Lichamelijke opvoeding magazine

Praktijk

NUMMER 1
Jaargang 107 | januari 2019

KATERN

KVLO



Bewegen en muziek les op de CALO Zwolle

Ontwerpen van Bewegen & Muziek

Welke plek moet zelf ontwerpen innemen in een aangeboden les(senreeks) Bewegen & Muziek?

De meeste vakcollega's vinden het spannend om een lessenreeks Bewegen & Muziek aan te bieden aan leerlingen in het voortgezet onderwijs. En dat is best begrijpelijk omdat je toch wel enige 'feeling met dans en muziek' nodig hebt om met enig zelfvertrouwen voor je groep te staan en ze al dansend in beweging te krijgen!

TEKST RIANNE MOOIBROEK-KOUDIJS EN KRISTEL HUTTEN

Goed voorbereiden

Vaak leggen we de lat bij onszelf al best hoog ('ik kan zelf niet goed dansen', 'het ziet er bij mij al helemaal niet soepel uit') en de vraag is of we daarbij voor leerlingen het belangrijkste leerdoel binnen Bewegen & Muziek niet uit het oog verliezen. Het leerdoel zou moeten gaan over bewegen in het juiste tempo, op het juiste moment en in de juiste richting. En wat kunnen wij als docent doen om die doelstelling te halen? Wij als professionals kunnen voor iedere leerling een activiteit aanpassen zodat deze 'op maat' wordt voor deze leerling. We dienen een B&M-activiteit zodanig voor onszelf aan te passen, dat het vervolgens goed te doen is om het aan je klas aan te bieden. Zodat we er allemaal mee uit de voeten kunnen en een ieder zich ontwikkelt op zijn eigen niveau.

Er zijn een aantal factoren die soms al belemmerend werken voordat je met een lessenreeks Bewegen & Muziek gaat beginnen. Want wat is nu goede muziek om te gebruiken en wat voor dansje moet ik dan gaan aanbieden? Dit zijn al zaken waar behoorlijk wat voorbereidingstijd in gaat zitten en waardoor sommige collega's misschien al gaan afhaken…. Heel erg jammer, want als je dit goed hebt uitgezocht dan is je lessenreeks al voor meer dan de helft geslaagd!

Muziek

Tegenwoordig is het met alle muziekapps eigenlijk niet zo'n probleem meer om goede muziek te zoeken. Je kunt bijvoorbeeld via Spotify alle hitlijsten beluisteren en dit levert je natuurlijk de meest actuele moderne muziek op die je leerlingen zeker kunnen waarderen! Je kunt in Spotify zelf je afspeellijsten maken met bijvoorbeeld verschillende BPM (beats per minute). Daarvoor kun je de app 'BPM-counter' gebruiken, zodat je heel snel weet welk BPM het nummer heeft. Afspelen via je telefoon is natuurlijk ook gemakkelijk. Tegenwoordig kun je ook een boombox/versterker draadloos gebruiken in de zaal en deze is ook via je telefoon harder/zachter te zetten. Ook de shazam-app is een makkelijke app: hoor je ergens een goed nummer (qua beat en qua tempo) maar weet je niet welk nummer het is, dan zoekt de shazam-app dat nummer voor je op.

Criteria waaraan een muzieknummer moet voldoen:

- de beat moet duidelijk zijn (en blijven, dus niet wegvallen in het nummer)
- het moet een nummer zijn waarbij je steeds goed tot 8 kunt tellen (4-kwartsmaat)
- het tempo moet goed zijn (afhankelijk van wat je wil aanbieden!) meestal ergens tussen 90-125 BPM
- oppassen voor vulgaire teksten…

Muzieknummers van de Hitlijsten (Top Hits NL, Top 50 Netherlands/Global) van de laatste weken:		
Happier	Marshmellow	99 BPM
Djadja	Aya Nakamura	100 BPM
Goodbye	Jason Derulo	103 BPM
Solo	Clean Bandit	104 BPM
Rise	Jonas Blue	105 BPM
Ik heb je nodig	Kraantje Pappie	110 BPM
Born to be yours	Kygo	113 BPM
Shotgun	George Ezra	114 BPM
Crazy	Lost Frequencies	115 BPM
Electricity	Silk City	117 BPM
Happy now	Kygo	118 BPM
Youngblood	5 seconds of summer	120 BPM
Promises	Calvin Harris	122 BPM

Geschikt dansje maken

Hoe maak je nu een geschikt dansje die voor het gemiddelde van je groep (we gaan even uit van een brugklas) bruikbaar is? Het handigst is het om een dansje (bijvoorbeeld van 4x8 tellen) uit de verschillende bouwstenen te laten bestaan. Gebruik bijvoorbeeld twee basispassen, één move (soort van grondstukje) en stukjes met alleen handen/armen of andere bewegingen. Een paar voorbeelden van de bouwstenen vind je in het kader

Een voorbeelddansje zou kunnen zijn:
1e x 8: grapevine
2ex8: move Makkie
3ex8: 1-4: Rondje, 5-8: Veeg-klap
4ex8: V-step

Basispassen geschikt voor stukje van 8 tellen

Loop-kick	Loop drie passen voorwaarts en kick op tel 4, loop daarna drie passen achterwaarts en tik op tel 8
Grapevine	Stap met je R-voet zijwaarts, kruis je L-voet er achterlangs (wel neerzetten), stap nog een keer met je R-voet zijwaarts, tik met je L-voet naast je R-voet. Doe hetzelfde terug en begin nu met je L-voet.
Scoop	Stap schuin vooruit met je R-voet, sluit je L-voet bij met een sprongetje, stap nu schuin naar voren met je L-voet en sluit je R-voet bij met een sprongetje. Dit doe je nog een keer.
V-step	Stap met je R-voet schuin naar voren, doe hetzelfde met je L-voet (je staat nu in een spreidstand) stap weer terug met je R-voet en stap weer terug met je L-voet. Doe dit nog een keer. (de tweede keer kun je de V-step eventueel ook naar achteren doen; is moeilijker)



▲ *1e jaars studenten Calo bezig met leskaarten Bewegen & Muziek*

Complexe basispassen geschikt voor stukje van 8 tellen

Chassé voorwaarts	Een chassé (aansluitpas): drie passen in 2 tellen, met een verdubbeling op de 1e tel: 1en2. Je kunt in 8 tellen 4x een chassé doen. Een andere optie is: stap R, stap L, chassé met R, stap L, stap R, chassé L. (loop. Loop chassé)
Kick ball tap	Deze lijkt op de kick ball change, maar door de tap wisselt deze van voet. Kick voorwaarts met je R-voet, zet je R-voet naast je L-voet en tap je L-voet zijwaarts. Kick nu voorwaarts met je L-voet, zet je L-voet naast je R-voet, tap zijwaarts met je R-voet. Doe dit geheel nog een keer.

Stukjes van 4 tellen met armen of andere bewegingen

Veeg-klap	Veeg je handen twee keer langs je bovenbenen: eerste keer naar achteren en tweede keer naar voren, klap daarna twee keer in je handen
Klap voor achter	Klap op je benen, klap in je handen, klap achter je rug in je handen, klap weer gewoon voor je in je handen
Stompen	Stomp vier keer om en om met je vuisten naar voren
Veeg-handen	Veeg vier met je handen langs elkaar (van boven naar beneden en andersom)

Stukjes op de voeten van 4 tellen

Rondje	Loop in 4 tellen een rondje
Jumping Jack	Spring vier keer: spreid, sluit, spreid, sluit
Jumping cross-turn	Spring drie keer: kruis, spreid, kruis en maak een halver draai, waarbij je de voeten laat staan
Schop	Schop je voet over de vloer en plaats hem zijwaarts, idem andere voet (of: schop je voet, plaats zijwaarts en bounce dan twee keer) (bounce: buig licht door je knieën)

Moves van 8 tellen

Makkie	Tel 1-2:	zak naar hurkzit en zet je handen op de grond
	Tel 3:	steek je R-been naar achteren uit
	Tel 4:	steek ook je L-been naar achteren uit: tot ligsteun
	Tel 5-6:	spring in twee keer weer terug naar hurkzit
	Tel 7-8:	sta op
Tafel	Tel 1:	zak naar hurkzit en zet je handen op de grond
	Tel 2:	spring in de ligsteun
	Tel 3:	spring met je voeten gespreid (blijf in ligsteun)
	Tel 4:	spring met je voeten weer tot sluit
	Tel 5-6:	spring van de ligsteun weer tot hurkzit
	Tel 7-8:	kom omhoog

Rondje	Tel 1:	zwaai je R-hand naar achteren
	Tel 2:	zet je R-hand achter je neer (dichtbij) op de grond. Je L-hand is hoog (je leunt nu achterover en steunt op je R-hand)
	Tel 3-4:	wissel je hand: links nu op de grond en rechts omhoog
	Tel 5-8:	loop een rondje om je L-hand (die blijft op de grond staan) en kom ondertussen langzaam omhoog (tel 8 hand los van de grond)
Flip	Tel 1-2:	zak naar hurkzit en zet je handen op de grond
	Tel 3:	steek R-been zijwaarts uit
	Tel 4:	trek je R-been weer in tot hurkzit
	Tel 5:	steek L-been zijwaarts uit
	Tel 6:	trek je L-been weer in tot hurkzit
	Tel 7-8:	sta op

Je kunt van deze bouwstenen zelf een dansje van 4x8 tellen bouwen en dit aanleren aan je groep. En het aanleren van dit dansje zou dan je eerste les van je lessenreeks kunnen zijn. Je zou aan het einde van de les het dansje nog prima even in een andere opstelling kunnen doen, bijvoorbeeld in twee groepen tegenover elkaar. Leuk voor alle leerlingen en het geeft jou als docent ook nog even de tijd om je leerlingen goed te observeren. Wat veel vakcollega's vervolgens doen is dat ze als tweede les de leerlingen in groepjes zelf laten ontwerpen. Vaak wordt er dan van leerlingen verwacht dat ze dan zelfstandig 4x8 tellen zelf kunnen ontwerpen in de tweede les, wat ze vervolgens in les drie allemaal achter elkaar moeten plakken en afsluiten voor een cijfer. Dit is best wel veel gevraagd van leerlingen, want we vragen eigenlijk gelijk niveau gevorderd (3) van ontwerpen: helemaal zelf nieuwe pasjes bedenken en dan ook gelijk 4x8 tellen lang. Voor de betere dansers is dit misschien een prima leervoorstel/ontwerpopdracht maar voor de gemiddelde leerling is dit best ingewikkeld. Er liggen nog zoveel stappen voor het zelf bedenken van pasjes.

'Zelf' ontwerpen

Beter kunnen we in les 2 eerst de leerlingen laten experimenteren met het basisdansje, dat ze in de eerste les hebben aangeleerd. Door ze bijvoorbeeld (in groepjes) eerst het dansje in een andere opstelling te laten dansen, of bijvoorbeeld de groepjes in canon (steeds 8 tellen na elkaar starten) te laten dansen. Of laat ze als



Studenten Calo Zwolle tijdens een les Bewegen & Muziek

groepje het motief zo veranderen dat het van frontrichting verandert en daardoor na twee of vier keer terug komt op de plaats. Of laat ze aan de slag gaan met het veranderen van de volgorde van de pasjes van het dansje. Hierbij hoeven er nog geen nieuwe pasjes te worden verzonnen, maar geef je leerlingen de gelegenheid om nog even met hetzelfde dansje aan de slag te gaan.

Kinderen worden van de hiervoor genoemde opdrachten namelijk beter in dansen (bewegen in het juiste tempo, op het juiste moment en in de juiste richting), zonder dat ze daarbij gelijk weer meer (meer dan 4x8 tellen) pasjes moeten kunnen onthouden!

We zijn snel geneigd om in meer en langer te denken als een volgende methodische stap, maar voor veel kinderen (die op niveau basis dansen) is deze stap gelijk een veel te grote stap, en wordt onze oorspronkelijke leerdoel (bewegen in het juiste tempo, op het juiste moment in de juiste richting) misschien niet meer gehaald…. Liever 4x8 goed in de maat, dan 8x8 niet in de maat!

Als we in de les (halverwege les 2 of in les 3) toch graag met 'zelf ontwerpen' aan de slag willen, kunnen we er voor kiezen om bijvoorbeeld met ontwerpkaartjes te werken. Ook nu hoeft de leerling dan niet zelf een pasje te verzinnen, maar kan het kiezen uit ontwerpkaartjes (met uitgeschreven pasjes) die door de docent zijn aangegeven. Dit kunnen ook weer bouwsteenpasjes zijn (zie kader). Als docent kun je bijvoorbeeld een niveau basis (1) danser laten kiezen uit ontwerpkaartjes (van bijvoorbeeld 8 tellen) met een eenvoudig danspasje. Voor een wat betere danser (niveau vervolg) is er dan de keuze uit iets complexere ontwerpkaartjes (van 1x8 tellen). Het dansje wordt in totaal 5x8. Voor een niveau gevorderd (3) danser heb je natuurlijk meerdere opties: je kunt het dansje nog langer dan 5x8 maken met ontwerpkaartjes, maar misschien zijn deze leerlingen nog meer gebaat bij zelf ontwerpen, waarbij ze helemaal vrij zijn in de keuze van hun pasjes of een combinatie daarvan. Blijf wel goed in de gaten houden of het nieuwe stukje dat ze ontwerpen ook nog steeds 'in de juiste maat, op het juiste moment en in de juiste richting' blijft gebeuren, want anders heb je kans dat juist door de niveau gevorderd (3) bewegers het leerdoel niet wordt gehaald.

Aan elkaar leren

Een didactische werkvorm die bij Bewegen & Muziek ook zeer effectief is om leerlingen beter te leren dansen: aan elkaar leren. Als leerlingen bijvoorbeeld een danspasje van een leskaart hebben geleerd en dus weten wat op welke tel gedaan moet worden, dan werkt het goed om twee leerlingen die een verschillende leskaart hadden bij elkaar te voegen en zo je danspasje aan de ander aan te leren.
Als brugklasleerlingen door deze lessenreeks Bewegen & Muziek steeds meer hun 'dansrugzakje' vullen met de verschillende pasjes, wordt het zelf ontwerpen in de hogere leerjaren ook wat gemakkelijker. De basisdansjes die je in leerjaar 2,3 en 4 (eventueel 5 en 6) aanbiedt kunnen in niveau steeds wat hoger worden: misschien wat langer, wat meer verdubbelingen en arm-been combinaties en zo kunnen de ontwerpopdrachten ook steeds iets meer worden uitgebreid. Maar begin in de brugklas niet gelijk met 4x8 tellen zelf ontwerpen, want wat heb je dan nog te doen in leerjaar 4? En daarbij is het echt de vraag of een beginnende danser (wat toch de meeste brugklasleerlingen zijn) van een ontwerpopdracht van 4x8 tellen beter leert om in het juiste tempo, op het juiste moment en in de juiste richting te dansen! En dat moet toch wel ons grote leerdoel zijn!

Meer bouwstenen nodig? Dan kun je contact opnemen met ons via de mail.

Vakgroep B²M Calo Windesheim: Rianne Mooibroek-Koudijs (hj.mooibroek-koudijs@windesheim.nl) en Kristel Hutten (kag.hutten@windesheim.nl)

Niveauduidingen binnen Bewegen & Muziek

Wat kan een niveau basis (1) danser:
Kan op tijd starten met aftellen van de docent, raakt soms uit het dansje en heeft langer dan 4 tellen nodig om er weer in te komen, lukt wel met een voorbeeld voor zich. Heeft moeite met verdubbelingen (1en2, 3en4), vindt arm-been combinaties meestal lastig (en heeft dus een eenvoudig dansje nodig waar deze niet in zitten)

Wat kan een niveau vervolg (2) danser:
Kan soms wel/soms niet zelfstandig tel 1 vinden en op tijd starten, raakt af en toe uit het dansje, maar kan dan wel binnen 4 tellen weer meedoen, heeft soms nog even voorbeeld nodig, maar eenvoudige verdubbelingen en makkelijke arm-been combinaties lukken wel

Wat kan een niveau gevorderd (3) danser:
Start vrijwel altijd op de juiste tel en raakt bijna niet uit het dansje, is binnen 2 tellen weer gecorrigeerd en heeft zelf geen voorbeeld nodig, maar kan dat goed zijn voor anderen. Heeft geen moeite met verdubbelingen en eenvoudige arm-been combinaties en kan complexere verdubbelingen/arm-been combinaties ook aan. Kan om zich heen kijken tijdens het dansen en pasjes lopen vloeiend in elkaar over

Bronnen

Brinke, G. ten, Brouwer, B., Houthoff, D., Massink, M., Mooij, C., Mossel, G. van, Swinckels, E. & Zonnenberg, A. (2007). Basisdocument *Bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het Voortgezet Onderwijs*. Jan Luiting Fonds, Zeist.

Hutten, K., Moerdijk, V. & Mooibroek-Koudijs, R. (2016). Bewegen & Muziek in het bewegingsonderwijs BO en VO. Reader hoofdfase Calo, Zwolle.

Contact

HJ.Mooibroek-Koudijs@windesheim.nl

Foto's

Rianne Mooibroek-Koudijs

Kernwoorden

dans ontwerpen