

EEN
STIL(L)
IN DANS

Een stop in een beweging,
een verbinding tussen wat was
en wat nog moet komen,
een moment om in te duiken.
Bekeken door muren,
gedragen door de vloer,
verbonden met verbeelding,
wachtend op wat komt,
reflecterend op wat was.

Na deze bewegingsspelletjes
zeg je nooit meer
“standbeeld”
tegen een STOP
in een beweging.

VOORAF

INTRODUCTIE

Voor dansdocenten, voortdurend op zoek naar nieuwe inspiratie om een bende enthousiastelingen op een creatieve, onderbouwde en zorgzame manier aan het dansen te brengen. Voor leerkrachten, die dag in dag uit met kinderen werken vanuit steeds nieuwe invalshoeken.

Voor dansmakers, die andere opstapjes zoeken om improvisaties en composities op te bouwen.

En voor iedereen die houdt van spelen, jongeren en beweging...

...is er dit kaartendoosje, met ideeën gesprokkeld uit de wereld van de dans, herwerkt met een groepje zot-van-dans-kinderen, uitgetest met klassen en groepen.

“STIL(L) in dans” is een bundeling van meer dan 50 speelse opdrachten verzameld door Anne-Lore Baeckeland en een pakket van 2 x 26 tekeningen getekend door Leonard Cools. De speelse opdrachten wakkeren basis skills voor dans aan: lichaamsbewustzijn, dansgeheugen, mindset, creativiteit, connectie met de groep, samenwerking, coördinatie, verbeelding en visualisatie, oriëntatie,

playfulness, concentratie, omgaan met toeval, omgaan met lichaamscontact, het ontdekken van de kracht van de beperking ... Stuk voor stuk zijn het opdrachten die via de natuurlijke eigenschappen van kinderen - spelen, nieuwsgierigheid, zin in onderzoek en interactie - hun lichaamsbewustzijn helpen ontwikkelen.

WAT?

- 2 x 26 spelkaarten
- Boekje met opdrachten

DOEL?

De opdrachten kunnen ingezet worden:

- als aangename afwisseling om even de concentratie los te laten na een intensieve oefening
- als inspiratie voor een artistiek of technisch bewegingsonderzoek in een maakproces
- als inspiratie voor non-competitieve bewegingsspeel

VOOR WIE?

De opdrachten zijn bedoeld voor kinderen van 4 tot 12 jaar, met of zonder danservaring. Ook volwassen groepen vinden er zeker inspiratie in. Sommige opdrachten zijn vooral geschikt

voor de oudste kinderen maar kunnen aangepast worden op maat van jongere kinderen. Bij de "TIPS" lees je hoe je een opdracht kan vereenvoudigen of hoe je ze net verder kan ontwikkelen voor meer gevorderde groepen.

GOED OM WETEN

Sommige opdrachten vertrekken vanuit de tekeningen op de kaartjes, andere vanuit de houdingen die de kinderen zelf aanbrengen. Je kan zelf beslissen wanneer je de kaarten inzet en wanneer niet. Het kan ook leuk zijn om foto's te maken van zelf verzonnen houdingen van de kinderen en die vervolgens te gebruiken voor de spelideeën.

De opdrachten zijn niet helemaal tot in het kleinste detail uitgeschreven. Zo vormen ze een uitnodiging om creatief te zijn, te experimenteren en eigen spelopdrachten te ontwerpen.

OVER DE DĀNSOPDRĀCHTEN DOOR ĀNNE-LORE BĀECKELĀND

Anne-Lore Baeckeland is educatief medewerker van Danspunt. Na haar studies sociaal-cultureel werk trok ze naar Afrika en vervolgens naar Tilburg om haar zoektocht binnen dans verder te zetten. Na haar danspedagogische opleiding ging ze aan de slag in de kunsteducatieve sector en werkte ze in tal van

projecten van De Kopergietery, HETPALEIS, De Veerman, etc. Tussen 1999 en 2019 vormde Anne-Lore samen met Lenneke Rasschaert "Cacao Bleu". Met voorstellingen, kunsteducatieve exposities, kortfilms, en projecten op maat werd de brug geslagen tussen hedendaagse dans en een jong publiek. In Luik heeft ze een eigen danswerkplaats "Bal Spécial" voor kinderen van 4 tot 88 jaar. In 2019 werd ze gevraagd om deel te zijn van het team van Danspunt voor de uitwerking van een educatief luik: Zone D.

Anne-Lore: "Iedereen die met kinderen werkt, gebruikt wel eens tekeningen. Het is echter niet evident om toffe, inspirerende tekeningen te vinden die vragen oproepen, uitdagen en een artistieke meerwaarde bieden. De lockdown was het ultieme duwtje in de rug om daar iets aan te doen. De uitgeschreven ideeën eigen ik mij niet toe. Ze zijn gesprokkeld en ontstaan uit een creatief danslandschap waarin dansers elkaar via workshops en projecten inspireren en zijn vervolgens vertaald op maat van kinderen. Sommige ideeën zijn door kinderen zelf voorgesteld. Met deze bundel geef ik terug wat ik van zoveel anderen heb mogen krijgen.

Mijn bijzondere dank gaat uit naar Lenneke Rasschaert, Mat Voorter en Eddy Becquart, en de vele anderen die ooit mijn pad kruisten. Dank aan Danspunt en collega's binnen en buiten Danspunt die hielpen bij de uitwerking van deze uitgave, in het bijzonder Elise Acke, Antonina Volodina, Emily D'Hondt, Nele De Cocker en Rut De Geeter."

OVER DE TEKENINGEN DOOR LEONARD COOLS

Leonard Cools is illustrator. Vanuit zijn werkplek in Brussel maakt hij tekeningen die opduiken op de meest uiteenlopende plekken: van kranten en magazines, langs muren, ramen en stoffen tot in kaders aan slaapkamerwanden. Zijn stijl is eigenzinnig en uitgepuurd. Voor elke lijn die hij zet, laat hij er drie weg. Zo ontstaat er ruimte voor interpretatie en fantasie. Diezelfde ruimte wou hij ook in de speelkaarten stoppen. Door de figuren onvolledig te tekenen en de wetten van anatomie en zwaartekracht te negeren, zijn de houdingen onmogelijk letterlijk na te bootsen. Op die manier worden de kinderen geprikkeld om er hun eigen invulling aan te geven. Bovendien werd er bewust gekozen om te werken op een vierkant formaat, zodat er geen boven of onder is. Met 26 kaarten kan je zo meer dan 100 posities vormen. Met speciale dank aan Wolf Govaerts, foto's van zijn dansmateriaal waren de inspiratie voor tal van tekeningen.

SPOEDCURSUS DANSIMPROVISATIE

Is je groep het niet gewend om vrij te dansen? Dan raden we aan om vooraf enkele dansateliers te geven om de kinderen vertrouwd te maken met enkele basisvoorwaarden:

- Dansen = bewegen met één lichaamsdeel of met je hele lichaam, door de hele ruimte, van de grond tot heel hoog, in alle richtingen, op alle plaatsen van de zaal, soms langzaam en dan weer snel, zot, zacht, hevig en soms stil ... als het kan, zonder te praten.
- Wanneer de muziek stopt, blijven we staan in de houding die we op dat moment hebben en luisteren we aandachtig naar de instructies voor de vervolgo opdracht.

Wil je voor je van start gaat met de tekeningen en opdrachten nog eens wat basiselementen van dansimprovisatie opfrissen? Dat kan via onderstaande oefeningen rond dansen door verschillende hoogtelagen.

STAP 1

Elk woord komt overeen met een houding. Wanneer de dansdocent een bepaald woord zegt, nemen de kinderen de bijbehorende houding aan.

Spreek de woorden en de bijhorende houdingen af en roep de verschillende woorden door elkaar, eerst traag, dan steeds sneller.

- PANNENKOEK = op de grond met armen en benen gespreid
- TAFEL = op de handen en de knieën
- L = op de knieën met de armen in de lucht (met de billen weg van de hielen)
- VOGEL = op één been naar voren buigen
- LADDER = hoog op de tenen

STAP 2

Onderzoek de verschillende bewegingen die in de drie hoogtelagen uitgevoerd kunnen worden. Stel de volgende vragen aan de kinderen:

- Hoe zou een pannenkoek dansen? Welke bewegingen kan je verzinnen waarbij je zo dicht mogelijk bij de grond blijft? Hoe kan je als pannenkoek rollen, draaien, gaan zitten en weer

gaan liggen? Wie heeft een beweging gevonden? Kunnen we die allemaal eens proberen?

- Hoe kunnen we dansen als we vertrekken op de handen en de knieën? Je hoeft niet in de TAFEL-positie te blijven, maar wel op dezelfde hoogte.
- Hoe kunnen we op de knieën dansen? Hou minstens één knie op de grond.
- Hoe kunnen we op één been dansen? Of van het ene been op het andere? Hoe kan je draaien? Zwierend met je arm? Met een aanzet vanuit je benen?
- Hoe kan je zo hoog mogelijk dansen, al springend in de lucht? Welke sprongen kan je uitvoeren? Hoe kan je al draaiend springen?
- Dans nu door de zaal waarbij je alle hoogtelagen voortdurend afwisselt.

De kinderen gaan telkens op onderzoek rond de vragen, toffe vondsten worden samen bekeken en geïmiteerd.

STAP 3: DÀNSEN VANUIT VERSCHILLENDE LICHÀMSDELEN

Probeer deze oefening met de kinderen. Geef volgende instructies:

- Wanneer ik HAND zeg, dan wordt je hand de kopman van

je beweging. Als je hand naar boven danst, volgt je hele lichaam als een gigantische staart. Draait je hand om je heen, dan maakt je lichaam een spiraal rond jezelf en beweeg je in een sierlijke draai. Komt je hand onder je benen dan raakt je lichaam in een knoop waar een schouderrol je weer uit kan helpen. Laat maar zien waar je hand naartoe gaat en hoe je hele lichaam volgt. Verras jezelf.

- Doe dezelfde oefening met andere lichaamsdelen. Van hoog naar laag en van laag naar hoog, doorheen de zaal.
- Laat tot slot je verschillende lichaamsdelen afwisselend de leiding nemen.

STAP 4: VERSNELLEN EN VERTRAGEN

Laat de kinderen dansen op muziek en vraag hen bovenstaande stappen in hun dans te integreren:

- Alle bewegingen die we verkend hebben, zijn nu van jou. Je kan ze afwisselen zoals je zelf wilt.
- Zet ik de muziek harder, dan dansen jullie sneller. Zet ik de muziek zachter, dan dansen jullie langzamer.
- We dansen in stilte. Je laat een eigen muziekstuk in gedachten afspelen waarop je danst. Je kan het harder en zachter zetten.

ORGANISATIE

Naast iedere dansopdracht kan je een weergave van de organisatievorm vinden. Daarmee kan je in één oogopslag zien hoe de kinderen opgesteld staan in de ruimte.

Oefen de organisatie vóór je opdrachten geeft. Als groep A en groep B om de beurt moeten dansen, laat de kinderen dan eerst om beurten rennen door de zaal.

Laat een opdracht eindigen in de organisatievorm waarin de volgende opdracht begint. Na een opdracht waarbij de muziek steeds stopt en de kinderen in een houding moeten staan, kan je zeggen: "Bij de volgende stop staan jullie allemaal op een rij tegen de muur". Zo staan de kinderen meteen in de juiste positie voor een volgende opdracht.

Maak rituelen waarbij de kinderen weten dat ze bij jou moeten komen. Bijvoorbeeld: een klein klapritme, een kreet of het zingen van een lied.

ALGEMENE TIPS

- Ontspannen sfeer: zorg voor een ontspannen sfeer, waarin kinderen het gevoel hebben dat ze mogen experimenteren.
- Creativiteit: waak over de creativiteits-killers. Oordeel niet te snel en leg geen druk op de kinderen. Stel vragen om kinderen uit te dagen, geef zo weinig mogelijk antwoorden. Problemen zijn een uitdaging.

Fouten zijn variaties op het thema en leiden tot nieuwe vondsten. Beperkingen geven meer mogelijkheden. Volledige vrijheid geven aan kinderen werkt verlamdend.

- Concentratie: als de kinderen gedurende lange tijd geconcentreerd waren, geef ze dan nadien even de tijd om vrij in de ruimte te dansen zodat ze hun energie kunnen kanaliseren.
- Techniek van hoog naar laag: om kinderen op een vloeiende manier van hoog naar laag te laten bewegen, kan je hen vragen om hun handen niet onmiddellijk op de grond te plaatsen als ondersteuning. Laat hen eerst hun centrum naar de grond brengen. Nodig hen uit om vanuit een spiraal naar beneden te dansen. Geef hen het idee dat ze in de vloer duiken.
- Gekke ideeën verzinnen: wanneer je aan kinderen vraagt om een houding te maken, dan komen de meest evidente ideeën het eerst naar voren: een stoel, een huis, een boom, een bloem ... Om jezelf én de kinderen uit te dagen is het handig om vanuit je eigen referentiekader te denken. Dit is één van de vele trucjes om grappige situaties te creëren: "Stap in gedachten doorheen je huis en maak een lijst van voorwerpen. Bijvoorbeeld: bed, laken, doos, boek ... Maak vervolgens een lijst met situaties waarin deze dingen zich kunnen bevinden: een scheef bed, een opgeplood laken, een doos met een gat erin, een verstopt boek ..."

Leg de twee lijsten naast elkaar en verschuif ze zodat elk voorwerp bij een andere situatie terecht komt: plots heb je een opgeplood bed, een laken met een gat erin, een verstopte doos, een scheef boek ..."

- Acrobatie: als kinderen constructies maken op elkaar, let er dan op dat het gewicht van het kind dat gedragen wordt boven een steunpunt komt van het kind dat draagt.
- Flow: creativiteit en spelplezier worden opgebouwd en vastgehouden door te zorgen voor een goede flow. Een creatieve flow is een soort positieve concentratie waarbij de deelnemers volledig opgaan in de sessie en ze de buitenwereld even vergeten. Om zo'n flow te creëren zijn goede organisatie en logische overgangen belangrijk.

MUZIEKSUGGESTIES EN BEELDMATERIAAL

MUZIEKSUGGESTIES

Muziek die je bij de verschillende opdrachten kan gebruiken, vind je terug op onze website: <https://www.danspunt.be/ons-aanbod/publicaties/still-in-dans/>



EEN UITGAVE IN ONTWIKKELING

Heb je nood aan visueel materiaal? Dan kan je terecht op onze website, waar heel wat opdrachten geïllustreerd werden met foto's.

Word je geprikkeld en kom je zelf op ideeën tijdens het werken met de tekeningen? Heb je zin om anderen te inspireren? Stuur je idee en/of foto naar info@danspunt.be of gebruik de hashtag #stillindans en wie weet krijgt het een plaats op onze website.

OPDRACHTEN

I. OPDRACHTEN MET DE KAARTEN

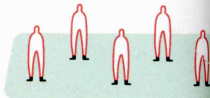
1. DUBBELGÅNGER

Vorbereiding

Verspreid evenveel kaartjes in de zaal als er kinderen zijn.
Zorg dat er van elke tekening twee exemplaren zijn.

Opdracht

De kinderen rennen of dansen door de zaal. Wanneer de muziek stopt, lopen ze elk naar een tekening. Ze bekijken de tekening en imiteren de houding die ze zien. Wie van de groep neemt dezelfde houding aan?



2. WELKE TEKENING BEN IK?

Vorbereiding

Plaats de kinderen in duo's (A en B).
A en B hebben elk 6 identieke kaartjes.



Opdracht

A sluit de ogen.

B kiest één tekening uit en imiteert die met zijn/haar/hun lichaam.

A zoekt uit welke tekening er geïmiteerd wordt.

3. IK ZIE HET ZO

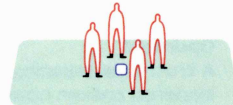
Vorbereiding

Plaats de kinderen in duo's of in groepjes van drie of vier rond een stapeltje tekeningen.

Iedereen ziet de houdingen vanuit een ander perspectief. Wat voor de ene de onderkant is van de tekening, is voor de andere de bovenkant.

Opdracht

De kinderen imiteren de houding vanuit hun eigen perspectief.
De tekening die geïmiteerd is, komt onderaan het stapeltje.
Zijn alle kaartjes bekeken, dan veranderen de kinderen van plaats en beginnen ze opnieuw.



4. HELP!

Vorbereiding

Plaats de kinderen in duo's (A en B). De kinderen krijgen tekeningen die ze onmogelijk kunnen uitvoeren zonder de hulp van een ander kind.

Opdracht

A tracht de tekening te imiteren met de hulp van B. De kinderen zoeken naar verschillende oplossingen voor één tekening.

Tip

- Bij oudere kinderen kan je een gesprek voeren rond vragen:
- Wanneer is een lichaam uit balans?
 - Hoe kan de ene de andere helpen door een houding aan te nemen die 'in' balans is?
 - Hoe kan de ene de andere helpen door een houding aan te nemen die 'uit' balans is?
 - Hoe kan je tegengewicht geven?



STERK ZIJN

Vorbereiding

Plaats de kinderen in duo's (A en B).

Opdracht:

A neemt een houding aan van één van de tekeningen.

De sterkste is de houding?

A probeert B uit de houding te trekken en te duwen.

Tip

Suggestie voor de kinderen: "Denk als een boom en voel je diepe wortels in de grond. Of beeld je in dat je zo groot bent als een reus, alsof je handen de muren aanraken. Vecht niet tegen de druk die je lichaam ontvangt, maar verplaats je energie en leg je focus naar beneden in de grond. Op deze manier sta je veel steviger."

RUZZEL

Vorbereiding

Verdeel de tekeningen en knip ze uit. Plaats de kinderen in duo's. De duo's staan in een grote kring.



Opdracht:

De kinderen maken een compositie met 2 tekeningen. De kinderen schuiven één plaats verder en bekijken de compositie van de tekeningen van hun burens. Ze proberen de compositie met hun eigen lichamen te imiteren.

Tip

- Kinderen met veel ervaring in dans kan je vragen hoe ze uit de positie kunnen dansen en terug in de positie kunnen gaan vanuit een dansbeweging zonder naar de tekening te kijken.
- Daag de kinderen uit de figuren te plooiën, op elkaar te leggen ...

7. IK ZIE...

Voorbereiding

Plaats de kinderen in duo's (A en B).



Opdracht

A neemt blind een kaart en beschrijft met veel details wat hij/zij/die ziet op de tekening: "Eén voet op de grond, één arm naar achteren, de linkerhand maakt een vuist ..."
B voert alles uit en tracht de houding te vinden die op de tekening staat. Vergelijk de houding met de originele tekening.

Variaties

- Met de ogen gesloten.
- Maak kruisbestuivingen: de helft van de groep staat in de ruimte met de ogen gesloten (= groep A). De anderen (= groep B) hebben elk een prent in de hand. Iedereen van groep B wandelt rond in de zaal en stopt bij iemand van groep A. Ze fluisteren een omschrijving van één lichaamsdeel in het oor. Daarna gaan ze weer verder en doen ze hetzelfde bij iemand anders.
- Werk in groepjes van drie (zonder tekeningen): A maakt een willekeurige houding, B beschrijft de houding, C volgt de instructies van B. Let wel op: C mag A niet zien tijdens de uitvoering.
- Probeer deze oefening niet alleen met houdingen, maar ook met repetitieve bewegingen.

Tip

- Het is handig om dit vooraf met de hele groep uit te proberen, waarbij één iemand de houding beschrijft en de hele groep de beschrijving uitvoert.
- Maak duidelijk dat A de beweging niet mag verbeteren door de houding te demonstreren. Daag de kinderen uit om verbaal te nuanceren wat er te zien is.
- Eventueel kan A met de rug naar B staan.

8. BEVROREN MEMO

Vorbereiding

Plaats de kinderen in duo's. Elk duo neemt één tekening uit de stapel.

Opdracht

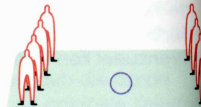
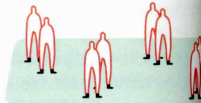
De kinderen bekijken samen de houding op de prent, en zoeken uit op hoeveel manieren ze de houding kunnen imiteren. Ondersteboven, tegen een muur, liggend op de grond, leunend tegen een persoon, hangend ...

Na dit kleine onderzoek kan het spel beginnen:

- Iemand van de groep verlaat de ruimte.
- Maak snel nieuwe duo's. Elk duo neemt een nieuwe tekening uit de stapel.
- Beide kinderen nemen dezelfde houding aan, maar elk in een gekantelde versie.
- Iedereen gaat door elkaar staan.
- De persoon die buiten was, komt binnen en zoekt wie een duo vormt.

Variatie

Het traditionele spel dassenroof, nu met houdingen. De groep vormt duo's.



Ieder duo (A en B) neemt dezelfde houding aan, maar elk in een gekantelde versie. Vervolgens gaan alle A's aan één kant van de zaal staan en alle B's aan de andere kant. De speler komt binnen, roept een naam van iemand uit groep A en een naam van iemand uit groep B. Deze rennen naar voren en springen in hun houding. De speler tracht, zoals bij het spel 'memory', in de rest van de groep de personen te zoeken met dezelfde houding.

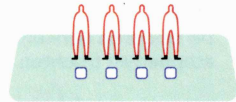
Tip

Voor jonge kinderen is 'kantelen' moeilijk. Maak de oefening makkelijker door elk duo dezelfde houding te laten aannemen, eventueel met enkel wisselen van richting.

9. VIER OP EEN RIJ

Vorbereiding

Vorm groepjes van vier personen. Elk groepje krijgt 4 kaartjes en legt die op de grond, naast elkaar van links naar rechts, eventueel met een cijfer van 1 tot 4 onder de tekeningen. De kinderen leren de houdingen uit het hoofd (lichaam :)) in dezelfde volgorde en oefenen de reeks.



Opdracht

Stap 1:

Bij het afroepen van het cijfer "één" springen de kinderen in de eerste houding, bij "twee" in de tweede houding, enz.

Eén kaartje wordt omgedraaid zodat de tekening niet meer zichtbaar is. De cijfers van 1 tot 4 worden opnieuw afgeroepen.

Een tweede kaartje wordt omgedraaid... Tot alle kaartjes omgedraaid zijn en de kinderen de 4 houdingen kennen.

Stap 2:

De kinderen dansen in het rond. Als de muziek stopt, tonen ze de eerste houding. Ze dansen weer in het rond, ver weg van de personen uit hun groep. Bij de tweede stop tonen ze de tweede houding. Idem met de derde en vierde houding.

Stap 3:

De kinderen dansen vrij in de ruimte, kiezen zelf wanneer ze stoppen en trachten de volgorde van de 4 houdingen te bewaren.

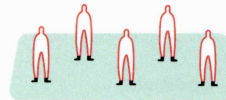
Stap 4:

De kinderen vormen terug hun oorspronkelijk groepje uit stap 1. Ze kiezen samen voor elke houding een andere plek in de ruimte. Op een swingend muziekje rennen of dansen ze in groep naar een plaats en blijven ze 4 seconden in de afgesproken houding staan, om vervolgens naar de volgende plek te rennen of te dansen.

10. DÀNSJE DÀNSJE

Vorbereiding

De kinderen staan verspreid in de ruimte.



Opdracht

Stap 1:

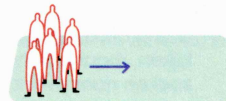
De kinderen nemen ieder willekeurig een tekening. Ze stellen zich voor dat de tekening een foto is in het midden van een beweging. Wat ging vooraf? Wat komt erna?

Stap 2:

Ze nemen willekeurig 4 kaartjes. Hoe kunnen de 4 houdingen verbonden worden met een beweging? De 4^{de} houding wordt verbonden met de eerste.

11. BEELDENPARK

Beelden of sculpturen staan zelden op zichzelf. Hun positie in de ruimte kan hen een andere betekenis geven. Ook hoe ze zich tegenover andere beelden verhouden, kan zorgen voor nieuwe interpretaties.



Vorbereiding

Maak groepjes van ongeveer 6 personen.

Opdracht

Eén iemand uit de groep neemt een kaartje en plaatst zich in de ruimte in de houding op de prent. Een tweede persoon neemt een kaartje en positioneert zich tegenover de eerste. De kinderen doen dit tot alle 6 personen in het midden staan.

Variatie

- Iedereen raakt iemand anders van de groep aan.
- Iedereen plaatst zich op één lijn.
- Iedereen plaatst zich van laag naar hoog.
- Iedereen plaatst zich op een kleine oppervlakte.
- Telkens iemand dichterbij komt, veranderen de anderen de richting van hun houding
- Laat de kinderen zelf houdingen verzinnen.

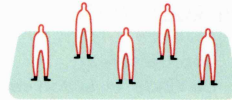
Tip

- Nodig de kinderen uit om niet enkel naar de houdingen te kijken, maar ook naar de ruimte tussen de beelden en te zoeken naar eventuele betekenissen die ontstaan.
- Laat de kinderen vertellen over hoe anders het voelt om op een lijn te staan of dicht bij elkaar. Hoe anders voelt het om een beeld van een prent te imiteren of er zelf één te verzinnen? Wie voelt zich waar het beste bij en waarom?

12. 1+1 = 2

Vorbereiding

De kinderen staan verspreid in de ruimte.



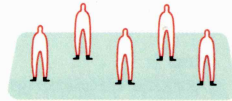
Opdracht

De kinderen nemen 2 kaartjes. Ze verzinnen een houding die een kruisbestuiving is van beide tekeningen.

13. VLIEGENDE STOP

Vorbereiding

De kinderen staan verspreid in de ruimte.



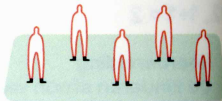
Opdracht

De kinderen nemen elk een tekening en bekijken de houding. Ze imiteren de houding al liggend, staand, hangend en zittend. En proberen het ... al springend in de lucht.

14. RUILHANDEL

Vorbereiding

De kinderen staan verspreid in de ruimte.



Opdracht

Stap 1:

De kinderen nemen ieder een kaartje. Ze onthouden de houding op de tekening. Ze ruilen hun kaartje met dat van iemand anders en oefenen de nieuwe houding. Ze ruilen van kaartje tot ze 4 verschillende houdingen hebben.

Stap 2:

De kinderen luisteren naar een muziekstuk met een 4/8 maat en klappen op tel 1 en 5. Ze voeren hun reeks houdingen uit door telkens te veranderen op tel 1 en 5.

Tip

- Jonge kinderen van 4 tot 6 jaar vinden het reeds leuk prentjes te imiteren en vervolgens te ruilen met iemand anders.
- Bij oudere groepen is het handig om met een 8-tal prenten te werken die gekopieerd zijn. Op die manier komen sommige houdingen terug en kunnen ze de basis vormen voor een compositie.

15. VERHUIS

Vorbereiding

Maak groepjes van minimum 5 kinderen.

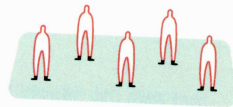


Opdracht

Eén van de kinderen neemt een kaartje en imiteert de houding. Kan dit kind zijn/haar/hun houding vasthouden terwijl vier vrienden hem/haar/hen optillen en naar de andere kant van de zaal "verhuizen"?

16. SLAPEN

Heb je al eens goed gekeken naar iemand die in slaap valt op de trein? Een deel van het lichaam blijft zitten, de armen en het hoofd hangen ontspannen aan het lichaam.



Vorbereiding

De tekeningen liggen verspreid in de zaal.

Opdracht

De kinderen gaan elk bij een tekening staan en krijgen de volgende instructies: Stel dat je slaapt in deze houding, hoe kan je dat duidelijk maken? Welk lichaamsdeel zal eerst ontspannen? Laat een ander deel ontspannen ... Tot je hele lichaam ontspannen op de grond ligt.

Variatie

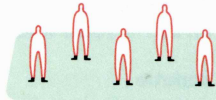
Noem telkens een ander lichaamsdeel dat eerst de grond moet raken, bijvoorbeeld het hoofd, de knie ...

II. OPDRACHTEN MET ZELF VERZONNEN HOUDINGEN

13. TIKKERTJE BRUG

Voorbereiding

De kinderen staan verspreid in de ruimte.



Opdracht

De kinderen gaan op zoek naar originele ideeën om met hun lichaam een brug te bouwen.

De volgende instructies kunnen daarbij helpen:

- Maak met je lichaam een brug.
- Maak de brug zo hoog dat iemand er onderdoor kan kruipen rollen of glijden.
- Waar steun je op als je deze brug maakt?
- Zoek andere steunpunten.
- Wie heeft een leuk idee?
- Laat het eens zien!

- Kijk naar Felix, hij staat op één hand en één knie!
- Wie zou dat ook kunnen?
- Wie heeft een ander idee?
- Probeer het maar uit.
- We doen het sneller. Bij elke klap maak je een andere brugconstructie.

De kinderen spelen vervolgens tikkertje: wie getikt wordt, maakt een eigenzinnige brug, hoog genoeg.

Als iemand van de groep onder de brug glijdt, is deze bevrijd en kan hij/zij/die weer meespelen.

Variatie

- Wanneer de muziek stopt, blijven de kinderen even staan om vervolgens heel langzaam hun lichaam te ontspannen, als een chocoladefiguur die smelt in de zon, tot ze helemaal op de grond liggen. Stel dat op dat moment een kind een ander kind aan het bevrijden was, dan komt de aangetikte boven op zijn/haar/hun bevrijder te liggen. Nodig dus de kinderen uit zacht en langzaam de spieren te ontspannen. Als iedereen op de grond ligt, wordt een nieuwe tikker gekozen.
- Laat de kinderen onder de bruggen glijden waarbij de benen als eerste onder de brug komen. Het is handig dit eerst even te oefenen in duo's.
- Laat de kinderen tunnels bouwen. Wie aangetikt wordt, sluit aan bij een andere brug om zo een lange tunnel te bouwen.

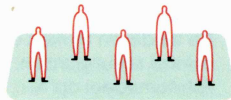
Tip

Deze oefening kan je gebruiken om samen met de kinderen een onderzoek aan te gaan over hoe bruggen staan en hangen, hoe tegenkrachten werken.

18. STEUNPUNTEN

Voorbereiding

De kinderen staan verspreid in de ruimte.



Opdracht

Stap 1:

Laat de kinderen ontdekken wat steunpunten zijn. Bijvoorbeeld door ze op handen en voeten te laten staan waarbij de handen wel aan de grond komen maar geen gewicht dragen (met het gewicht op de beide voeten). Laat ze voelen hoe het is als het gewicht naar de handen verschuift en hoe ze vallen als een steunpunt plots verdwijnt.

Stap 2:

De kinderen worden uitgedaagd om eigenzinnige structuren te maken met de volgende instructies:

- Maak een houding met 4 steunpunten.
- Maak er eentje met 3 steunpunten.

- Sommige lichaamsdelen hebben we dubbel. We hebben twee knieën, twee voeten, twee schouders, twee ellebogen,... Maak een houding met 4 verschillende steunpunten. Als één voet op de grond staat, mag de andere niet gebruikt worden als steunpunt.

Stap 3:

De kinderen maken duo's. A maakt een houding met x aantal steunpunten. B maakt een houding met minstens 1 lichaamsdeel op A.

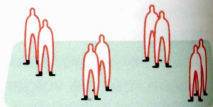
Tip

- Voer een gesprek met de kinderen over wanneer een constructie stevig is en wanneer die snel omvalt.
- Lichamen kunnen veel gewicht dragen als het gewicht boven een steunpunt wordt geplaatst.
- Plaats nooit een zwaar gewicht op gewrichten die niet ondersteund worden.

19. ZETELS EN BANKEN

Vorbereiding

Plaats de kinderen in duo's.



Opdracht

Stap 1:

A maakt een stoel, een zetel of een bank met zijn/ haar/hun lichaam.

Een mooie design zetel, een speciale poef of een troon voor de koning.

B probeert de stoel uit, gaat erin zitten, daarna liggen en ten slotte ontspannen hangen.

Langzaam ontspant A zich.

A laat B zachtjes naar de grond glijden.

Stap 2:

A ontwerpt een stoel, een bed, een divan, een poef.

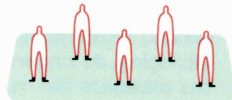
B gaat erin zitten.

Zonder lichaamscontact te verliezen, draaien ze de rollen om en wordt B een stoel waarop A zit.

20. TRUI

Vorbereiding

Ieder kind brengt een grote trui mee.



Opdracht

1. Vallen: de kinderen gooien hun trui de lucht in en laten haar

willekeurig op de grond vallen. Ze kijken hoe de trui ligt en zoeken hoe ze met hun lichaam dezelfde houding kunnen aannemen.

2. Vangen: de kinderen gooien de trui de lucht in en vangen hem op zonder de handen te gebruiken. Ze proberen de trui op te vangen met hun hoofd, rug, been of een grote teen. Valt de trui op het lichaam, dan blijft het kind onmiddellijk staan en tracht op de grond te gaan liggen zonder dat de trui van zijn/haar/hun lichaam valt. Uitdaging: laat de handen als allerlaatste de grond raken.

3. Wegdansen: de kinderen maken duo's. A danst door de ruimte. Ze rollen, draaien, springen ... Wanneer de muziek stopt, blijft iedereen staan. B kleedt A met de trui, op een eigenzinnige manier. Als de muziek speelt, danst A tot de trui van zijn of haar lichaam valt of vliegt.

4. Trui-slee: de kinderen doen alsof de trui een slee is. Eén iemand zit of ligt op een trui, getrokken door twee vrienden. Uitdaging: de kinderen veranderen van houding terwijl ze op de trui zitten.

Tips:

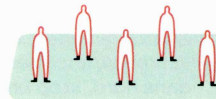
- Doe deze oefeningen enkel met oude stevige truien.
- Dezelfde spelideeën kan je ook toepassen met schoenen:

Gooi beide schoenen in de lucht en laat de kinderen een houding verzinnen waarbij de voeten in dezelfde houding staan als de schoenen. Hoeveel schoenen kunnen ze op één lichaam plaatsen? Hoelang kunnen ze dansen zonder dat de schoenen van hun lichaam vallen?

21. 10 X DÀNS EN STOP

Voorbereiding

De kinderen staan verspreid in de zaal.



Opdracht

Reeks van instructies over dansen en stoppen:

- Dans op de muziek. Wanneer de muziek stopt, blijf je in je laatste pose staan.
- Dans op de muziek. Stop als iemand in de groep naast je oor één keer in de handen klapt. Dans verder wanneer de volgende persoon naast je oor in de handen klapt.
- Dans enkel als je géén muziek hoort.
- Dans op tel 1, 2, 3 en 4 van de muziek en blijf staan op tel 5, 6, 7 en 8.
- Ik wandel doorheen de ruimte. Dans als ik je niet kan zien.
- Dans - stop - ren - stop - dans - stop - ren - stop. Beslis nu zelf wanneer je danst, wanneer je stopt en wanneer je rent

- Maak duo's. Jullie kunnen beiden dansen in je eigen stijl.
- Wanneer jouw vriend danst, dan dans jij ook. Stopt jouw vriend met dansen, dan stop jij ook.
- Beiden kunnen nu initiatief nemen om te stoppen of te dansen.
- Doe het tegengestelde: stopt de ene, dan danst de andere, danst de ene, dan stopt de andere.
- Adem in, ren of dans, en schreeuw heel hard tot je adem op is. Stop en adem in, om vervolgens verder te gaan.
- Schreeuw zachtjes, dans zacht, stop zacht. Schreeuw hard, dans hard, stop bruusk.
- Je bovenlichaam danst, je onderlichaam blijft stil. En nu omgekeerd: je onderlichaam danst, je bovenlichaam blijft stil.

22. KNUFFEL

Vorbereiding

Plaats de kinderen in duo's.



Opdracht

A geeft een knuffel aan B met armen, benen en het hele lijf. De knuffelaar (A) bevriest zijn of haar houding, terwijl de geknuffelde (B) langzaam uit de omhelzing komt. Nu wordt B de knuffelaar en geeft hij/zij/die iemand anders een

gekke knuffel.

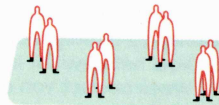
De volgende instructies kunnen daarbij helpen:

- Hoe kan je een knuffel geven met je rug?
- Hoe kan je ondersteboven een knuffel geven?

23. TRANSFORMATIE

Vorbereiding

Plaats de kinderen in duo's.



Opdracht

A springt in een houding.

B tikt twee punten op twee verschillende lichaamsdelen aan.

A brengt heel langzaam de twee punten naar elkaar.

Vervolgens worden twee andere punten aangetikt.

Welke weg kunnen de punten nemen om naar elkaar toe te komen?

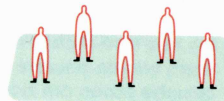
Langs voor, langs achter, zijwaarts ...

Bron: workshop Mat Voort

24. DUBBELE ROL

Vorbereiding

De kinderen staan verspreid in de ruimte.



Opdracht

De kinderen dansen met heel hun lichaam. Ze draaien, springen en rollen doorheen de ruimte.

Wanneer de muziek stopt, maken ze met hun lichaam de vorm van een voorwerp, een meubel, een object ...

De kinderen sluiten de ogen en blijven in hun houding staan terwijl ze de volgende instructies horen:

- Voel het gewicht in je voeten.
- Wees bewust van de afstand tussen je benen.
- Zijn je benen geplooid of gestrekt?
- Wat is de positie van je romp? Is je romp gebogen, gestrekt, hangend of liggend?
- Waar kijk je naar?
- Waar zijn je armen? Hebben ze dezelfde of een verschillende houding?
- Hoe groot is de afstand tussen de verschillende lichaamsdelen (= negatieve ruimtes)?

De kinderen stappen uit hun houding, maar beelden zich in dat zowel zichzelf als het voorwerp er nog staan. Vervolgens maken ze een beweging dat bij het voorwerp hoort.

Bv. Het kind maakt een houding van een douche, stapt uit de vorm van de douche en gaat onder zijn/haar/hun ingebeelde douche staan om zich te wassen.

Tip

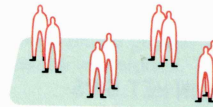
- Jonge kinderen doen deze oefeningen het beste in duo's waarbij beide rollen letterlijk uitgevoerd worden.
- Geef eerst enkele concrete ideeën aan de kinderen. Als het spelidee duidelijk is, kan je ze zelf een voorwerp laten kiezen. Als kinderen geen ideeën vinden, kan je vragen om visualiseren wat ze zien als ze door hun huis wandelen.

Inspiratie: Forsythe improvisation technology

25. HØLVE 'STILL'

Vorbereiding

Plaats de kinderen in duo's (A en B).



Opdracht

A neemt met beide handen een lichaamsdeel van B en houdt deze stevig vast.

B zoekt dansbewegingen terwijl het geblokkeerde lichaamsdeel op zijn plaats blijft.

Vervolgens zet A een ander lichaamsdeel vast.

De kinderen herhalen de opdracht met een ingebeelde persoon die telkens een ander lichaamsdeel blokkeert.

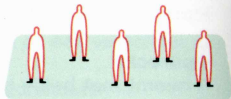
Tip

- Oudere kinderen of jongeren kan je uitnodigen om bewegingen uit te voeren die niet heen en weer gaan maar zich verder ontwikkelen en vervolgens stoppen. Bij de stop wordt vervolgens een ander lichaamsdeel vastgezet.
- Bij jonge kinderen kan het helpen om met een muur of stoel te werken, zodat ze heel goed kunnen voelen welk lichaamsdeel op dezelfde plek blijft staan.
- Heel jonge kinderen houden één lichaamsdeel op de grond en zoeken van daaruit verder welke bewegingen ze kunnen uitvoeren en verzinnen.

26. IN HET GIPS

Voorbereiding

De kinderen staan verspreid in de ruimte.



Opdracht

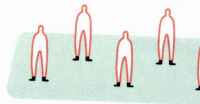
De kinderen dansen met heel hun lichaam. Bij het stoppen van de muziek gaat één lichaamsdeel in het gips, waardoor één of meerdere gewrichten niet meer kunnen plooien. Bijvoorbeeld de elleboog van een arm. De kinderen dansen verder met dat ene lichaamsdeel in de gips, dus zonder dat ene gewricht te bewegen.

Vervolgens gaat een ander lichaamsdeel in het gips. Wat gebeurt er als meerdere gewrichten niet meer kunnen plooien?

27. LEVENDE EXPO

Voorbereiding

De kinderen staan verspreid in de ruimte.



Opdracht

De kinderen zoeken oogcontact met iemand uit de groep. Zodra ze iemand in de ogen kijken wisselen ze van plaats.

Eenmaal de kinderen de wissels onder de knie hebben voege ze er zelf verzonnen houdingen aan toe. Bij het wisselen van plaats, nemen ze ook de houding van de andere over.

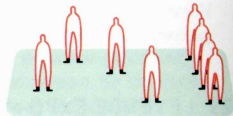
Tip

Nodig de kinderen uit om niet onmiddellijk te vertrekken zodra ze oogcontact hebben. Laat ze de spanning opbouwen. Zodra één van beide vertrekt, begint de andere ook te rennen.

28. STUTTEN EN STEUNEN

Voorbereiding

Maak twee gelijke groepen.



Opdracht

Stap 1:

Groep A staat verspreid in de zaal met de ogen gesloten.

Groep B verzamelt tafels, stoelen, banken ... waarmee ze de lichamen van de personen die in de ruimte staan, kunnen stutten en zo in een andere positie brengen.

A blijft rustig en laat zich door de anderen leiden.

Ze worden uitgenodigd om te observeren en te voelen hoe hun lichaam gesteund wordt.

Als alle lichamen "gestut" zijn, worden de kinderen van groep A uitgenodigd te voelen hoe hun houding is, zonder hun ogen te openen.

Stap 2:

Groep B verwijdt de objecten stuk voor stuk.

A probeert zijn/haar/hun houding zo lang mogelijk te bewaren. Kan de houding bewaard blijven? Wanneer wel? Wanneer niet?

Stap 3:

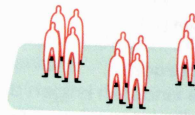
De opdracht wordt herhaald in groepjes van 4 of 5 personen. Ze gebruiken hun eigen lichaam om die ene persoon te

ondersteunen. Zodra die persoon, met de ogen dicht, zich helemaal ondersteund voelt, ontspant hij/zij/die en laten de kinderen het lichaam zachtjes zakken.

29. EEN CACTUSVERHAAL

Voorbereiding

Plaats de kinderen in groepjes van 4.



Opdracht

De kinderen kiezen 8 willekeurige woorden (zowel namen van voorwerpen als werkwoorden).

Ze maken een absurd verhaal over een cactus waarin deze 8 woorden voorkomen.

Bij het woord 'cactus' en de 8 andere woorden verzinnen ze een houding.

Iemand van de groep leest het verhaal voor.

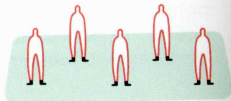
Telkens als ze één van de woorden hoort, neemt de groep de bijbehorende houding aan.

Uitdaging: Ga in slow motion van de ene houding naar de andere en probeer net de juiste houding aan te nemen op het ogenblik dat het volgende woord voorkomt in het verhaal.

30. BOEKEN

Vorbereiding

Ieder kind heeft een kaartje dat in twee is geplooid alsof het een boekje is.



Opdracht

De kinderen krijgen de volgende instructies:

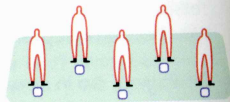
- Op hoeveel manieren kan je een boek lezen? Ondersteboven, tussen je benen ...?
- Op hoeveel manieren kan je met je lijf een soort pupiter maken waarop iemand anders zijn/haar/hun boek kan leggen om het te lezen?
- Op hoeveel manieren kan je met z'n tweeën hetzelfde boek lezen?
- Op hoeveel manieren kan je elkaars boek lezen?

Bron: Film Blauwhuys, regie Jonas Baeckeland en Cacao Bleu

31. VIERKANTJES

Vorbereiding

Maak met krijt of tape voor elk kind een vierkant op de grond van ongeveer 30 op 30 cm. Zorg dat de vierkanten parallel verspreid zijn in de zaal. Ieder kind staat in een vierkant.



Opdracht

Stap 1:

De kinderen dansen door de zaal. Wanneer de muziek stopt, zoeken de kinderen hun eigen vierkant op.

Stap 2:

De vorige opdracht wordt herhaald, maar de kinderen maken een eigenzinnige houding in hun eigen vierkant.

Stap 3:

Wanneer de muziek stopt, en iedereen terugkeert naar zijn/haar/hun plaats, vindt één kind een bekertje in het vierkant. Hij/zij/die is degene die een houding mag tonen die iedereen vervolgens imiteert. Bij de start van de muziek dans iedereen weer rond. Het kind met het bekertje legt het in een ander vierkant.

Stap 4:

De kinderen imiteren niet enkel de houding maar tonen ook de juiste richting van de houding (de vierkantjes helpen de kinderen om zich visueel te oriënteren in de ruimte).

Tips:

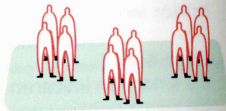
- Bij jonge kinderen is het aan te raden om deze oefening op te bouwen gedurende drie dansateliers:

- De eerste keer om zich te kunnen oriënteren in de ruimte en hun eigen plek terug te vinden.
- De tweede keer leren ze het spel van imitaties kennen, door de houding van het kind met de beker zo goed mogelijk te imiteren.
- De derde keer zien ze in hoe je een houding exact kan imiteren, met identieke richtingen.
- Oudere kinderen kan je meteen uitnodigen om de richting van de houding te respecteren bij hun imitaties.
- Laat de kinderen op verschillende soorten muziek dansen en daag de kinderen uit om telkens anders te dansen: rollend op de grond, springend in de lucht, snel met de benen, soepel als een touwtje, als een hiphopper, als ballerina ...

32. DROMEN

Vorbereiding

Maak groepjes van 4 tot 6 personen.



Opdracht

Iemand van de groep stapt uit de groep en verzint waar hij/zij/die graag eens in zou zitten.

Vb.: "Ik zou graag eens in een hemelbed willen slapen".

Ieder groepje zoekt hoe je een hemelbed kan maken met 4 of 6 lichamen.

Vervolgens wordt het bed uitgetest. Een nieuw persoon mag een wens uitdrukken.

Tip

Maak samen met de kinderen kaartjes met dingen waar ze wel eens in willen zitten of op willen liggen. Om hun verbeelding te prikkelen kan je hen laten inbeelden hoe het zou zijn om heel klein te zijn, waardoor alles veel groter lijkt. Hoe zou het zijn op de rug van je goudvis, in een holletje in de grond, onder de hoed van je opa, in een kelk van een bloem, een mosselschelp, de boekentas van je broer...

33. NINJĀ

Vorbereiding

Plaats 4 kinderen (A, B, C en D) elk in een hoek van de ruimte.

De overige kinderen staan in het midden.



Opdracht

Stap 1:

A roept luidkeels "NIN...". De groep richt zich in sneltempo tot A en antwoordt schreeuwend met "JA..." (eventueel terwijl ze in een karatehouding springen).

De 4 kinderen in de 4 hoeken proberen onverwachts het initiatief te nemen, waardoor de groep steeds van richting verandert.

Stap 2:

Voor één van de kinderen "NIN" roept, wordt een lichaamsdeel afgeroepen. Bijvoorbeeld: "HAND... NIN". De kinderen richten het afgeroepen lichaamsdeel (hier: een hand) naar de respectievelijke hoek.

Tip:

Het ene lichaamsdeel blijft naar één hoek gericht, terwijl het andere lichaamsdeel naar een andere hoek wordt gericht. Op deze manier komen de kinderen in vreemde houdingen te staan.

Inspiratie: Lenneke Rasschaert

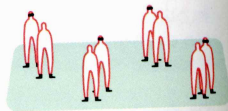
34. KIJKEN MET GESLOTEN OGEN

Voorbereiding

Plaats de kinderen in duo's.

Opdracht

A sluit de ogen. B neemt een zelf verzonnen houding aan. A voelt met gesloten ogen hoe de houding van B is gevormd en imiteert ze.



Tip

Deze oefening kan je ook uitvoeren in groepjes van 4, waarbij telkens 2 kinderen samen een houding vormen. Met volwassen deelnemers kan je tot 6 deelnemers samen één figuur laten vormen.

Inspiratie: Somatic work with children

35. KAPLA

Voorbereiding

Plaats de kinderen in groepjes van maximum 4 kinderen. Ieder groepje heeft evenveel Kapla-blokjes als kinderen.



Opdracht

De kinderen leggen de Kapla op een zelf gekozen manier. Ze maken vervolgens dezelfde formatie met hun lichamen als hun kapla.

Tip

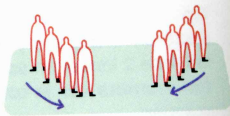
Om de kinderen te motiveren, kan je vragen te wachten in hun houding tot je langs bent gekomen om een (doe-alsof) foto te nemen.

Bron: Dansatelier met Florian Vuill

36. MOTION-STOP

Vorbereiding

Plaats de kinderen in rijtjes van 4:
A vooraan, dan B, C en D.



Opdracht

Opwarmer: de kinderen rennen door de zaal waarbij ze de kopman (A) volgen. Op jouw teken probeert de achterste (D) iedereen voorbij te steken en de kopman (A) te worden.

Stap 1:

De opdracht wordt herhaald zonder dat de rij rent.

Stap 2:

D rent naar voren. Komt D voorbij B, dan vertrekt C. Komt C voorbij A, dan vertrekt B, enz. Iedereen rent langs dezelfde kant van de rij. Op die manier ontstaat een vooruitlopende rups.

Stap 3:

De kinderen kijken naar een stop-motion filmpje en zien hoe iedere beweging uit honderden deeltjes bestaat.

Stap 4:

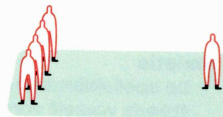
De vorige opdracht wordt herhaald. De volgende die vooraan

komt te staan, neemt dezelfde houding aan, maar verandert een klein onderdeel.

37. 1. 2. 3 PIANO

Vorbereiding

Iedereen staat op een rij naast elkaar aan de ene kant van de zaal. Aan de andere kant staat de spelleider.



Opdracht

Wanneer de spelleider zich omdraait, met de rug naar de groep en "1, 2, 3 piano" roept, rent iedereen een beetje naar voren.

Pas op, de spelleider mag je niet zien bewegen wanneer hij/zij/die zich weer naar voren draait.

Vóór de spelleider zich omdraait, roept hij/zij/die een voorwerp, bv. "stoel". Iedereen rent naar voren en maakt met zijn lichaam een "stoel", "kapstok", "boekentas", "schoen"... Roept de spelleider een tweede keer hetzelfde voorwerp, dan zoeken de kinderen een andere oplossing voor hetzelfde voorwerp.

Laat de lijst alsmaar gekker worden: een stoel met vleugels, een wolk met een hoed, een krokodil met liefdesverdriet, een paddenstoel met stekels, een pispot met bloemetjes, een tafel die schrik heeft van de hete ovenschotel, een bed ondersteboven, een druppel aan een wasdraad ...

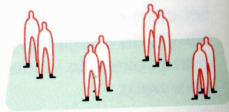
Variatie

- De speelleider rent naar een andere plek, waardoor de groep steeds wisselt van richting.
- De groep staat in het midden. Twee personen zijn speelleider. De ene staat aan de ene kant van de zaal, de andere aan de andere kant, waardoor de groep steeds van links naar rechts beweegt.
- Speel het spel in slow motion. Vóór de groep is aangekomen in de nieuwe houding, roept de tegenspeler al een ander voorwerp, waardoor de groep voortdurend in transformatie is. De kinderen hoeven zich niet meer om te draaien om "1, 2, 3 piano" af te roepen, maar roepen enkel een voorwerp.

38. VERSTOPPERTJE

Vorbereiding

Plaats de kinderen in duo's (A en B).



Opdracht

A sluit de ogen en blijft op zijn/haar/hun plek staan.

B verstopt zich achter een andere persoon.

Na 20 seconden opent A de ogen en zoekt zonder zich te verplaatsen B.

Variatie

A mag zich langzaam bewegen om zijn B te zoeken.

39. WIE KEEK NAAR MIJ

Vorbereiding

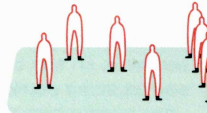
De kinderen kunnen al vrij bewegen

en kunnen variatie leggen in hun

dans, ze dansen al spontaan in de verschillende hoogtelagen

en initiëren hun bewegingen vanuit verschillende lichaamsdelen

Verdeel de groep in twee gelijke delen.



Opdracht

De kinderen in het midden (groep A) dansen op hun plaats met

de ogen gesloten. De kinderen aan de zijkant (groep B) kijken

Bij het stoppen van de muziek maken de kinderen een freeze

De kinderen van groep B kiezen iemand uit de andere groep

om te imiteren. Bij het openen van de ogen zoeken de kinderen

van groep A wie zijn/haar/hun houding heeft.

40. FOREVER TOGETHER

Vorbereiding

De kinderen zijn al vertrouwd met de principes van eenvoudige acrobatie, waardoor ze heel goed weten hoe ze hun lichaamsgewicht op iemand anders kunnen plaatsen. Voorzie schrijfmateriaal voor jezelf en maak met de kinderen een lijstje van zaken die bij elkaar passen:

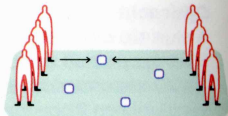
- een kop en een lepeltje
- een oor en een oorring
- een stoel en een tafel
- een neus en een bril
- een taart en een kaars ...

Plaats de kinderen vervolgens in duo's tegenover elkaar in de ruimte. Tussen elk duo staat een stip op de grond (zie tekening).

De kinderen oefenen de organisatie. Wanneer de kinderen de letter van hun groep horen, rennen ze naar het stipje voor hen op de grond. Vervolgens keren ze terug naar hun oorspronkelijke plaats.

Opdracht

Het lijstje van zaken wordt uitgebeeld. De kinderen krijgen de volgende instructies die ze uitvoeren op de stip in het midden.



Op een afgesproken teken keren ze terug naar hun oorspronkelijke plaats.

- A is de neus (A rent naar het midden)
- B is de bril op de neus (B voegt zich bij A)
- Iedereen rent terug
- A is een kaars
- B is de vlam ...

Tip

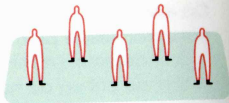
- Waak erover dat de steunpunten van het gedragen kind steeds boven de steunpunten van de drager zijn. (zie tekening).
- Om kinderen te helpen zelf ideeën te vinden, kan je hen vragen om de ogen te sluiten en in gedachten een wandeling te maken in hun huis, kamer of speelplek om zo voorwerpen te vinden die bij elkaar horen.
- Roep eerst zaken af die niet zoveel lichaamscontact vragen. Eenmaal de kinderen vertrouwd zijn en de hilariteit van het spel begint, kunnen voorwerpen worden afgeroepe die elkaar dragen. Bv: bed en kussen, hoofd en hoed ...
- Laat telkens een andere groep beginnen.
- Probeer het ook eens met bewegende voorwerpen.



41. VOOR DE VØL

Voorbereiding

De kinderen staan verspreid in de zaal.



Opdracht

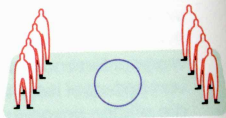
De kinderen dansen door de zaal. Wanneer de muziek stopt, blijft iedereen staan in hun laatst aangenomen houding. De begeleider roept 1 naam. Iedereen blijft in zijn/haar/hun houding staan en bekijkt de houding van de persoon die afgeroepen werd. Bij het klappen in de handen, valt de genoemde persoon op de grond. Alle anderen springen onmiddellijk in de houding die ze zagen.

42. HET IS ROND

Voorbereiding

Kleef met tape een gigantische cirkel op de de grond.

Maak twee groepen (A en B) en plaats de twee groepen tegenover elkaar. Iedere groep heeft een blad en een potlood om notities te nemen of te tekenen.



Opdracht

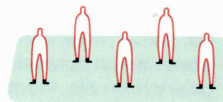
De cirkel op de grond is deel van een geheel. De kinderen verzinnen wat de cirkel zou kunnen zijn en hoe ze met hun lichamen het geheel kunnen afmaken. Ze maken een lijstje van ideeën. Bijvoorbeeld: de cirkel is een taart en de kinderen zijn de kaarsen.

Groep A rent naar de cirkel en plaatst zich in, op of rond de cirkel waardoor het geheel af is. De andere groep raadt wat e uitgebeeld wordt.

43. STØPPEN EN STOPPEN

Voorbereiding

De kinderen staan verspreid in de zaal.



Opdracht

De kinderen krijgen de volgende instructies:

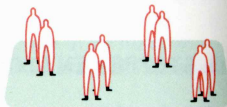
- Jullie staan verspreid in de zaal. Je mag pas wisselen van plaats als je in de ogen kijkt van iemand uit de groep.
- Je stapt doorheen de zaal zolang je iemand in de ogen kijkt. Je stopt als het oogcontact is weggefallen.
- Iedereen staat stil. Zodra A stapt, mag iedereen stappen. Stopt A, dan stopt iedereen.

- Als één iemand stapt, stapt iedereen. Als één iemand stopt, stopt iedereen.
- Als één iemand stopt in een bepaalde houding, stopt iedereen in dezelfde houding.
- Iedereen heeft een vaste plek en een nummer. Op mijn teken rent iedereen naar de plek van de persoon die het volgende nummer heeft: 1 rent naar de plek van 2, 2 rent naar de plek van 3 ...

44. WIE? WAT? WĀR?

Vorbereiding

Kijk samen naar een prent van een skelet en ga op zoek naar wat gewrichten zijn. Plaats de kinderen vervolgens in duo's.



Opdracht

A verplaatst snel en zorgvuldig lichaamsdelen van B, zonder B naar een vooraf bepaalde houding te brengen. Wanneer de muziek stopt, blijft B staan in zijn/haar/hun houding.

A vraagt: Wie ben je? Waar ben je? Wat doe je?

B probeert vanuit zijn/haar/hun houding een antwoord te geven op de drie vragen.

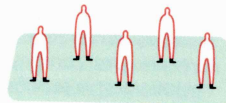
Vervolgens doet B één beweging vanuit zijn positie.

• Bron: workshop Mat Voorter

45. WELKE BEWEGING VOLGT?

Vorbereiding

De kinderen hebben reeds enkele opdrachten uitgevoerd waarbij ze hun energie kunnen kanaliseren, waardoor ze de concentratie kunnen opbrengen om een rustige opdracht uit te voeren. De kinderen staan verspreid in de zaal.



Opdracht

De kinderen krijgen de volgende instructies:

- Ga staan.
- Sluit je ogen.
- Ontspan je knieën.
- Ga met je aandacht naar je voetzolen en voel hoe je voeten je hele gewicht dragen.
- Breng je gewicht een beetje naar voren en voel hoe je tenen hun best doen om je te blijven dragen.
- Breng je gewicht naar achteren en voel hoe je hielen precies dieper in de grond willen zakken.
- Breng je gewicht naar links en voel hoe je rechtervoet lichter wordt.
- Breng je gewicht naar je rechtervoet en voel hoe je linkervoet lichter wordt.
- Breng je gewicht helemaal naar voren tot je uit je evenwicht wordt gebracht.

- Hoe vang je jezelf op?
- Ga op onderzoek. Breng je gewicht naar je hielen tot je uit je evenwicht komt.
- Hoe vang je jezelf op?
- Welke beweging kan je laten ontstaan uit dat gewichtsverlies?
- Onderzoek ook andere richtingen.
- Ga op handen en knieën zitten en doe hetzelfde onderzoek.
- Doe hetzelfde met iedere willekeurige houding.

Tip

Nodig de kinderen uit om zich niet te laten vallen, maar om hun lichaam naar de vloer te brengen door eerst hun centrum te laten zakken tot op de grond.

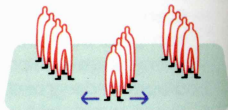
46. BLIJF IN MIJN SCHADUW

Voorbereiding

Plaats de kinderen in een rij van 4 personen achter elkaar: A, B, C en D.

Opdracht

A mag enkel naar links of naar rechts bewegen. B, C en D proberen achter A te blijven.



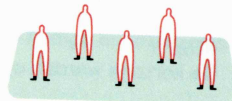
Tip

Nodig de kinderen uit om te experimenteren met de snelheid waarmee ze zich verplaatsen, om spanning te brengen in hun verplaatsingen, om te stoppen in andere houdingen, om uit evenwicht te vallen, te versnellen en te vertragen.

47. TEKENEN

Voorbereiding

Voorzie voor elke speler een stuk stevig karton (30 op 30 cm) en een krijtje of wasco.



Opdracht

Stap 1:

De kinderen luisteren naar een muziekstuk.

Stap 2:

De kinderen beelden zich in dat ze de dirigent zijn van het orkest. Met een vinger dansen ze de melodie van het stuk. Ze herhalen de opdracht met verschillende lichaamsdelen: het hoofd, de billen, een voet ... en tenslotte met het hele lichaam.

Stap 3:

Ieder kind neemt een karton. Ze houden het vast met beide handen en bewegen het verticaal op de melodie van de muziek.

Stap 4:

A neemt een stuk karton. B neemt een krijtje. B blijft staan met het krijtje stevig in de hand.

A plaatst het karton tegen het krijtje van B en laat het karton ertegen dansen. Als de muziek stopt, gaat A bij een andere B. Dit wordt herhaald tot het muziekstuk is afgerond.

De rollen worden omgedraaid met nieuwe kartonnen platen.

Stap 5:

De kartons worden op de grond gelegd en besproken.

Stap 6:

Ieder kind krijgt een willekeurig karton en zoekt in de krabbels de vorm van een lichaam in een welbepaalde pose. De lijn van de figuur die tevoorschijn komt, wordt dikker gemaakt.

Stap 7:

De kinderen dansen op het muziekstuk, en laten twee houdingen van twee verschillende prenten een inspiratiebron zijn voor de dans.

Inspiratie: Segni Mossi

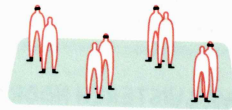
III. MEDITATIE EN MINDSET

Laat de kinderen hun energie eruit dansen in één van de voorafgaande opdrachten, zodat ze nu de nodige concentratie en rust kunnen opbrengen.

48. EEN ECHO VAN DE DANKING

Vorbereiding

Plaats de kinderen in duo's, waarbij A vooraan staat en B achteraan.



Opdracht

A heeft de ogen gesloten.

B wrijft met volle handen de rug van A helemaal warm, van de schouders tot aan het bekken.

Als B stopt, wordt A uitgenodigd te voelen hoe de massage nazindert in de rug.

B tekent lijnen en tekeningen op A.

A tracht dezelfde lijnen en tekeningen te maken op een

imaginaire rug.

De kinderen van groep B wisselen soms van plaats, waardoor A kan ontdekken hoe verschillend de aanrakingen zijn.

A sluit de ogen en laat het binnenin stil worden.

Hij/zij/die gaat met de aandacht naar de rug en voelt de echo van de aanraking.

Tip

Hou een gesprekje met de volgende vragen:

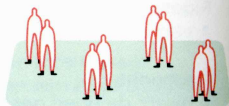
“Wanneer vond je het fijn om aangeraakt te worden? Waren er momenten dat je het minder fijn vond? Zijn er plekken in je rug die je beter voelt dan andere?”

49. LUISTEREN NAAR MIJN BUIK

Voorbereiding

Plaats de kinderen in duo's.

A ligt ontspannen op de grond.



Opdracht

B legt zijn/haar/hun oor op de buik van A.

Hij/zij/die luistert naar de geluiden in de buik.

De geluiden worden besproken en geïmiteerd met de stem.

“Stel dat dit je muziek is, hoe zou je dansen?”

B legt zijn/haar/hun oor op de borststreek van A.
B luistert naar het hart van A.

Het geluid van het hart wordt besproken en geïmiteerd met de stem.

“Stel dat dit je muziek is, hoe zou je dansen?”

B legt zijn/haar/hun oor op het hoofd van A.
B luistert naar de gedachten van A

“Kan je ze horen?”

“Wat je niet kan horen, mag je steeds verzinnen.

Welke zinnen dwarrelen in dat hoofd? Verzin maar.

Stel dat deze zin je muziek is, hoe zou je dansen?”

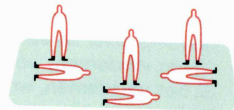
Bron: dansatelier Projet Articulan o.l.v.
Anne-Lore Baeckeland en Karen Reeckman

50. VOELLEN

Voorbereiding

Plaats de kinderen in duo's.

A ligt ontspannen op de grond.



Opdracht

A ligt rustig op een matje, op de rug met de ogen gesloten.

B zit naast A en legt rustig zijn/haar/hun hand even op het lichaam van A.

A toont (met ogen gesloten) waar B zijn/haar/hun hand lag.

B legt twee handen op twee verschillende plekken op het lichaam.

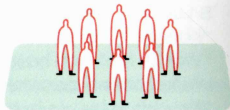
A toont de twee plaatsen waar de handen het lichaam hebben geraakt.

B raakt drie keer na elkaar drie verschillende lichaamsdelen aan.

51. ØDEM

Vorbereiding

De kinderen zitten in een grote kring



Opdracht

De kinderen zitten in kleermakerszit.

De aandacht wordt naar de ademhaling gebracht.

Beide handen bevinden zich voor de borstkas en in een houding alsof ze een onzichtbare bal vasthouden.

Bij het inademen, wordt de bal groter.

Bij het uitademen, wordt hij kleiner.

De kinderen ademen in. Hun handen verwijderen zich van elkaar.

Met volle longen houden ze even hun adem vast.

Ze ademen rustig uit, de handen komen weer dicht bij elkaar.

De lege longen en de handen op elkaar blijven even immobiel.

Als kinderen dit rustig kunnen uitvoeren kan je hen vragen

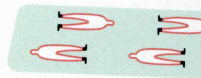
halverwege een in- of uitademing een pauze te nemen,

om vervolgens verder in of uit te ademen.

52. OPSPANNEN EN ONTSPANNEN

Vorbereiding

De kinderen liggen ontspannen op hun rug op een matje.



Opdracht

De kinderen spannen al hun spieren op.

Bij het aftellen van 10 tot 0 ontspannen de spieren zich beet bij beetje.

Tip

Laat de kinderen dit verschillende keren uitvoeren, liggend op de buik, liggend op de zijkant, liggend op de rug van iemand anders, enkel met de aandacht naar één lichaamsdeel ...

DANS PUNT

dans
danser
danst



Vlaanderen
verbeelding werkt

v.u.:
Iris Raspoet
P.A. Danspunt vzw
Sint-Salvatorstraat 18a,
9000 Gent
www.danspunt.be