

Ritmisch en expressief bewegen

INHOUD

Dansvormen

Dansen op bekende liedjes	D 01
Captain Jack – Captain Jack	D 02
Stromae - Papaoutai	D 03
Multimovedans (Sport Vlaanderen)	D 04
K3 - Jodelee	D 05
Dans met tante Rita	D 06
Doe de Sammy Pet (SVS)	D 07
Hampton the hamster (hamsterdans)	D 08
Hoofd, schouders, knie en teen	D 09
Ze kunnen zeggen wat ze willen	D 10
Tsjoe tsjoe wa	D 11
Gebroeders Ko – Ik heb een toeter op mijn waterscooter	D 12
Lais - 't Smidje	D 13
Schiffie & Co – Pinguïndans	D 14

Ritmisch springen

Basis ropeskipping	RS 01
Ropeskipping estafette	RS 02
Tikkertje inspringen	RS 03
Lang touw springen	RS 04
Onder touw doorlopen	RS 05
Ritmisch springen over touw	RS 06
Elastiekspringen	RS 07
Tinikling, spring- en dansvorm met stokken	RS 08
Hoepelspringen	RS 09

Ritmiek

Stop de band	R 01
Ritmiek met basketballen (basis)	R 02
Dribbelen op muziek	R 03
Basis aerobic	R 04
Danscombinatie aerobic	R 05
Bodydrum	R 06
Muziek maken met bekertjes (cupsong)	R 07
Haka, een reeks van gebaren bij kreten	R 08
Drums Alive	R 09
Slagwerk op vat, emmer, stoel	R 10
Combinatie met petflessen	R 11
Ritmiek met petflessen (basis)	R 12
Hoepeldans	R 13

Ritmisch en expressief bewegen

Dansvormen



Omschrijving: Schifffie & Co – Pinguïndans

TEKST	BEWEGING
Intro	
Muziek	Ter plaats en lopen
Refrein 1 (2x)	2x
Handjes in de lucht en schudden met die billen	Handen boven het hoofd en schudden met de billen
Handjes op de tenen en draaien in het rond	Handen raken de tenen en tegelijk ronddraaien
Handjes omhoog	Handen omhoog steken
Handjes omlaag	Handen omlaag brengen
Stampen met die voeten en spring, spring, spring	Voeten stampen (rechts, links, rechts, links) en spring (3x)
Strofe 1	
53" – 1'08"	Stappen tot iedereen op een rij achter elkaar staat
Refrein 1 (2x)	2x
Handjes in de lucht en schudden met die billen	Handen boven het hoofd en schudden met de billen
Handjes op de tenen en draaien in het rond	Handen raken de tenen en tegelijk ronddraaien
Handjes omhoog	Handen omhoog steken
Handjes omlaag	Handen omlaag brengen
Stampen met die voeten en spring, spring, spring	Voeten stampen (rechts, links, rechts, links) en spring (3x)
Strofe 2	
1'41" – 1'56"	Stappen tot iedereen weer op beginpositie staat
Refrein 1 (4x)	2x
Handjes in de lucht en schudden met die billen	Handen boven het hoofd en schudden met de billen
Handjes op de tenen en draaien in het rond	Handen raken de tenen en tegelijk ronddraaien
Handjes omhoog	Handen omhoog steken
Handjes omlaag	Handen omlaag brengen
Stampen met die voeten en spring, spring, spring	Voeten stampen (rechts, links, rechts, links) en spring (3x)

Ritmisch en expressief bewegen

Ritmisch springen



Omschrijving: Hoepelspringen

De kinderen hebben elk 4 hoepels rond zich liggen. Voor hen ligt een groene hoepel, achter hen ligt een gele hoepel, rechts van hen ligt een rode hoepel en links van hen ligt een blauwe hoepel.

De kinderen starten in het midden, dit is hun basisplek. Wanneer de lesgever de muziek start springen de kinderen ter plaatse op het ritme van de muziek.

De lesgever roept tijdens het springen verschillende kleuren:

- ▲ Groen
- ▲ Geel
- ▲ Rood
- ▲ Blauw
- ▲ Basis

De kinderen reageren gepast door te blijven springen in de juiste kleur hoepel. De lesgever kan het tempo opvoeren door de kleuren sneller achter elkaar te roepen. De kinderen blijven op het ritme van de muziek springen tot de muziek stopt.

Variatie:

- ▲ De kinderen springen maar 1 keer in de hoepel en keren altijd terug naar hun basisplek.
- ▲ De lesgever roept ook foute kleuren die er niet tussen liggen.

Materiaal:

groene hoepels, gele hoepels, rode hoepels, blauwe hoepels, geluidsinstallatie, muziek

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg ervoor dat de kinderen voldoende ruimte hebben tussen elkaar.
- ▲ Blijf springen op het ritme van de muziek.
- ▲ Blijf in de kleur hoepel springen die de lesgever geroepen heeft.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Minder hoepels per kind	Meer hoepels per kind
Langere tijd laten tussen de kleuren die geroepen worden	Kleuren sneller na elkaar roepen
Telkens hetzelfde ritme laten afspelen	Muziek met afwisselend ritme laten afspelen

Ritmisch en expressief bewegen

Ritmiek



Omschrijving: Hoepeldans

Als de muziek start huppelen de kinderen naar een hoepel op de maat van de muziek. Als ze in de hoepel staan, voeren de kinderen gedurende 8 tellen een beweging uit. Na de 8 tellen huppelen de kinderen weer naar een andere hoepel.

De lesgever vertelt in welke hoepel welke beweging gemaakt moet worden.

Voorbeelden van bewegingen:

- ▲ Winnaarsmove: beide handen in elkaar, ze gaan van de rechterschouder naar de linker.
- ▲ Klappen onder de knie: rechterknie omhoog en klap eronder, linkerknie omhoog klap eronder.
- ▲ Bounce: buig per tel iets door je knieën en breng je gewicht steeds op je andere been.
- ▲ Driehoekje: maak een driehoekje met je voeten, rechts voor, links voor, rechts achter, links achter (sluit aan).
- ▲ Schop met de rechervoet schuin naar links, schop met de linkervoet schuin naar rechts.
- ▲ Robotdans: alles mag bewegen, maar niet tegelijk.
- ▲ Gitarmove: luchtgitaar vasthouden, met rechts over de snaren van de gitaar.
- ▲ Drummive: op elke tel met je stokje op het 'luchtdrumstel' slaan, met rechts en links.

Variatie:

- ▲ Meerdere bewegingen worden in een hoepel uitgevoerd.
- ▲ De lesgever roept en demonstreert de beweging die uitgevoerd moet worden. De bewegingen zijn niet vooraf bepaald.
- ▲ De lesgever zet telkens een ander ritme van muziek op waardoor de kinderen de bewegingen sneller of trager moeten uitvoeren.

Materiaal:

geluidsinstallatie, muziek, hoepels

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg ervoor dat de hoepels voldoende ver uit elkaar liggen.
- ▲ Maximum 1 kind per hoepel.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Gemakkelijke bewegingen	Ingewikkelde bewegingen
Één lichaamsdeel tegelijkertijd laten bewegen	Twee lichaamsdelen tegelijkertijd laten bewegen
Geen richtingsveranderingen in de bewegingen	Veel richtingsveranderingen in de bewegingen
Bewegingen op hele tel	Bewegingen op halve tellen (bv.: 1 en 2, 3 en 4, 5 en 6, 7 en 8)