

# Bewegen op muziek

met het boek

## *De Blaadjesdief*

geschreven door Alice Hemming en Nicola Slater

### 1. Wakker worden

Muziek: *Peer Gynt – Morning Suite*

Leg voor ieder kind een hoepel in de zaal. Alle kinderen gaan in een hoepel liggen en maken zich klein (foetushouding).

- 4x6 tellen      Rek r. arm uit
- 4x6 tellen      Rek l. arm uit
- 4x6 tellen      Rek r. been uit
- 4x6 tellen      Rek l. been uit.
- 4x tellen        Rek uit in X
- 4x6 tellen      Sta op en rek uit in hoepel
- 4x6 tellen      Stap uit hoepel en rek uit
- .....            Loop rond en rek regelmatig uit/ loop uittrekkend rond.
- Laat de muziek rond 2.00 minuten langzaam uitfaden. De kinderen gaan terug in hun hoepel staan.

### 2. De wind langs je lijf

Muziek: *Tourneloure – René Aubry*

De kinderen staan in hun hoepel.

- 4x6 tellen      Doe je ogen dicht. Voel de wind langs je lijf. (beweeg heel zachtjes mee met met de wind)
- 4x6 tellen      Laat je hoofd zachtjes bewegen met de wind mee. Heen en weer of rond.
- 4x6 tellen      Laat je rechterarm zachtjes bewegen met de wind mee. (ronde, zachte bewegingen)
- 4x6 tellen      Zelfde met je linkerarm.
- 4x6 tellen      Zelfde met je schouders (houd je armen weer stil)
- 4x6 tellen      Laat je rechterbeen bewegen in de wind. (evenwicht)
- 4x6 tellen      Laat je linkerbeen bewegen in de wind. (evenwicht)
- 4x6 tellen      Nu beweegt heel je lijf met ronde, zachte bewegingen door de wind. Blijf in je hoepel.
- ....              Kom uit je hoepel en loop rustig door de zaal. Beweeg alleen je armen zacht en rond.

Breid steeds verder uit. Schouders, benen, hoofd en uiteindelijk beweegt het hele lichaam door de zaal op een ronde, zachte manier.

Je kunt nu nog de aandacht vestigen op hoogtelagen. Kinderen bewegen vaak automatisch in het middenvlak. Laat ze eens laag bewegen, dus met gebogen benen en lage armen, of zelfs op de grond. Probeer ook eens hoog te bewegen door op de tenen te lopen en de armen hoog te bewegen.

Laat de kinderen weer rustig terugkeren naar hun hoepel en draai de muziek rustig weg.

### 3. Blaadjes hooghouden

Muziek: *The Entertainer – Scott Joplin*

Hooghouden met verschillende lichaamsdelen:

met r. hand - met l. hand - van ene naar andere hand

met r. elleboog - met l. elleboog - van ene elleboog naar andere elleboog

schouders

van buik naar rug

van heup naar heup (of bil naar bil :-)  
r. knie - l. knie - van ene knie naar andere knie.  
r. voet- l. voet -van ene voet naar andere voet  
koppen met je hoofd

Start langzaam. Wissel tempo af. Langzaam, dan tik je het blaadje heel hoog. Of bijvoorbeeld drie keer snel en dan langzaam. Laat je inspireren door de ritmes in de muziek.

#### **4. Wie is de wind?**

*Muziek: Sheep 'n tides – Micheal Nyman*

De kinderen staan in hun hoepel. Geef alle kinderen een nummer of een kleur. Noem een nummer/kleur. Deze kinderen mogen nu tussen alle hoepels door bewegen met ronde bewegingen. Geef steeds een andere groep de beurt. Als er een nieuw cijfer/kleur genoemd wordt, gaan de andere kinderen snel terug naar hun eigen hoepel. Je kunt de kleuren van de hoepel gebruiken als geheugensteuntje of bijvoorbeeld een pittenzak in de juiste kleur in de hoepel van het kind leggen.

Om het iets lastiger te maken, kun je de kinderen die in hun hoepel staan, laten dansen als een boom en zachtjes meewaaien met de wind. Ze moeten zich dan concentreren op hun dans, maar ook op jouw commando.

#### **5. De wind is de blaadjesdief.**

*Muziek: Contradanza – Vanessa Mae*

Leg wat uitgeknipte papieren blaadjes op de grond. De kinderen gaan dansen als de wind en proberen de blaadjes te verplaatsen zonder ze aan te raken.

Bespreek samen wie het is gelukt. Welke bewegingen werken het beste om de blaadjes te verplaatsen? Laat de kinderen het nog een keer oefenen, geïnspireerd door elkaars bevindingen.

#### **6. Afsluiting**

*Muziek: Tighenville – Hans Zimmer*

De kinderen kiezen een dier dat een winterslaap doet. Bijvoorbeeld een egel of een eekhoorn. Ze dansen rustig door de zaal. Vertel dat het herfst wordt. De dieren krijgen het koud (rillen) en worden moe (bewegingen kleiner maken en af en toe uitrekken/gapen). Ze gaan blaadjes zoeken en in hun hoepel leggen. (Dit kan met fysieke blaadjes, maar ook alsof) Ze maken er een mooi bedje van en kruipen in hun holletje. Klaar voor hun winterslaap. Nog even uitrekken en dan maken ze zich helemaal klein in hun hoepel.

TIP!

Kijk voor de muziek op mijn Spotifyaccount Kleuterjuf Janine.  
Daar vind je de playlist voor deze les bewegen op muziek.

# *Kleuterjuf Janine*

## **Beweeg je slim!**