### Werkboekje bij de workshop

### ‘Bouwstenen voor Bewegen op Muziek’

###

### ***Studiedag Basisonderwijs***

### ***06 november 2013 -***



# Workshopleider: Kristel Hutten

Activiteiten uit de basislijn stappen op basis van tempo en tijd

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Activiteit** | **Tempo**  | **Tijd** (hoe?) | **Richting** | **Opmerking** |
| 1. Nadoen op het fluitsignaal
* Stappen door de zaal en op het fluitsignaal leerkracht nadoen
 |  |  |  |  |
| * Idem nu leerling nadoen
 |  |  |  |  |
| 1. In de hoepel iets anders doen
* Allemaal klappen, allemaal springen, allemaal iets anders wat door een leerling bedacht is
 |  |  |  |  |
| * Zelf iets bedenken in de hoepel
 |  |  |  |  |
| * Na 8x stoppen
 |  |  |  |  |
| * Op tel 1 een standbeeld
 |  |  |  |  |
| * Op tel 1 uit de hoepel
 |  |  |  |  |
| 1. Iemand nadoen
* Voor onbepaalde tijd
 |  |  |  |  |
| * Precies 8x of 8 tellen nadoen
 |  |  |  |  |

Activiteiten uit de basislijn galop op basis van tijd, tempo en richting

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Activiteit** | **Tempo**  | **Tijd** (hoe?) | **Richting** | **Opmerking** |
| 1. Galop naar de overkant
 |  |  |  |  |
| 1. Elkaar ophalen: heen tot de pion en dan terug en dan naar de overkant
 |  |  |  |  |
| 1. Elkaar ophalen: 8 heen, 8 terug en dan naar de overkant
 |  |  |  |  |
| 1. Tweetallen: 8 galop, 8 iets anders, idem terug
* Allemaal klappen
 |  |  |  |  |
| * Samen iets anders bedenken
 |  |  |  |  |
| * Elkaar nadoen
 |  |  |  |  |
| 1. 4 galop, 4 stappen vw
 |  |  |  |  |
| 1. 4 galop, 4 stappen bocht
 |  |  |  |  |

Bouwstenendansje

Dansjes voor in de workshop:

1e x8: 1-4: stap met je R-voet voorwaarts, kick je L-voet voorwaarts, stap met je L-voet

 achterwaarts, tik je R-voet achterwaarts.

5-8: doe dit nog een keer

2ex8: 1-4: loop een klein rond je en eindig op tel 4 in spreidstand

*Je hebt een dansje aangeleerd en dan…?*

*Het is leuk om nog ‘iets te doen’ met het dansje, zodat je kunt afsluiten met een climax. Je kunt denken aan:*

* *2 groepen tegenover elkaar*
* *dansen met publiek: de helft danst, de andere helft kijkt*
* *dansen in canon: 4 groepjes maken en om de 8 tellen starten*
* *een combinatie van deze mogelijkheden*

 5-6: klap op je bovenbenen, klap je handen

7-8: klap onder je been en weer in je handen

3ex8: 1-2: hurk

 3-4 spring in ligsteun, spring tot spreid

 5-6 spring weer tot sluit, kom weer tot hurk

 7-8 sta op

4ex8: 1-4: loop 3 passen naar rechts en maak op tel 4 met een sprongetje een (bijna) ½ draai

5-8: doe dit zelfde terug (naar links) (evt. eindigen in coole houding)

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1e x8: 1-8: 2x grapevine

2ex8: 1-2: hurk

 3-4 steek R-been zijwaarts uit en weer terug

 5-6 steek L-been zijwaarts uit en weer terug

7-8 sta op

3e x8: 1-2: veeg je handen 2x langs je bovenbenen: 1e x naar achteren en 2e x naar voren

3-4: klap daarna 2x in je handen

5-6: kick vw, plaats je voet aw

7-8: maak een ½ draai en weer terug (voeten blijven staan)

4ex8: 1-8: 4x slide