

Op reis naar DANS!

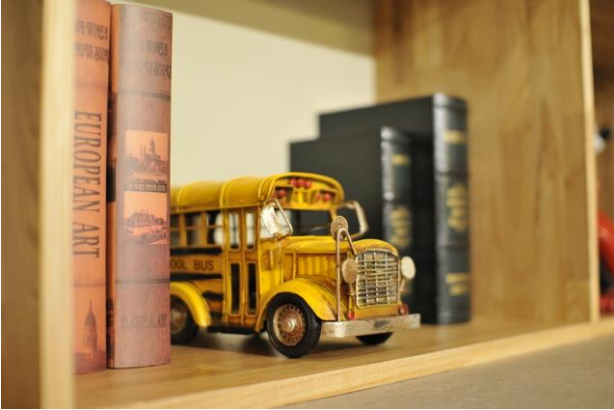
Danseducatie project voor de basisscholen vanuit De Muzen Veenendaal

Deze lessenreeks dans wordt opgehangen aan het thema op reis. In groep 1 en 2 maken we een busreis naar fantasievolle plekken, in groep 3 en 4 gaan we met de trein naar bijzondere plekken waar we allerlei verschillende dieren tegen komen. In groep 5 en 6 vliegen we naar allerlei verschillende landen met de bijbehorende dansstijlen en in de groepen 7 en 8 maken we een tijdreis naar het verleden en eindigen we in de toekomst. De lessenreeks bestaat iedere keer uit 3 lessen die op elkaar aansluiten en de lesstof verdiepen, indien gewenst kan de reeks worden afgesloten met een kleine presentatie. De leerlingen presenteren dan kort wat ze in de lessen hebben geleerd. Per groep zal de presentatie ongeveer 5 minuten duren. In plaats van een lessenreeks kan ook gekozen worden voor een losse workshop.

De leerlingen maken kennis met dans door middel van diverse werkvormen. Ze krijgen danspassen aangeleerd, maar worden ook uitgedaagd om zelf te improviseren binnen het thema. In de oudere groepen komt ook het maken van een choreografie aan bod. In elke les zal lichaamsbeweging, muzikaliteit, creativiteit en samenwerken aan bod komen.

Bij grote groepen is ondersteuning van de leerkracht gewenst. De leerkracht hoeft niets voor te bereiden, enkel te ondersteunen bij het begeleiden van de groep. Maar meedoen mag natuurlijk wel!





Groep 1 en 2: 'Ga je mee op reis?'

In de lessenreeks voor groep 1 en 2 gaan we per bus op reis. We reizen naar allerlei fantasievolle plekken waar we bijzondere dansende mensen vinden. Zo rijden we naar langzaamland, dubbelzosnelland, maar ook komen we in het speciale spiegelland en het standbeeldland. Elke les sluit aan op de vorige en zit vol met beweging, creativiteit en uitdaging. Centraal staat het plezier in bewegen en het prikkelen van de fantasie.

- *Om de lessen te geven hebben wij een muziekinstallatie nodig en een speellokaal met voldoende ruimte om de leerlingen vrij te laten bewegen.*
- *De lessen kunnen geboekt worden als lessenreeks van 3x 30 minuten, maar ook los.*
- *Aan het einde van de 3^e les kan er gewerkt worden naar een presentatie.*
- *Bij grote groepen is ondersteuning van de leerkracht gewenst. (boven de 20 leerlingen)*
- *De lessen hoeven niet voorbereid te worden door de leerkracht.*
- *Maximaal aantal leerlingen 25 (mits de workshop ruimte hier groot genoeg voor is)*
- *Prijs losse les €30,00, lessenreeks €80,00, prijs presentatie in overleg*

Groep 3 en 4: 'Tjoektjoek'

De titel verraad het al, in groep 3 en 4 reizen we met de trein. Tijdens onze treinrit komen we veel bijzondere dieren tegen. Al deze dieren hebben hun eigen bewegingen. Wij gaan proberen deze dierlijke bewegingen na te 'apen'! De gevaarlijke leeuwendans, de grappige pinguïns, de sierlijke vogel, balancerende flamingo, van alles komt voorbij!



- *Om de lessen te geven hebben wij een muziekinstallatie nodig en een speellokaal met voldoende ruimte om de leerlingen vrij te laten bewegen.*
- *De lessen kunnen geboekt worden als lessenreeks van 3x 30 minuten, maar ook los.*
- *Aan het einde van de 3^e les kan er gewerkt worden naar een presentatie.*
- *Bij grote groepen is ondersteuning van de leerkracht gewenst. (boven de 20 leerlingen)*
- *De lessen hoeven niet voorbereid te worden door de leerkracht.*
- *Maximaal aantal leerlingen 25 (mits de workshop ruimte hier groot genoeg voor is)*
- *Prijs les €30,00, lessenreeks €80,00, prijs presentatie in overleg*



Groep 5 en 6: 'Kriskras langs de wereld':

In deze lessenreeks reizen we per vliegtuig naar verschillende landen. Zo vliegen we onder andere naar Spanje om de flamenco te dansen en te stierenvechten, naar Amerika om streetdance en breakdance te ontdekken en naar Japan om de dans van Geisha te bewonderen. Centraal staat het leren en het plezier in beweging en dans, ontdekken van nieuwe bewegingen, de creativiteit bevorderen en samen werken.

- *Om de lessen te geven hebben wij een muziekinstallatie nodig en een speelokaal met voldoende ruimte om de leerlingen vrij te laten bewegen.*
- *De lessen kunnen geboekt worden als lessenreeks van 3x 45 minuten, maar ook los.*
- *Aan het einde van de 3^e les kan er gewerkt worden naar een presentatie.*
- *Bij grote groepen is ondersteuning van de leerkracht gewenst. (boven de 20 leerlingen)*
- *De lessen hoeven niet voorbereid te worden door de leerkracht.*
- *Maximaal aantal leerlingen 25 (mits de workshop ruimte hier groot genoeg voor is)*
- *Prijs losse les €40,00, lessenreeks €100,00, prijs presentatie in overleg*

Groep 7 en 8: 'Tijdreisje'

In de reeks lessen voor groep 7 en 8 duiken we de geschiedenis van de dans in en gebruiken we onze fantasie om de dans van de toekomst te maken. Zo gaan we dansen als onze oma's vroeger deden, of zoals onze vaders de dansvloer onveilig maakten en dansen we zoals we tegenwoordig doen. Daarnaast gaan we de dans van de toekomst maken. Centraal staat het plezier in beweging en dans, samen creatief bezig zijn en nieuwe bewegingen ontdekken en choreograferen.



- *Om de lessen te geven hebben wij een muziekinstallatie nodig en een speelokaal met voldoende ruimte om de leerlingen vrij te laten bewegen.*
- *De lessen kunnen geboekt worden als lessenreeks van 3x 45 minuten, maar ook los.*
- *Aan het einde van de 3^e les kan er gewerkt worden naar een presentatie.*
- *Bij grote groepen is ondersteuning van de leerkracht gewenst. (boven de 20 leerlingen)*
- *De lessen hoeven niet voorbereid te worden door de leerkracht.*
- *Maximaal aantal leerlingen 25 (mits er voldoende ruimte is en ondersteuning)*

- Prijs losse les €40,00, lessenreeks €100,00, prijs presentatie in overleg

Lesbeschrijvingen workshop docent:

Groep 1 en 2: 'Ga je mee op reis?'

Les 1:

1) Starten in kring met een korte introductie, we gaan een dansreis maken!

Waarmee kun je allemaal reizen?

Wij gaan met de bus! *3 minuten*

2) De busreis: de warming-up, bewegingen van de bus uitbeelden of in de bus zitten, chauffeur zijn. Een suggestie is 'De wielen van de bus' als muziek te nemen de bewegingen van de bus na te doen. (kopiëren van bewegingen)

5 minuten

3) Langzaamland: alles in dit land gaat heel erg langzaam, hoe bewegen de mensen hier? (langzame/legato bewegingskwaliteit)

5 minuten

4) Dubbelzonneland: alles in dit land gaat heel erg snel, hoe bewegen de mensen hier? (snelle/staccato bewegingskwaliteit)

5 minuten

5) Stopland: in dit land dansen de mensen door de straten maar staan ze stil als de muziek stopt, stopdans.(luisteren naar de muziek)

5 minuten

6) Terug met de bus, kan een herhaling van de warming-up zijn, kan een ook een slinger zijn met 1 chauffeur.

4 minuten

7) Afsluiten in de kring: wat hebben we allemaal gedaan, welk land was je favoriet?

3 minuten

Uiteraard is iedereen vrij om andere landen/opdrachten te gebruiken.

Les 2:

1) Herhaling van les 1, wat hebben we ook al weer gedaan? Wat gaan we vandaag doen?
We gaan weer met de bus!

3 minuten

2) Warming-up kan een herhaling zijn van les 1, misschien het toevoegen van een nieuw couplet. (kopiëren van bewegingen)

5 minuten

3) Armenland: in dit land dansen de mensen alleen maar met hun armen (op de plek).

3 minuten

4) Benenland: in dit land dansen de mensen alleen maar met hun benen (door de zaal).

5 minuten

5) Spiegelland: een land vol met spiegels, 2 aan 2 zittend de leerlingen elkaar laten spiegelen. (samenwerken, creëren en kopiëren)

5 minuten

6) Standbeeldland: een land vol met standbeelden.. 3 tikkers, als je getikt bent verander je in een standbeeld.

3 minuten

7) Terug met de bus, herhaling van begin van de les, kan een ook een slinger zijn met 1 chauffeur.

4 minuten

8) Afsluiten in de kring: wat hebben we allemaal gedaan, welk land was je favoriet?

2 minuten

Uiteraard is iedere docent vrij om andere landen/opdrachten te gebruiken.

Les 3: In deze les kan aan de presentatie gewerkt worden of een afsluitende les

1) Herhaling van les 2, wat hebben we ook al weer gedaan? Wat gaan we vandaag doen?
We gaan nog een laatste keer met de bus!

2 minuten

2) Warming-up kan een herhaling zijn van les 2, misschien het toevoegen van een nieuw couplet. (kopiëren van bewegingen)

3 minuten

3) Herhaling van de landen die in de presentatie terug komen/ 1 been land, balans houden op 1 been maar toch blijven dansen (creativiteit en balans)

10 minuten/5 minuten

4) Werken aan presentatie/ grote sprongenland: van hoepel naar hoepel springen of 1 grote sprong over een mat. Welke sprongen zijn er allemaal, wie kan de mooiste/hoogste sprong maken? (creativiteit en behendigheid)

10 minuten/5 minuten

5) Herhaling van een land of landen uit de vorige lessen/werken aan presentatie

5 minuten

6) Terug met de bus, herhaling van begin van de les, kan een ook een slinger zijn met 1 chauffeur.

3 minuten

7) Afsluiting in de kring, lessen nabespreken. Vond je dit heel erg leuk dan kun je altijd een keer bij De Muzen komen dansen!

2 minuten

Uiteraard is iedere docent vrij om andere landen/opdrachten te gebruiken.

Groep 3 en 4: 'Tjoektjoek'

Les 1:

1) Starten in kring met een korte introductie, we gaan een reis maken!

Waarmee kun je allemaal reizen?

Wij gaan met de trein! *3 minuten*

2) De treinreis: we warmen op met de treinreis, bijvoorbeeld achter elkaar aan in de trein. Slingerend door het lokaal, snel en langzaam afgewisseld, aan de rem trekken, blazen op het fluitje enz.

5 minuten

3) Slangendans: we zijn aangekomen in de jungle en we zien een hele grote slang. Hoe zou deze slag dansen? Leuk kan zijn om foto's van de dieren mee te nemen.

5 minuten

4) Paradijsvogel: we lopen verder en we zien een hele mooie paradijsvogel staan. Hoe bewegen deze kleurrijke vogels?

5 minuten

5) Pas op een spin! Spinnen zijn dol op de jungle. Ze kunnen met hun 8 poten heel snel lopen. Kunnen ze vooruit/achteruit/opzij? Spinnen kunnen snel lopen maar ook heel stil zitten > stopdans.

5 minuten

6) Terug met de trein, herhaling van warming-up eventueel iemand anders als machinist/conducteur.

5 minuten

7) Afsluiten in de kring, nabespreken.

2 minuten

Uiteraard is iedere docent vrij om andere dieren/opdrachten te gebruiken.

Les 2:

1) Starten in kring, kleine herhaling van vorige les

Wij gaan weer met de trein!

3 minuten

2) De treinreis: we warmen op met de treinreis, bijvoorbeeld achter elkaar aan in de trein. Slingerend door het lokaal, snel en langzaam afgewisseld, aan de rem trekken, blazen op het fluitje. Wellicht wat uitbreiden tov les 1.

4 minuten

3) We zijn aangekomen op een eiland in het midden van de zee! Op dit eiland zien we heel veel pinguïns. Pinguïns hebben een heel grappig loopje.

5 minuten

4) Wat zien we in het water: een doorzichtig dier met hele mooie bewegingen. Het is een kwal, deze kwalen zweven door het water met langzame vloeiende bewegingen.

4 minuten

5) Kijk! Wat springt er uit het water! Het is een dolfijn! De dolfijn zwemt hard en maakt grote sprongen boven het water. (bij een grote groep misschien verdelen over 2 groepen)

5 minuten

6) Eilandje stelen: Hoepels in de zaal leggen, iedereen mag een eigen 'eilandje' zoeken, als de muziek aan gaat zwemmen door de zee, muziek uit snel een eilandje opzoeken. Variatie op stoelendans.

5 minuten

7) Terug met de trein

2 minuten

8) Afsluiten, kort nabespreken.

2 minuten

Uiteraard is iedere docent vrij om andere dieren/opdrachten te gebruiken.

Les 3: In deze les kan aan de presentatie gewerkt worden of een afsluitende les

1) Herhaling van les 2, wat hebben we ook al weer gedaan? Wat gaan we vandaag doen?
We gaan nog een laatste keer met de trein!

2 minuten

2) Warming-up kan een herhaling zijn van les 2, misschien het toevoegen van een nieuwe bewegingen.

3 minuten

3) Werken aan de presentatie/vandaag gaan we op safari! Welke dieren kunnen we tegenkomen op een safari? We beginnen vandaag met de giraffes. Dit dier heeft hele lange poten en een hele lange nek. Kunnen wij bewegen als de giraffe?

5 minuten

4) Werken aan de presentatie/Pas op! Daar zijn de tijgers. Kunnen wij ook sluipen als een tijger? Grote sprongen maken?

5 minuten

5) Werken aan de presentatie/ Flamingo's, deze mooie roze vogels staan het liefst op 1 been. Kan over de diagonaal, lopen met opgetrokken knieën, of balanceren op 1 been of een andere vorm.

5 minuten

6) Standbeelddans: iedereen mag dansen door de zaal als de muziek aan is, als de muziek uit is maken ze een standbeeld van een dier dat we de afgelopen lessen hebben na gedanst, de docent raadt welk dier het is.

5 minuten

7) Presentatie/Terug met de trein, kan zoals de warming-up of een andere vorm.

3 minuten

8) Afsluiting van de lessen, korte nabespreking.

2 minuten

Uiteraard is iedere docent vrij om andere dieren/opdrachten te gebruiken.

Groep 5 en 6: 'Kriskras langs de wereld':

Les 1:

**voor deze les zijn rode doeken nodig om mee te dansen*

1) Starten in kring met een korte introductie, we gaan een reis maken!

Waarmee kun je allemaal reizen? Wij gaan met vliegtuig!

3 minuten

2) Warming-up met een liedje over vliegen, kan in de kring of door de zaal, of beide.

5 minuten

3) We landen als eerst in Spanje, het land van de flamenco. Verschillende ritmes voor en na klappen, stampen met voeten, op het lichaam klappen. Bewegingen met de armen en handen na dansen. Misschien een eigen ritme laten maken

10 minuten

4) In Spanje doen ze ook aan stierenvechten. Met grote rode doeken dagen de stierenvechters de stieren uit. Ze zwaaien daarbij met hun doek en ontwijken de stier als deze aan komt rennen en springen. Wij gaan ook proberen grote sprongen te maken vanuit de diagonaal naar het midden van de zaal.

5 minuten

5) Nu wisselen we om, we dansen niet meer als de stier, maar als de stierenvechter. Kleine choreografie met rode doeken.

10 minuten

6) Leerlingen maken in groepjes een eigen einde aan de choreografie en laten dit aan elkaar zien.

10 minuten

7) Afsluiten, kleine nabespreking in de kring.

2 minuten

Uiteraard is iedere docent vrij om andere landen/opdrachten te gebruiken.

Les 2:

1) Starten in een kring, wat hebben we vorige les gedaan, wat gaan we deze les doen?
We gaan weer vliegen..

3 minuten

2) Warming-up: herhaling van de warming-up van les 1, eventueel wat bewegingen toevoegen.

5 minuten

3) We zijn geland in Amerika! Amerika is een heel groot land, vandaag zijn we in New York. Uit deze stad komt de dansstijl hiphop. Hiphop bestaat weer uit verschillende dansstijlen zoals streetdance, breakdance, popping en locking, shuffling enz. En er komen nog steeds nieuwe stijlen bij. (aantal foto's tonen)

5 minuten

4) Leerlingen bewegen door de zaal op de muziek, lopen vooruit/achteruit/zijwaarts. Als de muziek stopt maken ze een freeze in de hiphop stijl.

5 minuten

5) Oefen een aantal hiphop bewegingen, bijvoorbeeld bounce, slide, babyfreeze, sixstep enz.

5 minuten

6) De muziek gaat weer aan, lopen door de zaal, de muziek gaat uit en de docent roept de naam van een van de geoefende bewegingen.

5 minuten

7) Korte choreografie in de stijl hiphop.

10 minuten

8) In 2 groepjes aan elkaar laten zien

5 minuten

9) Afsluiten, nabespreken

2 minuten

Uiteraard is iedere docent vrij om andere landen/opdrachten te gebruiken.

Les 3: In deze les kan aan de presentatie gewerkt worden of een afsluitende les

1) Starten in een kring, wat hebben we vorige les gedaan, wat gaan we deze les doen?
We gaan weer vliegen..

3 minuten

2) Warming-up: herhaling van de warming-up van les 1, eventueel wat bewegingen toevoegen.

5 minuten

3) We zijn vandaag in Azië aangekomen. Welke landen liggen er in Azië? We beginnen in China. De traditionele Chinese dans is met heel veel dansers tegelijk, ze bewegen allemaal precies hetzelfde met hele sierlijke bewegingen. Ze bewegen niet altijd tegelijk, ze dansen veel in kanon en werken met verschillende opstellingen. (misschien klein stukje video laten zien)

5 minuten

4) Korte choreografie in de Chinese stijl. Bijvoorbeeld in 1 of 2 rijen achter elkaar, bewegen in kanon, vloeiende bewegingen enz.

7 minuten

5) Door naar Japan. Japan staat bekend om zijn vechtsporten, iedereen heeft vast wel eens van judo gehoord of karate of jiu-jitsu. Deze vechtkunst zit ook verwerkt in veel Japanse dansen. (klein stukje video of foto's)

5 minuten

6) Korte choreografie in Japanse stijl, met veel snelle vechtbewegingen, karate kicks e.d.

7 minuten

7) Groep verdelen in tweetallen, in tweetallen een 'dansgevecht' maken. De een maakt een vechtbeweging, de ander ontwijkt, omwisselen en herhalen. Uiteraard zonder elkaar echt aan te raken. Kan voor de veiligheid in slow motion. Kleine presentatie aan elkaar geven.

10 minuten

9) Afsluiten, nabespreken

3 minuten

Voor de presentatie kan de helft van les 3 worden gegeven (bijvoorbeeld alleen China of alleen Japan) en daarna kan er een presentatie worden gemaakt. Voor de presentatie kunnen de choreografieën van les 1, 2 en 3 achter elkaar worden geplakt.

Uiteraard is iedere docent vrij om andere landen/opdrachten te gebruiken.

Groep 7 en 8: 'Tijdreisje'

Les 1:

1) Starten in kring met een korte introductie, we gaan een reis maken! Niet zomaar een reis, maar een tijdreis. We reizen terug in de tijd en misschien wel een stukje vooruit in de tijd.

3 minuten

2) Warming-up kan in de kring of door de zaal.

5 minuten

3) Terug in de tijd, deze les gaan we terug naar de jaren tussen 1950 en 1960. De tijd van de rock 'n roll. De zanger Elvis Presley is de bekendste rock 'n roll zanger uit die tijd. Met zijn gitaar, leren jasje, vetkuif en ouderwetse microfoon had hij veel fans. (foto's) Wie weet hoe ze dansten in deze tijd?

5 minuten

4) Handjive, een bekende rock 'n roll dans is de handjive, deze dans je met je handen. Leukste is dit in een kring aanleren, daarna 2 aan 2 naar elkaar toe.

5 minuten

5) Naast de handjive heeft de rock 'n roll nog heel veel passen, sommige met grappige namen. Zo deden ze o.a. de twist, de mashed potatoes, the swim, the pony en nog meer, vaak met bijbehorende muziek. (<https://www.youtube.com/watch?v=Qz8cFj6RXrQ>)

10 minuten

6) De film Grease komt ook uit de rock 'n roll tijd, dit is niet alleen een film maar ook een musical. Kleine choreografie op muziek uit Grease.

15 minuten

7) In 2 groepen aan elkaar presenteren.

5 minuten

8) Afsluiten, kleine nabespreking in de kring.

2 minuten

Uiteraard is iedere docent vrij om andere stijlen/opdrachten te gebruiken.

Les 2:

1) Starten in een kring, wat hebben we de vorige les gedaan, wat gaan we deze les doen?
We gaan weer terug in de tijd..

3 minuten

2) Warming-up kan in de kring of door de zaal.

5 minuten

3) In deze les gaan we wat minder ver terug in de tijd, namelijk naar de jaren 1970 en 1980. Het tijdperk van de disco. Meisjes en jongens droegen kleding met veel kleur, broeken met wijde pijpen, lange haren, afro kapsels alles kon. De film Saturday Night Fever komt uit deze tijd, met de bekende danspose. Michael Jackson maakte ook disco muziek. Samen met zijn broers was hij erg bekend met hun disco hits. (foto's en video's laten zien, muziek laten horen)

5 minuten

4) Wat zou een goede disco pose kunnen zijn? We bewegen door de zaal als de muziek aan gaat, als de muziek stopt maak je je eigen verzonden disco pose.

5 minuten

5) We nemen een aantal echte disco moves door in de kring.

5 minuten

6) Verdeeld over groepjes van 4 maken we een eigen choreografie (2x8), mag met de bewegingen die we net hebben geoefend, maar het is ook leuk om eigen moves bedenken. Denk ook na over welke opstelling je gebruikt.

10 minuten

7) Korte disco choreografie met de hele groep. De gemaakt choreografieën in de groepjes kunnen gebruikt worden in het intro van de muziek of kunnen erachter aan geplakt worden.

10 minuten

8) Afsluiten, kleine nabespreking in de kring.

2 minuten

Uiteraard is iedere docent vrij om andere stijlen/opdrachten te gebruiken.

Les 3: In deze les kan aan de presentatie gewerkt worden of een afsluitende les

1) Starten in een kring, wat hebben we vorige les gedaan, wat gaan we deze les doen?
We gaan weer terug in de tijd..

3 minuten

2) Warming-up kan in de kring of door de zaal.

5 minuten

3) De dans van nu! Wat is de dansstijl van deze tijd? Streetdance/hiphop/urban kun je de dansstijl van deze tijd noemen. Begonnen in Amerika op straat en sindsdien over de hele wereld verspreid. Niet meer weg te denken uit muziek clips van bekende artiesten, optredens en televisieprogramma's. (misschien foto's/video's laten zien, muziek laten horen).

5 minuten

4) Wat veel gedaan wordt bij hiphop/breakdance is een battle. Verdeel de groep over twee groepen, de ene groep danst, de andere groep is laag. Ze krijgen in de groepjes een choreografie van 1x8 aangeleerd, maken een eigen choreografie van 1x8, als de groep het toe laat wellicht een freestyle ronde met solo's/duo's.

15 minuten

5) De dans van de toekomst, wat zou de dans van de toekomst kunnen zijn? Wellicht dansen we wel niet meer zelf maar laten we robots dansen? Misschien dansen we wel met allerlei elektrische hulpmiddelen (skateboards, hoverboards, jetpacks).

2 minuten

6) In groepjes van 4 mogen de leerlingen hun eigen dans van de toekomst maken. Wellicht hebben sommige groepen wat meer kader nodig dan andere groepen, dan zou een 'robot dans' wat meer kader kunnen geven.

8 minuten

7) Presenteren aan elkaar.

5 minuten

8) Afsluiten, nabespreken

2 minuten

Voor de presentatie kan de helft van les 3 worden gegeven en daarna kan er een presentatie worden gemaakt. Voor de presentatie kunnen de choreografieën van les 1,2 en 3 achter elkaar worden geplakt.

Uiteraard is iedere docent vrij om andere stijlen/opdrachten te gebruiken.