



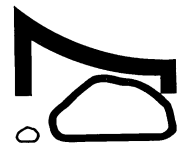
BEWEEG wijs

Handleiding

Pleindans



Samen actief voor een
rijk onderwijsaanbod



O.B.S. Kiezel en Kei



BEWEEG wijs

Inhoudsopgave handleiding pleindans

Inleiding

Pleindanshoofdstuk 1
Groep 1/2

Pleindanshoofdstuk
Groep 3/4

Pleindanshoofdstuk
Groep 5/6

Pleindanshoofdstuk
Groep 7/8

Inleiding

Het is belangrijk dat kinderen bewegen. Er zijn veel redenen hiervoor op te noemen. Een van de belangrijke redenen is dat het goed is voor de cognitieve ontwikkeling van het kind.

De nadruk bij bewegen ligt bij spelen en beleving. Met doordachte beweegspelletjes, leuke muziek en materiaal kunnen ze aan de slag. De nadruk ligt minder op het presteren en winnen.

Beweegwijs gebruikt verschillende termen namelijk,

De uil: de uil staat voor wijsheid, vooruitzien en kennis. Die eigenschappen wil Beweeg Wijs met doordachte begeleiding op scholen waar maken.

De valk: de valk staat bekend om zijn concentratie, geduld en overzicht. Samen vormen de vogels met deze eigenschappen de naam voor de belangrijke Beweeg Wijs Valkuilen.

De pleindansspelen worden uitgelegd, klaargezet en begeleid door de valkuilen. Dat zijn de kinderen van groep 8 die hun tutorrol als valkuil een belangrijke rol in het Beweeg Wijsconcept hebben.

Deze Beweeg Wijs pleindans map bestaat uit dansspelen voor de groepen 1 tot en met 8.

De dansspelen zijn uitgewerkt met behulp van tekst en foto's. Deze handleiding kunnen leerkrachten gebruiken. De valkuiltjes gebruiken de bijbehorende danskaarten. Deze kunnen zij meenemen naar de zone om het 'spel' uit te voeren.

In de dansspelen zit een opbouw. Dit betekent dat je het steeds moeilijker of makkelijker kan maken. Je past het niveau aan, aan de leerling. Op deze manier blijft het een uitdaging voor het kind. Elk kind beweegt op zijn/haar niveau waardoor het altijd zal blijven leren.

Zoals je kunt zien zijn er veel dansen met dezelfde naam. Het zijn dezelfde soort spelen, alleen wordt het steeds moeilijker en worden er andere liedjes gebruikt.

Deze handleiding is gemaakt door Loes Gersen, 4^e jaars pabostudent. Dit is gemaakt als afstudeerscriptie. Er is zoveel mogelijk eigen invulling gegeven aan de danskaarten.

Daarnaast is er overleg geweest met Ron ten Broeke en de begeleidende leerkracht van Hogeschool Iselinge.

Loes: Dit onderzoek is een uitprobeersel geweest. Natuurlijk zijn er nog tal van mogelijkheden om danskaarten in te zetten. Het zal komende jaren ook nog verder gaan ontwikkelen.

Bij sommige danskaarten staan tips voor kinderen met een motorische beperking. Dit is niet overal bij genoteerd. Hier lag het accent van mijn afstuderen niet op, maar heb er rekening mee proberen te houden. Een deskundige kan dit later aanvullen.

Voor nu verwijs ik dan naar het volgende boek:

Krukken geen bezwaar, "auteurs Krop en Groeneveld, zij spreken over: rolstoelers, kruiers/schuiers en lopers met een beperking

Pleindans hoofdstuk 1

Groep 1/2

1. 'Marcheren op de maat'

De bedoeling van dit 'spel' is dat de kleuters leren om op de maat te lopen. Bij dansen wordt er altijd naar het ritme van de muziek geluisterd. Daarom is het belangrijkste punt dat ze hier goed mee oefenen. De kleuters gaan op een plekje staan in de danszone. Laat ze goed naar de valkuiltjes kijken, zij doen namelijk ook mee. De muziek start, het valkuiltje telt tot 4 en dan begint iedereen door de danszone te lopen.

Wanneer sommige kleuters het nog moeilijk vinden, kunnen de valkuiltjes deze even aan de hand nemen en samen op de maat van de muziek lopen.

Een hulpmiddel bij dit 'spel' is de handtrom. Een valkuiltje tikt op de maat van de muziek mee. Zo hebben de kleuters een houvast.

Kinderen met een motorische beperking

Wanneer een kind in de rolstoel zit kan hij/zij ook mee doen aan dit 'spel'. Een aantal voorbeelden hiervan zijn:

- meeklappen op de maat
- arm/hoofd bewegingen maken

Moeilijker maken

Hebben de kinderen het lopen op de maat onder de knie, dan kun je er extra bewegingen bij laten maken. Suggesties:

- een rondje lopen op de plek
- armen hoog, laag tijdens het marcheren
- hoofd bewegen naar links en rechts



O.B.S. Kiezel en Kei, groep 1/2

Makkelijker maken

- een valkuiltje neemt het kind mee aan de hand en lopen samen op de maat
- een valkuiltje pakt de handtrom en trommelt op de maat mee
- zijn er erg veel kinderen die moeite hebben, ga met z'n allen in de kring zitten en klap eerst samen op de maat van de muziek.

Muziek

Voor dit spel kun je verschillende liedjes gebruiken.

Muziek tip:

- Neem muziek waar je het ritme goed op kunt horen.

Vb. Kinderen voor kinderen - Meidengroep

2. 'Van klein naar groot'

Bij dit spel is het de bedoeling dat de kinderen goed leren luisteren naar de muziek. Wanneer de muziek begint, liggen ze opgerold op de grond. De kinderen bepalen zelf wanneer ze beginnen te 'groeien'. Ze luisteren of de muziek langzaam of snel klinkt en bewegen hierna. Al bewegend worden ze steeds groter. Ze kunnen met hun hoofd, armen, benen, billen enz. bewegen. Wanneer ze zo groot mogelijk zijn, springen ze in de lucht en beginnen door de danszone te dansen.

Deze bewegingen mogen ze zelf bedenken. Vertel daar wel bij dat het op de maat van de muziek moet.

Wanneer ieder kind door de danszone beweegt, kun je dit opnieuw laten doen.

Kinderen met een motorische beperking

Kinderen in een rolstoel kunnen gewoon mee doen aan deze dans. Zij maken zich zo klein mogelijk in de rolstoel. Daarna groeien ze op de maat van de muziek met hun handen, armen, hoofd enz..

Moeilijker maken

De valkuiltjes vertellen de kinderen dat ze gaan kijken wie het mooist kan bewegen op de muziek.

- Wie luistert er goed naar de soort muziek?
- Welke verschillende bewegingen kunnen de kinderen allemaal al maken?

Muziek

Voor dit spel kun je verschillende liedjes gebruiken.

Muziek tip:

- gebruik muziek met verschillende ritmes. Hierdoor kunnen ze zich inleven in de muziek en op verschillende manieren bewegen.

Vb. Djumbo - Abracadabra

3. 'Hoepeldans'

De valkuiltjes zorgen voor de hoepels. Ze nemen even veel hoepels als kinderen. Deze hoepels verspreiden ze over de danszone.

De valkuiltjes vertellen de kinderen dat ze door de hele danszone mogen dansen. Er doet ook een valkuiltje mee. Wanneer het valkuiltje met de armen in de lucht stil gaat staan, moeten de kinderen dansen naar de hoepel en op een leuke manier (zelf bedenken) de hoepel over zich heen doen. Daarna dansen ze weer verder.

Variaties

Wanneer het valkuiltje stil staat kunnen de kinderen ook het volgende doen:

- een rondje om de hoepel dansen
- tik met de handen in de hoepel
- ga in de hoepel en weer staan
- tik met de rechter en de linker voet om de beurt in de hoepel

Moelijker maken

Je kunt de hierboven beschreven variaties bij elkaar voegen. De kinderen moeten steeds meer stukjes dans uitvoeren en hierdoor moeten ze goed nadenken.

Muziek

Voor dit spel kun je verschillende liedjes gebruiken.

Vb. Chipz - Carnival



O.B.S. Kiezel en Kei, groep 1/2

4. 'Spiegeldans'

Een valkuiltje staat voor de groep kinderen. De kinderen verspreiden zich over de danszone. Ze dansen het valkuiltje als een spiegel na.

Doet het valkuiltje de rechterhand omhoog, doen de valkuiltjes de linker (spiegel). Zo wordt er op de muziek een danscombinatie gedaan.

Laat het valkuiltje eerst de bewegingen vaak achter elkaar herhalen. Laat ze erop wijzen welke arm/been/enz. ze moeten gebruiken. Er kan eventueel een valkuiltje tussen de kinderen staan zodat ze ook naar hem/haar kunnen kijken.

Wanneer de kinderen het na een aantal keren goed doorhebben, kunnen ze de dans in tweetallen gaan doen. Er begint een leerling met voordoen, de andere danst het als een spiegel na. De rollen worden vervolgens ook omgedraaid. De bewegingen moeten wel duidelijk worden voorgedaan zodat het nog uitvoerbaar is voor de ander.

Kinderen met een motorische beperking

Kinderen in een rolstoel kunnen ook als een spiegel bewegen en een spiegel zijn. Je maakt alleen minder bewegingen met een bepaald lichaamsdeel. Laat de kinderen creatief zijn met welke lichaamsdelen ze wel kunnen bewegen. De ander doet het dan gewoon na.

Moeilijker maken

Wanneer het goed gaat kun je ze een suggestie geven als:

Blijf niet op de plek staan, maar beweeg ook eens naar voren/achteren of opzij.

Muziek

Voor deze dans kun je verschillende liedjes gebruiken.

Vb. K3- Van Afrika tot in Amerika

5. 'Dierendans'

De dierendans ligt er dicht bij de belevingswereld van de kinderen. Voordat je met deze dans gaat beginnen zou je de kinderen allemaal een dier kunnen laten tekenen en inkleuren. Deze kunt u dan plastificeren en gebruiken bij het dansspel.

De valkuiltjes laten zien welk dier je moet uitbeelden terwijl je danst. Zij laten dit zien op geplastificeerde kaarten. De kinderen blijven net zo lang zo dansen, totdat er een nieuwe kaart in de lucht wordt gehouden.

Bijvoorbeeld:

Kikkerplaat: Maak op de maat van de muziek grote/kleine kikkersprongen.

Olifantenplaat: Maak met je handen een slurf en loop (op de maat) als een echte olifant in de danszone.

Kinderen met een motorische beperking

Kinderen in een rolstoel kunnen de dieren uitbeelden met hun handen, armen, hoofd enz. Laat ze creatief zijn met de bewegingen en het uitbeelden van het dier.

Moeilijker maken

Gebruik muziek waarbij ze sneller moeten bewegen.

Muziek

Voor deze dans kun je verschillende liedjes gebruiken

Het leukst zou zijn om een lied te hebben met verschillende dierengeluiden op de achtergrond.

Pleindans hoofdstuk 2

Groep 3/4

1. 'Huppelen op de maat'

In groep 1/2 hebben de leerlingen leren lopen en bewegen op de maat van de muziek. Het lopen veranderen we bij groep 3/4 in huppelen.

Huppelen is een aparte vorm van bewegen met de benen. Wanneer de leerlingen het nog lastig vinden om de beweging te maken, laat dan de valkuiltjes mee tikken met de handtrom. De valkuiltjes kunnen de beweging mee doen of laten zien.

De valkuiltjes gaan vervolgens ergens in de danszone staan. Wanneer de muziek start, telt het valkuiltje af tot vier en dan begint iedereen te huppelen.

Als dit na een tijdje goed gaan kunnen ze er een dans van maken. Bijvoorbeeld: Je laat ze acht tellen huppelen door de danszone, daarna bedenken ze een beweging op de plek, en daarna huppelen ze weer verder.

Moeilijker maken

Laat de kinderen tijdens het huppelen arm/hoofdbewegingen maken.

Ze kunnen in tweetallen gaan huppelen, maar dan moet het precies gelijk gaan.

Makkelijker maken

- een valkuiltje neemt het kind mee aan de hand en huppel samen op de maat

- een valkuiltje pakt de handtrom en trommelt op de maat mee

- zijn er erg veel kinderen die moeite hebben, ga met z'n allen in de kring zitten en klap eerst samen op de maat van de muziek op de manier hoe ze moeten huppelen.

Muziek

Voor dit spel kun je verschillende liedjes gebruiken.

Muziek tip:

- Neem muziek waar je het ritme goed op kunt horen.

Vb. Djumbo – Boya Boya Bay

2. 'Hoepeldans'

De valkuiltjes zorgen voor de hoepels. Ze nemen even veel hoepels als kinderen. Deze hoepels verspreiden ze over de danszone.

De valkuiltjes vertellen de kinderen dat ze door de hele danszone mogen dansen. Er doet ook een valkuiltje mee. Wanneer het valkuiltje met de armen in de lucht stil gaat staan, moeten de kinderen dansen naar de hoepel en op een leuke manier (zelf bedenken) de hoepel over zich heen doen. Daarna dansen ze weer verder.

Variaties

Wanneer het valkuiltje stil staat kunnen de kinderen ook het volgende doen:

- een rondje om de hoepel dansen
- tik met de handen in de hoepel
- ga in de hoepel en weer staan
- tik met de rechter en de linker voet om de beurt in de hoepel
- laat de kinderen zelf met een beweging komen, vervolgens kunnen de kinderen deze beweging inzetten wanneer het valkuiltje stil staat.

Moeilijker maken

Je kunt de hierboven beschreven variaties bij elkaar voegen. De kinderen moeten steeds meer stukjes dans uitvoeren en hierdoor moeten ze goed nadenken.

Muziek

Voor dit spel kun je verschillende liedjes gebruiken.

Vb. Djumbo – Boyz & Girlz

3. 'Spiegeldans'

Een valkuiltje staat voor de groep kinderen. De kinderen verspreiden zich over de danszone. Ze dansen het valkuiltje als een spiegel na.

Doet het valkuiltje de rechterhand omhoog, doen de valkuiltjes de linker (spiegel). Zo wordt er op de muziek een danscombinatie gedaan.

Laat het valkuiltje eerst de bewegingen vaak achter elkaar herhalen. Laat ze erop wijzen welke arm/been/enz. ze moeten gebruiken. Er kan eventueel een valkuiltje tussen de kinderen staan zodat ze ook naar hem/haar kunnen kijken.

Wanneer de kinderen het na een aantal keren goed doorhebben, kunnen ze de dans in tweetallen gaan doen. Er begint een leerling met voordoen, de andere danst het als een spiegel na. De rollen worden vervolgens ook omgedraaid. De bewegingen moeten wel duidelijk worden voorgedaan zodat het nog uitvoerbaar is voor de ander.

Kinderen met een motorische beperking

Kinderen in een rolstoel kunnen ook als een spiegel bewegen en een spiegel zijn. Je maakt alleen minder bewegingen met een bepaald lichaamsdeel. Laat de kinderen creatief zijn met welke lichaamsdelen ze wel kunnen bewegen. De ander doet het dan gewoon na.

Moelijker maken

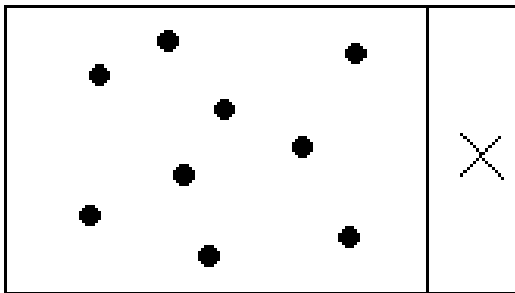
Wanneer het goed gaat kun je ze een suggestie geven als:

Blijf niet op de plek staan, maar beweeg ook eens naar voren/achteren of opzij.

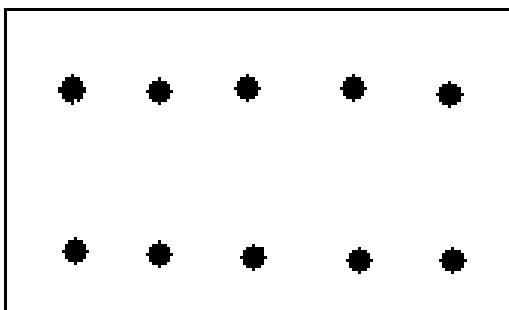
Muziek

Voor deze dans kun je verschillende liedjes gebruiken.

Vb. Djumbo – Undercover



Het Valkuiltje staat voor de groep



In tweetallen de spiegeldans uitvoeren

4. 'IJsdans'

Bij deze dans staat het bewegen en het controle houden over je lichaam centraal.

De kinderen hebben allemaal een pittenzakje op hun hoofd terwijl ze door de zaal dansen.

Er is een danskoning(in) aangewezen als 'tikker'. Ook de danskoning(in) heeft een pittenzakje op het hoofd. Wanneer er iemand getikt is, bevriest hij/zij totdat hij/zij weer getikt is door een van zijn/haar medespelers. Als je bevroren bent is het de bedoeling dat je op een mooie manier gaat staan.

Wanneer de kinderen hun eigen pittenzakje laten vallen van hun hoofd, dan bevroren ze ook tot standbeeld.

Iedereen komt een keer aan de beurt als ijskoning(in).

Moeilijker maken

Wanneer de pittenzakjes er geen een keer van zelf afvallen, probeer er dan eens twee op je hoofd te leggen.

Kies twee ijskoningen die de tikker mogen zijn.

Makkelijker maken

Blijven de pittenzakjes vallen, doe het spel dan eerst zonder de pittenzakjes en bouw het later pas op.

Muziek

Voor dit spel kun je verschillende liedjes gebruiken.

Vb. High school musical 1 – We're all in this together

5. 'Leiderdansen'

Bij deze dans is het de bedoeling dat kinderen goed leren kijken naar elkaar.

De kinderen gaan in een lange rij staan (net als een slang).

Iedereen danst de voorste leerling van de slang na. Wanneer de voorste leerling met 1 hand in de lucht stil gaat staan, moet de achterste leerling van de rij naar voren dansen. Deze leerling begint dan zelf met dansen door de danszone en de rest van de slang (kinderen) gaat er weer achter aan.

Makkelijker maken

Wanneer de kinderen het nog lastig vinden om in een lange rij te dansen, maak je kleine rijtjes.

Moeilijker maken

Geef de kinderen de opdracht dat ze bepaalde danspasjes erin moeten gebruiken.

Bijvoorbeeld:

- de kruispas → stap met rechter been open, kruis links over rechts, zet rechts weer open
- armbeweging → armen hoog, laag, zijwaarts
- hoofdbeweging → hoofd naar rechts, links
- huppelen
- loop rechts, links, rechts en spring in de lucht
- enz.



Muziek

Voor deze dans kun je verschillende liedjes gebruiken.

Wanneer de kinderen nog niet goed kunnen bewegen op de liedjes van de cd, dan kun je er voor kiezen om met een handtrom verschillende ritmes te slaan. Zo kunnen de kinderen hun bewegingen aanpassen op de ritmes van de handtrom.

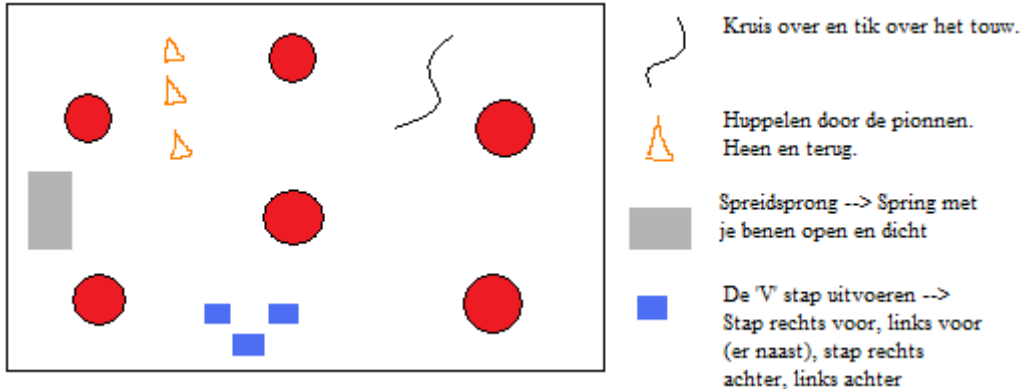
Vb. Chipz – Waikiki Beach

Pleindans hoofdstuk 3

Groep 5/6

1. 'Hoepeldans'

Deze dans is geen gewone hoepeldans. Vooraf hebben de valkuiltjes de danszone ingedeeld als een circuit. Het circuit bestaat uit verschillende danspassen. Ze kunnen de danszone als volgt indelen:



Wanneer de muziek start, begint iedereen door de danszone te dansen. Wanneer ze bij een 'activiteit' komen, voeren ze deze uit. Elke activiteit duurt 8 tellen. Daarna dans je verder. Wanneer de muziek stopt, moet iedereen zo snel mogelijk in een hoepel gaan staan. De 'activiteiten' kunnen verschillende danspassen zijn. Laat leerlingen ook met ideeën komen. Er kunnen er meer bij komen enz.

Moelijker maken

Bedenk er meer danspassen bij als 'activiteit'.

Bijvoorbeeld:

- Kruispas
- Armbewegingen
- Aansluitpas
- Aansluitpas + armbeweging

Muziek

Voor deze dans kun je verschillende soorten liedjes gebruiken.

Vb. Safri Duo – The Bongo song

2. 'Spiegeldans'

De dans wordt hetzelfde uitgevoerd als in de andere groepen, alleen doet het valkuiltje het niet meer voor. Ze beginnen direct in tweetallen.

Er begint een leerling met voordoen, de andere danst het als een spiegel na. De rollen worden vervolgens ook omgedraaid. De bewegingen moeten wel duidelijk worden voorgedaan zodat het nog uitvoerbaar is voor de ander.

Kinderen met een motorische beperking

Kinderen in een rolstoel kunnen ook als een spiegel bewegen en een spiegel zijn. Je maakt alleen minder bewegingen met een bepaald lichaamsdeel. Laat de kinderen creatief zijn met welke lichaamsdelen ze wel kunnen bewegen. De ander doet het dan gewoon na.

Moelijker maken

Wanneer het goed gaat kun je ze een suggestie geven als:

Blijf niet op de plek staan, maar beweeg ook eens naar voren/achteren of opzij.

Probeer het eens in een duo spiegel. Dus je hebt twee kinderen die samen iets voor doen en er zijn er dan twee als spiegel. Je dans dus als duo.

Muziek

Voor deze dans kun je verschillende liedjes gebruiken.

Vb. Britney Spears – Circus

3. 'Ijsdans'

Bij deze dans staat het bewegen en het controle houden over je lichaam centraal.

De kinderen hebben allemaal een pittenzakje op hun hoofd terwijl ze door de zaal dansen.

Er is een danskoning(in) aangewezen als 'tikker'. Ook de danskoning(in) heeft een pittenzakje op het hoofd. Wanneer er iemand getikt is, bevriest hij/zij totdat hij/zij weer getikt is door een van zijn/haar medespelers. Als je bevroren bent is het de bedoeling dat je op een mooie manier gaat staan.

Wanneer de kinderen hun eigen pittenzakje laten vallen van hun hoofd, dan bevroren ze ook tot standbeeld.

Iedereen komt een keer aan de beurt als ijskoning(in).

Moeilijker maken

Wanneer de pittenzakjes er geen een keer van zelf afvallen, probeer er dan eens twee op je hoofd te leggen.

Kies twee ijskoningen die de tikker mogen zijn.

Makkelijker maken

Blijven de pittenzakjes vallen, doe het spel dan eerst zonder de pittenzakjes en bouw het later pas op.

Muziek

Voor dit spel kun je verschillende liedjes gebruiken.

Vb. High school musical 2 – What time is it

4. 'Leiderdansen'

Bij deze dans is het de bedoeling dat kinderen goed leren kijken naar elkaar.

De kinderen gaan in een lange rij staan (net als een slang).

Iedereen danst de voorste leerling van de slang na. Wanneer de voorste leerling met 1 hand in de lucht stil gaat staan, moet de achterste leerling van de rij naar voren dansen. Deze leerling begint dan zelf met dansen door de danszone en de rest van de slang (kinderen) gaat er weer achter aan.

Makkelijker maken

Wanneer de kinderen het nog lastig vinden om in een lange rij te dansen, maak je kleine rijtjes.

Moeilijker maken

Geef de kinderen de opdracht dat ze bepaalde danspasjes erin moeten gebruiken.

Bijvoorbeeld:

- de kruispas → stap met rechter been open, kruis links over rechts, zet rechts weer open
- armbeweging → armen hoog, laag, zijwaarts
- hoofdbeweging → hoofd naar rechts, links
- huppelen
- loop rechts, links, rechts en spring in de lucht
- zijwaarts bewegen → Stap rechts open, sluit links aan enz..
- gebruik bij deze zijwaartse beweging ook de armen
- enz.

Muziek

Voor deze dans kun je verschillende liedjes gebruiken.

Vb. Ida Corr – Let me think about it

5. 'Dansmemorie'

Dansmemorie wordt hetzelfde gespeeld als het spel memorie.

Er gaat een leerling (of twee) even de weg, zodat diegene de groep niet kan zien. De rest van de groep maakt tweetallen. Het tweetal bedenkt samen op de muziek een kort dansje. Dit dansje moeten ze allebei goed onthouden. Ze krijgen hier een aantal minuten voor. Wanneer de leerling(en) terug komen moeten zij proberen het juiste tweetal bij elkaar te vinden. Dat gaat als volgt:

1. Ze noemen een naam van een leerling.
2. Deze leerling gaat haar/zijn dansje laten zien.
3. Ze noemen nog een naam van een leerling.
4. Deze leerling laat haar/zijn dansje zien.
5. Is het hetzelfde dansje? Ja → Deze twee leerlingen gaan langs de kant staan. Nee? → beide weer gaan zitten.
6. Ze noemen de volgende naam van de leerling.

Moelijker maken

Je kunt er een wedstrijdje van maken tussen de twee leerlingen die even weg moesten. Ze noemen op de beurt een naam en proberen zo veel mogelijke combinaties te maken.

Muziek

Er kunnen verschillende liedjes gebruikt worden.

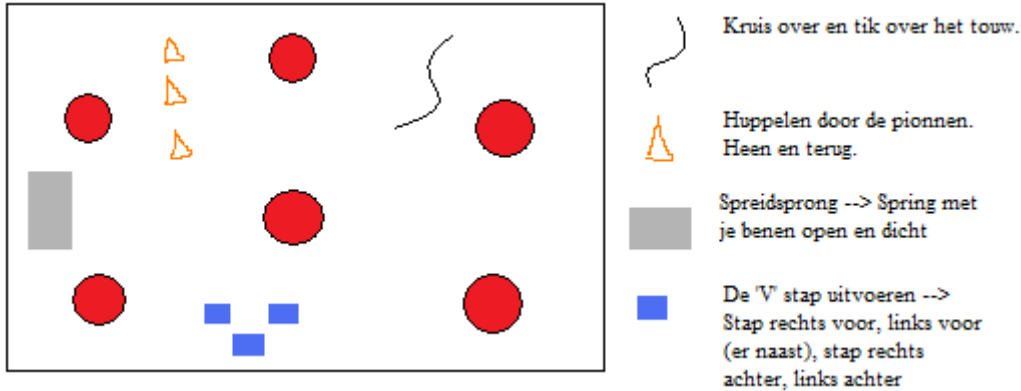
Vb. Rihanna – Please don't stop de music

Pleindans hoofdstuk 4

Groep 7/8

1. 'Hoepeldans'

Deze dans is geen gewone hoepeldans. Vooraf hebben de valkuiltjes de danszone ingedeeld als een circuit. Het circuit bestaat uit verschillende danspassen. Ze kunnen de danszone als volgt indelen:



Wanneer de muziek start, begint iedereen door de danszone te dansen. Wanneer ze bij een 'activiteit' komen, voeren ze deze uit. Elke activiteit duurt 8 tellen. Daarna dans je verder. Wanneer de muziek stopt, moet iedereen zo snel mogelijk in een hoepel gaan staan. De 'activiteiten' kunnen verschillende danspasjes zijn. Laat leerlingen ook met ideeën komen. Er kunnen er meer bij komen enz.

Moelijker maken

Bedenk er meer danspassen bij als 'activiteit'.

Bijvoorbeeld:

- Kruispas
- Armbewegingen
- Aansluitpas
- Aansluitpas + armbeweging

Muziek

Voor deze dans kun je verschillende soorten liedjes gebruiken.

Deze dans is geen gewone hoepeldans. Vooraf hebben de valkuiltjes de danszone ingedeeld als een circuit. Het circuit bestaat uit verschillende danspassen. Ze kunnen de danszone als volgt indelen:

Vb. Lady Gaga – Pokerface

2. 'Spiegeldans'

De dans wordt hetzelfde uitgevoerd als in de andere groepen, alleen doet het valkuiltje het niet meer voor. Ze beginnen direct in tweetallen.

Er begint een leerling met voordoen, de andere danst het als een spiegel na. De rollen worden vervolgens ook omgedraaid. De bewegingen moeten wel duidelijk worden voorgedaan zodat het nog uitvoerbaar is voor de ander.

Kinderen met een motorische beperking

Kinderen in een rolstoel kunnen ook als een spiegel bewegen en een spiegel zijn. Je maakt alleen minder bewegingen met een bepaald lichaamsdeel. Laat de kinderen creatief zijn met welke lichaamsdelen ze wel kunnen bewegen. De ander doet het dan gewoon na.

Moelijker maken

Wanneer het goed gaat kun je ze een suggestie geven als:

Blijf niet op de plek staan, maar beweeg ook eens naar voren/achteren of opzij.

Probeer het eens in een duo spiegel. Dus je hebt twee kinderen die samen iets voor doen en er zijn er dan twee als spiegel. Je dans dus als duo.

Muziek

Voor deze dans kun je verschillende liedjes gebruiken.

Vb. Janet Jackson – Feedback

3. 'Leiderdansen'

De dans is hetzelfde als in andere groepen, alleen nu is het in tweetallen. Je wisselt elkaar ook af. Wanneer de voorste leerling met 1 hand in de lucht stil gaat staan, moet de achterste leerling van de rij naar voren dansen. Deze leerling begint dan zelf met dansen door de danszone en de rest van de slang (kinderen) gaat er weer achter aan.

Moeilijker maken

Geef de kinderen de opdracht dat ze bepaalde danspasjes erin moeten gebruiken.

Bijvoorbeeld:

- de kruispas → stap met rechter been open, kruis links over rechts, zet rechts weer open
- armbeweging → armen hoog, laag, zijwaarts
- hoofdbeweging → hoofd naar rechts, links
- huppelen
- loop rechts, links, rechts en spring in de lucht
- zijwaarts bewegen → Stap rechts open, sluit links aan enz..
- gebruik bij deze zijwaartse beweging ook de armen
- enz.

Muziek

Voor deze dans kun je verschillende liedjes gebruiken.

Vb. Lady Gaga – Boys boys boys

4. 'Dansmemorie'

Dansmemorie wordt hetzelfde gespeeld als het spel memorie.

Er gaat een leerling (of twee) even de weg, zodat diegene de groep niet kan zien. De rest van de groep maakt tweetallen. Het tweetal bedenkt samen op de muziek een kort dansje. Dit dansje moeten ze allebei goed onthouden. Ze krijgen hier een aantal minuten voor. Wanneer de leerling(en) terug komen moeten zij proberen het juiste tweetal bij elkaar te vinden. Dat gaat als volgt:

1. Ze noemen een naam van een leerling.
2. Deze leerling gaat haar/zijn dansje laten zien.
3. Ze noemen nog een naam van een leerling.
4. Deze leerling laat haar/zijn dansje zien.
5. Is het hetzelfde dansje? Ja → Deze twee leerlingen gaan langs de kant staan. Nee? → beide weer gaan zitten.
6. Ze noemen de volgende naam van de leerling.

Moeilijker maken

Je kunt er een wedstrijdje van maken tussen de twee leerlingen die even weg moesten. Ze noemen op de beurt een naam en proberen zo veel mogelijke combinaties te maken.



O.B.S. Kiezel en Kei, groep 7/8. Dansmemorie

Muziek

Er kunnen verschillende liedjes gebruikt worden.

Vb. The partysquad – Crazy funky style