

Energizer!

8 Hier 8 Daar!

Dans, beweging en ritme

Groep 3-6

Indicator: Creërend en Onderzoekend vermogen: C3,C6, O1

Inhoud van 8 Hier 8 Daar!:

Drie verschillende opbouwende leuke oefeningen en bijbehorende filmpjes met beweging en ritmes:

- 1: frases in muziek oefenen; steeds tot 8 tellen. Dit wordt uitgebreid met afwisselingen naar trommelen en klappen
 - 2: we gaan ritmes maken!
 - 3: er wordt gedanst en bewogen met ritmes, trommelen en klappen!
 - 4: cooling down
- *De oefeningen kunnen overigens ook los van elkaar gekozen worden, bv alleen oefening 2.

Vooraf nog even dit:

- Ter verduidelijking voor de leerkracht zijn er 4 actiefilmpjes toegevoegd.
- De leerkracht kan het beste van tevoren de zelf uitgekozen muziek even uittellen. Dus steeds frases van 8 tellen.
- Kies muziek uit dat afgestemd is op de doelgroep/kinderen. Er kan natuurlijk ook top 40 muziek gebruikt worden.
- Tussen de oefeningen door kun je de muziek uitzetten of wegdraaien/fade out.
- Onderaan de oefening staan variaties vermeld, ook leuk dit eens te proberen, bv tijdens een gymles!
- Voorbeeld Muziek: Brent Lewis "Diner at the Sugarbush":
<https://youtu.be/cLj-h4qvw-U>



1) Steeds tot 8!

Film 1

De kinderen zitten achter hun tafel op eigen stoel.

De muziek gaat aan, de leerkracht telt af, dat wil zeggen, telt 5, 6, 7, 8 af voor de kinderen kunnen starten.

- a) De kinderen tellen steeds mee in de muziek tot tel 8. Dan zijn ze 8 tellen stil (maar meebewegen mag! Graag zelfs 😊). Dan weer tellen tot 8 en 8 tellen stil etc.
- b) Trommel maar mee:

8 x trommelen op de tafel met vlakke hand

8 x klappen

Herhaal dit een paar keer, volg de muziek (steeds tot tel 8)

- Variaties met klappen: hoog boven je hoofd, rechts van je, links van je, onder de tafel etc.
- Variaties met trommelen: op de rug van de ander, trommel op de zijkant van de tafel, bovenbenen, op je hoofd etc.

2) Ritmes!

Film 2

De leerkracht schrijft enkele cijfers op het Digi bord. Bv 2, 4, 6. Op deze tellen moet er geklapt worden, op de andere tellen wordt er dus niet geklapt. De kinderen mogen natuurlijk wel mee bewegen op het ritme!

Muziek aan, tel 5, 6, 7, 8 af

1 x 8 even niks, lekker meebewegen op de beat van de muziek

1 x 8 klap op 2, 4, 6

Herhaal dit een paar keer.

Dan uitbreiden:

1 x 8 trommelen

1 x 8 ritme klappen

Zo ontstaat er dus een klapritme!

- Variaties met klappen:

Eenvoudig:

1, 5

1, 3, 5, 7

2, 4, 6

Etc.

Moeilijker:

1, 4, 5, 7

1, 3, 5+6

1+2, 5+6, 8

2, 4+5, 8

Etc.

3) Bewegen, trommel en ritme!

Film 3 en 4

Iedereen gaat staan naast zijn of haar tafel/stoel.

Muziek aan, tel 5, 6, 7, 8 af voor ze beginnen .

1 x 8 beweeg/Dans 8 tellen op de plaats op de muziek

1 x 8 trommel 8 tellen ergens op; de grond, je bovenbenen, je voet, billen, op de rug van de ander, klap tegen elkaars handen, trommel in de lucht etc.

Herhaal dit een paar keer!

Dan ook:

1 x 8 beweeg 8 tellen op de muziek

1 x 8 klap het aangeleerde ritme en stap daarbij op je plek in een rondje

Herhaal dit een paar keer!

- Variaties:

-Bovenstaande kan ook zonder muziek, hou hierbij het metronomisch tempo.

-Verdeel de klas in 2 groepen, laat ze naar elkaar kijken

-Laat de kinderen zelf ritmes maken met trommelen en/of klappen, laat de kinderen één voor één aan de beurt komen.

- beweeg door de klas, NIET botsen, klappen op één plek

4) Cooling Down

Het kan fijn zijn om als laatste een Cooling down in te zetten. Gebruik hiervoor rustige muziek zoals ontspan muziek of muziek uit de natuur. Voorbeeld: Balans en Harmonie RW helende muziek harmonie

Laat de kinderen even uitrekken en dan rustig, bv in slow motion, laten gaan zitten op hun plek. Eventueel ook even de ogen sluiten.