

Bewegen op muziek

met het thema

De Fiets

Benodigheden: hoepels en playlist 'Op de fiets' op Spotifyaccount van Kleuterjuf Janine

1. Rond en rond

Muziek: Pedal Punk – Bicycle shop 1: Big wheel

Leg de hoepels verspreid door de speelzaal. Alle kinderen staan in een hoepel. Jullie gaan op pad met de fiets. Als de fiets rijdt, dan draaien de wielen en de trappers rond. Jullie gaan samen kijken welke delen van je lijf rond kunnen draaien. Start bij het hoofd en ga de verschillende lichaamsdelen af en eindig bij de voeten.

2. Klaar voor de start!

Muziek: Pedal Punk – Roller Bowler

De kinderen staan nog steeds in hun hoepel. Start de muziek.

- 3x8 Zet jullie helm op en doe je kinbandje dicht. Pak het stuur vast. Zwaai je been over je zadel.
- 6x8 Fiets in je hoepel en til je knieën één voor één op alsof je aan het fietsen bent.
- 6x8 (zang) Steek een hand uit naar rechts. Fiets een rondje in je hoepel rechtsom. Idem links. Bel met je fietsbel en zwaai naar iemand die je tegenkomt.
- 12x8 Fiets voor je hoepel en terug. Achter je hoepel en terug. Rondje rond je hoepel. Herhaal.
- 6x8 (zang) Steek een hand uit naar rechts. Fiets een rondje in je hoepel rechtsom. Idem links. Bel met je fietsbel en zwaai naar iemand die je tegenkomt.
- 30x8 Jullie fietsen nu op de maat door de zaal fietsen. (tot muziekverandering)
- 6x8 (langzaam) Tegenwind. Fiets langzaam om de maat.
- rest In het verkeer moeten wel jullie wel je vinger uit steken als je een bocht maakt. Steeds als ze voorbij een hoepel komen, steken jullie je hand uit en fiets je om de hoepel heen. Dit kan zowel rechtsom als linksom.

3. Fietsen, fietsen.

Muziek: Fietsen, fietsen – Jeroen Schipper

De kinderen staan terug in hun hoepel. Zet de muziek aan en maak bewegingen bij het eerste couplet. Fietsen maar: laat de kinderen op het tempo van de muziek hun knieën heffen alsof ze fietsen in hun hoepel.

4. In de werkplaats.

Muziek: Perpetual

Jullie fiets is kapot. Loop samen met de kinderen alle onderdelen van een fiets na. Bijvoorbeeld:

- wielen; kunnen ze nog draaien?
- banden; oppompen
- trappers; gaan ze goed rond
- ketting; opspannen
- licht; aan en uit
- remmen; voetrem + handrem

5. Hallo!

Muziek: Audiosphere – Just a Happy Day

Stel de kinderen op in rijtjes tegenover elkaar. Als jullie dit nog niet vaak hebben gedaan, is het handig om niet te veel rijtjes te maken, zodat je het wisselen goed kan begeleiden.

De voorste kinderen 'fietsen' (huppelen) naar de overkant en sluiten daar achteraan in de rij. Halverwege kruisen ze elkaar. Oefen dit een aantal keer. Als dit goed gaat, geef de kinderen dan de opdracht om een rondje om elkaar heen te fietsen als ze elkaar in het midden tegenkomen.

6. Fietsvariatie

Muziek: Melodality - Happy

Jullie staan allemaal aan dezelfde kant van de zaal. Samen met de kinderen verzin je verschillende manieren om naar de overkant te fietsen. Bijvoorbeeld over een weg met veel bochten of over een hobbelweg. Misschien fietsen ze wel op een fiets voor giraffes of juist op een muizenfietsje. Laat steeds één leerling iets bedenken en voer de opdracht samen uit terwijl jullie naar de andere kant verplaatsen.

7. Remmen!

Muziek: Acoustic Kids ensemble – Sweet Home Alabama

In het verkeer moet je goed opletten. Als het gevaarlijk is moet je remmen, bijvoorbeeld om iemand voor te laten gaan. We gaan even onze remmen testen. Als de muziek speelt, fietsen de kinderen door de zaal zonder te botsen. Als de muziek stopt, knijpen ze heel hard in hun remmen en staan ze stil. Je kunt ook een opdracht meegeven: de volgende keer dat de muziek stopt, blijf je stilstaan op 1 been. Een goede oefening voor de onthoud- en doekracht.

8. Afsluiting

Muziek: René Aubry – Looking for Stickman

Jullie staan verspreid door de zaal, eventueel in een hoepel. Jullie zijn net op pad geweest met de fiets en nu moeten jullie spieren even rustig worden. Voer de oefeningen langzaam uit.

- Cirkel met het hoofd.
- Cirkel met de schouders.
- Maak je heel lang.
- Rol af naar beneden. Raak de grond aan met de benen gestrekt.
- Ga naar je hurken.
- Streck je benen, maar laat je handen op de grond staan.
- Rol langzaam omhoog.

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!