghetti langzaam zachter en 'ontdooien' de kinderen. Naarmate de muziek op gang komt, worden ook de spaghettislierten geleidelijk aan beweeglijker. Als het water kookt gaan ze feller heen en weer bewegen, steeds wilder, totdat de muziek stopt. Dan komen ze weer tot rust.

- Kern

Rustige dansmuziek.

De helft van de kinderen krijgt een blinddoek om. Elke 'blinde' krijgt een 'ziende' partner. De ziende neemt de blinde bij de handen en danst rustig op de muziek door het lokaal. Na \pm 1 minuut wordt andere (ook rustige) muziek opgezet en geven alle zierenden hun partner behoedzaam over aan een andere ziende. Na 1 minuut weer wisselen van muziek en partner.

Na 3 of 4 wisselingen krijgen de zierenden de blinddoek om en begint het spel opnieuw.

- Slot

Herhaling van vorige les.

Les 10

- De limbo
- Inleiding
Herhaling van vorige les
- Kern
Op maat van swingende , Zuidamerikaanse muziek dansen alle kinderen vrij in een cirkel.
Een bezemsteel wordt op een bepaalde plaats in de cirkel op 1 meter hoogt vastgezet of vastgehouden. Een voor een dansen de kinderen achterovergebogen onder de bezemsteel door, zonder met hun handen de grond te raken.
Na elke ronde wordt de bezemsteel 5 cm lager gezet. Wie blijft er uiteindelijk over?
Slot
Nogmaals een muzikale reis (zie les 4), maar dit keer een voorjaarswandeling. Muziek is weer rustgevende muziek, liefst met vogelgeluiden erbij en vertel de kinderen dat ze een heel speciale natuurwandeling gaan maken. Ze mogen hun hoofd op hun armen leggen en zodra ze muziek horen sluiten ze de ogen. Dan vertel je heel langzaam en zacht het volgende:

Vervolg les 10

Stel je voor dat je nu heel langzaam naar buiten loopt...maar buiten gekomen ontdek je dat alles veranderd is. Je ziet alleen maar bos voor je, overal om je heen. Maar het is mooi weer, de zon schijnt en de vogeltjes fluiten, en je besluit een boswandeling te maken...Er loopt een klein bospaadje tussen de bomen, en dat volg je nu...(muziek). Na een tijdje zo gelopen te hebben wordt het lichter en zie je dat het paadje uitkomt op een grote wei...de wei staat vol met hoog gras met overal witte en gele en blauwe bloemetjes ertussen...Dat ziet er zo aantrekkelijk uit dat je besluit om je schoenen en kousen uit te trekken en met blote voeten door het gras te lopen...je ruikt nu ook de geur van die bloemen...heerlijk...haal maar eens die adem...

Ook zie je overal vlinders rondvliegen van bloem naar bloem...hele mooie vlinders die je nog nooit gezien hebt...gele, blauwe, paarse, oranje gekleurde vlinders...je kijkt verwonderd naar al die vlinders, en loopt langzaam verder door de wei...ook zie je prachtige bloemen die je nog nooit eerder gezien hebt...

Maar nu moet je weer terug, en met je schoenen in je hand loop je weer terug naar het bospaadje...Daar trek je kousen en schoenen weer aan en volgt weer het paadje door het bos...onderweg luister je naar het gezang van al die vogels in de bomen...na een tijdje kom je uit het bos en sta je opeens weer voor de school...je gaat rustig naar binnen, zoekt je plaats op en doet je ogen weer open...(muziek langzaam uitfaden).

Les 11

- Bas Ballon (muziek: Steven Gerrits, dans: Maria Speth)
- Inleiding: inleidend verhaal over Bas Ballon, die zichzelf steeds opnieuw kan opblazen en weer leeg kan laten lopen. De kinderen luisteren naar de muziek van Bas Ballon. Gesprek: welke beelden roept deze muziek bij je op. Maak dit visueel met een echte ballon.
- Kern: uitvoeren van de dans: “Jij bent Bas Ballon, als je naar de muziek luistert vertelt die je hoe je moet dansen.”(bewegingen lopen parallel aan de muziek).
- Slot: alle kinderen mogen een voor een op hun eigen manier leeglopen naar de deur, zonder muziek.

Les 12

- De douchedruppel (Danskriebels Maria Speth)
- Inleiding: we gaan onder e douche, maar als we de kraan opendraaien is er maar 1 druppel. Dus zullen we ons vandaag met die ene druppel moeten wassen en die over ons hele lijf laten dansen. In eerste instantie isolatiebewegingen.
- Kern: de druppel wordt op verschillende lichaamsdelen in beweging gebracht doordat de druppel steeds verder over het lijf danst.
Als het hele lijf gewassen is wordt de druppel meegenomen door de zaal, waarbij hij steeds op een ander plekje van het lijf zit.
- Slot: Kinderen stellen hun eigen ‘wasbeurt’ samen.
Aan je manier van voortbewegen laat je zien waar jouw druppel zit.

LES 13

- Ritme voelen (Muzikaal Spelenboek Ger Storms)|
- Inleiding: uit de maat in de maat
- Kern: de maat is ingeoeffend. M.b.v. dit spel wordt het ritme ingeoeffend. De kinderen zitten in de kring. Een kind bedenkt een liedje en tikt vervolgens de eerste regel van het liedje, zonder te praten op de rug van de buurman. Deze geeft het ritme door. Totdat het de kring rond is. De laatste tikt dit ritme op de grond. Dit ritme wordt vergeleken met de leerling die begon.
- Speel het spel nog enkele keren.

LES 14

- Ritmies Kimspel (Muzikaal Spelenboek, Ger Storms)
- Inleiding: iedereen zit in de kring met een instrument, elk kind bedenkt voor zichzelf een ritme.
- Kern: iemand begint met een ritme, degene die naast hem zit herhaalt dit en voegt er zijn eigen ritme aan toe.
- Slot: probeer je record te verbeteren, welke ritmeslinger duurt het langst?

LES 15

- Stop (Muzikaal Spelenboek Ger Storms)
- Inleiding: levendige muziek klinkt door het lokaal
- Kern: de kinderen bewegen op deze muziek op een manier die bij deze muziek past. Als de muziek wordt stopgezet staan de dansers stil. Ze zijn bevroren. Niemand beweegt nog. De leerkracht controleert de bevroren dansers. Als de muziek weer aangezet wordt, wordt er weer verder gedanst.
- Slot: degene die betrapt wordt op bewegen tijdens de stilte is af. Wissel de rol van leerkracht met de kinderen. Afleiden mag.

LES 16

- Danskwartet
- Inleiding: welke soorten dansen kennen we al? Welke begrippen hebben allemaal met dansen te maken?
- Kern: spel kwartet, waarop verschillende begrippen vermeld staan die allemaal met dans te maken hebben. De kinderen leren spelenderwijs dat ook luisteren, voelen, concentreren, muziek, ritme, maat, spelletje, etc. allemaal met dans te maken heeft. Ook leren ze verschillende dansen en dansstijlen kennen.
- Slot: speel het spel nog een keer. Hoeveel dansbegrippen kunnen we nu noemen?

LES 17

- Instrumentale besturing (Muzikaal Spelenboek Ger Storms)
- Inleiding: de groep wordt in tweeën gedeeld een helft met instrumenten. Afgesproken wordt welk kind zonder instrument bij een kind met instrument hoort.
- Kern: ieder kind zonder instrument wordt bestuurd door een kind met instrument. D.w.z. een slag op een bepaald instrument betekent een stap. Het is de bedoeling dat het instrument zo precies mogelijk gevolgd wordt; wordt er snel gespeeld betekent het ook snelle stappen. Geen geluid betekent stilstaan.
- Slot: speel het spel nog een keer, maar wissel de instrumenten.

LES 18

- Muzikale marionetten (Muzikaal Spelenboek, Ger Storms)
- Inleiding: Schrumpie (Danskriebels Maria Speth) aangepast aan het niveau van de kinderen.
- Kern: de groep speelt voor marionet, een aantal kinderen zijn de bestuurders van de marionetten, dit doen ze door op een instrument te spelen, op het teken van de leerkracht. Bijv. Als de bongo klinkt lopen de marionetten twee passen vooruit. Bij de tamboerijn twee passen achteruit.
xylofoon: armen omhoog en omlaag.
buistrom: rond draaien.
- Slot: de rol van de leerkracht wordt overgenomen door een kind. Marionetten en instrumenten worden gewisseld. In overleg met de kinderen kunnen de marionetten anders bewegen.

LES 19

- Russische zittans (Danskriebels Maria Speth)
- Inleiding: inleidend reisgids verhaal over de 'tafelmannieren' uit het verre Rusland. (zitkring kleermakerzit)
- Kern: dans: klap 2x op de bovenbenen, klap 2x in je handen
maak een horizontale schuifbeweging met je handen, r-hand boven 2x. Links idem.
Sla met de vuisten op elkaar 2x r-boven, links idem.
Strek in 2 tellen de r-arm en daarna links.
maak in 2 tellen met 2 handen naast r-heup een duwbeweging naar beneden en herhaal dit links.
Buig in 2 tellen voorover en kijk naar rechts en links.
Maak een lange neus en grote oren 2x.
Veeg met een grote zwaai je mond af van links naar rechts.
- Slot: spel; in een kring wordt gestart met een ritme, degene die er naast zit doet hem na tot de kring rond is. Vervolgens wordt gestart met een nieuw ritme er mag geen stilte vallen. Om het moeilijker te maken kan het volgende ritme al gestart worden nog voordat het andere ritme de kring rond is.

LES 20

- Poetslied (Danskriebels Maria Speth)
- Inleiding: Verschillende poetsbedrijfjes maken reclame voor zichzelf door hun poetskwaliteiten te showen in de poetsdans.
het lied wordt aangeleerd en de daarbij behorende bewegingen
- Kern: bekijk samen met de leerlingen welke mogelijkheden het refrein biedt om in dans vorm te geven. Kinderen experimenteren in tweetallen.
bij het aanleren van de dans bij elk couplet steeds het refrein er voor en er na laten meezingen en dansen. Het lied wordt dan spelenderwijs geautomatiseerd en de dans wordt langzaam opgebouwd.
- Slot: presentatie van de poetsdans; plumeaux, schorten, hoofddoekjes en emmers.

Bronnen

- Muzikaal Spelenboek, Ger Storms 100
- Nieuwe muziekspelen, Ger Storms
- Danskriebels met bijbehorende cd
Danskriebels, Maria Speth
- Dansspetters, Maria Speth
- Muziek-en dansspelletjes, Marlies Beerman