



4 Dansspelletjes om thuis te doen

Spelletje 1 KAARTENSPEL

Wat heb je nodig?:

- pen / stift
- papier
- schaar
- muziek op de achtergrond

1: Knip uit het papier 30 kaartjes van dezelfde grootte (ong. 10 x 10 cm).

2: Schrijf op 10 kaartjes een getal van 1 t/m 10.

3: Teken de volgende 10 kaartjes een vorm: cirkel , lijn , vierkant, golvende lijn.

4: Schrijf op elk van de laatste 10 kaartjes een beweging:

- springen met de voeten toe
- springen op 1 been
- rennen
- huppelen
- hurkzit springen
- zwaaien met de armen
- cirkels maken met je hoofd
- kruipen op handen en voeten
- etc. Verzin zelf enkele leuke bewegingen.

Maak 3 stapeltjes: 10 getallen – 10 vormen – 10 bewegingen.

Neem om de beurt van elk stapeltje 1 kaart en voer de opdracht uit.

Bv: 8 keer springen in het rond (cirkel)

Je kan elke opdracht eerst individueel uitvoeren en nadien nog een keertje samen proberen.

Als je de opdracht volbracht hebt leg je het kaartje onderaan de stapel en kies je nieuwe kaartjes.

Je kan dit spel nog vaak spelen door de kaartjes te schudden en opnieuw te starten. Zo komen er steeds andere bewegingen uit.

Spelletje 2: LICHAAMSDELEN

Wat heb je nodig?:

- verschillende muziekjes met allen een verschillende sfeer. (Snel, traag, zacht, bombastisch, viool, percussie,...)

Zet muziek op en beweeg op de muziek.

Je gaat steeds 1 van je lichaamsdelen de beweging laten leiden.

Bv: laat je hand de bewegingen leiden of je hoofd...

Pas je bewegingen aan naargelang de sfeer van de muziek die je kiest. (vloeiend, hoekig, krachtig, zacht, vrolijk, droevig,...)

Iemand anders van je gezin kan de lichaamsdelen kiezen en opnoemen. Deze persoon kan ook DJ spelen en de muziek steeds veranderen.

➔ Zie filmpje voor instructies van Juf Thaïs:

Spelletje 3: STOPDANS

Bij deze oefening geeft er 1 iemand de opdracht en voert de andere de opdracht uit. Je kan samen met een van je ouders, broer, zus deze opdracht uitvoeren.

De opdrachtgever bedient de muziek: hij drukt op play en stop. (Kies een vrolijke en snelle muziek waarop je goed kan bewegen.)

De danser beweegt wanneer de muziek afspeelt, als de muziek stopt moet hij/zij stilstaan.

De opdrachtgever geeft telkens een specifieke opdracht die bepaald wat de danser moet doen of op welke manier die moet bewegen wanneer de muziek speelt. Wanneer de muziek stopt gaat de opdrachtgever zeggen wat voor standbeeld je moet maken.

Hier enkele voorbeelden:

- 1: muziek start: dansen met hele grote armbewegingen
Muziek stopt: maak een heel groot standbeeld
2. Muziek start: zoveel mogelijk verschillende sprongen maken: voeten samen, open - toe, hoge sprongen, op 1 been,...
Muziek stopt: maak een klein standbeeld
3. Muziek start: laag bewegen over de grond
Muziek stopt: maak een standbeeld waarbij enkel je buik de grond mag aanraken

Zoek samen met naar nog meer verschillende opdrachten die je kan uitvoeren bij de stop en start en test ze allemaal uit!

Spelletje 4: DANSKETING

Deze oefening kan je ook doen met iedereen in het gezin.
Het is zoals het woord - spelletje: ik ga op vakantie en neem mee...

Eén iemand start met een beweging, de andere herhaalt de beweging en voegt er een nieuwe beweging aan toe.

Zo ga je om te beurt verder, je zal telkens meer en meer bewegingen achter elkaar moeten kunnen onthouden!

Wanneer iemand niet meer verder kan, begin je terug van voor af aan. Als je een lange bewegingsketting met enkele bewegingen gevormd hebt kan je deze op muziek zetten en heb je een eigen choreografie gemaakt!

Je mag dit stukje altijd filmen en doorsturen via email naar dans.academie@sovilvoorde.be! Vermeld nadrukkelijk indien het filmpje ook op onze facebookpagina (Stedelijke Academie Vilvoorde) gedeeld mag worden, dan zetten wij het er voor jullie op!

Veel plezier!

Juf Thaïs en Juf Jorien