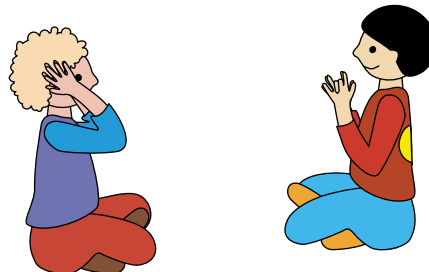




## Een magische zitdans



Een hele andere manier om met dans te werken is om een bestaand dansje als uitgangspunt te nemen. De zitdans kun je al met kleuters doen. De rest van het dansmoment is geschikt voor kinderen vanaf zeven jaar.

De bewegingen zijn onderverdeeld in telkens acht tellen. Je kunt dan op de muziek meetellen en de bewegingen in de maat meedoen. In het totaal gaat het om vier keer acht tellen. Het leukste is om een instrumentaal muziekje te gebruiken. Het maakt niet uit wat zolang het maar regelmatig is.

### De Zitdans

Beginhouding: rechtop zitten in de kleermakerszit. Je houdt je ellebogen tegen je zij aan en je onderarmen steken naar voren alsof ze op een tafel liggen.

*Tel 1 tot en met 8:* acht keer om beurten met je handen op je knieën slaan (rechterhand op rechterknie, linkerhand op linkerknie).

*Tel 1 tot en met 8:* in vier bewegingen ga je met je handen van laag naar hoog. Eén beweging is dat de handen naar elkaar toe gaan en weer uit elkaar gaan. Met de handpalmen naar elkaar toe en weer uit elkaar, met de vingers omhoog gericht. Het is een golfbeweging. Deze beweging herhaal je in totaal vier maal. Je eindigt met je handen boven je hoofd.

*Tel 1:* klap in je handen boven je hoofd.

*Tel 2 tot en met 3:* je handen gaan van boven tot voor je borst, de handpalmen zijn tegen elkaar geduwd (soort oosterse bidhouding).

*Tel 4:* vouw de middelvingers langs elkaar.

*Tel 5 tot en met 6:* met je handen in deze houding maak je twee maal een schudbeweging rechtsboven ter hoogte van je wang.

*Tel 7 tot en met 8:* en twee maal een schudbeweging links boven ter hoogte van je wang.

*Tel 1 tot en met 4:* laat je handen los, met wiebelvingers gaan de handen van boven naar beneden (rechterhand aan de rechterkant, linkerhand aan de linkerkant).

*Tel 5 tot en met 6:* met je vuisten op je knie, rechtervuist op rechterknie, linkervuist op linkerknie.

*Tel 7 tot en met 8:* je handpalmen draaien naar boven en je drukt je duim en wijsvinger tegen elkaar aan, de andere vingers zijn open gevouwen.

### Een magische zitdans

Als je het dansje kent, kun je met de kinderen aan de slag gaan.

Ga met de kinderen in een kring zitten.

*Wie weet er wat magisch betekent?*

*Wat voor personen horen er bij magie?*

*Waar kun je magie voor gebruiken?*

*We gaan een toverdrank maken.*

*Wat zijn ingrediënten?*

*Ieder bedenkt een ingrediënt.*

Je laat de kinderen om beurten het verzonden ingrediënt zeggen en denkbeeldig in de toverkettel gooien (deze staat in het midden van de kring). Probeer er een zestal te onthouden, bijvoorbeeld: slangen, bloed, peper en zout, toverpoeder en rattenstaart. Terwijl je de verzonden ingrediënten opnoemt, doe je daar de bewegingen bij uit het dansje.

*Aandacht (concentratie).* Acht maal om beurten op de knieën slaan.

*We nemen 4 slangen.* Vier maal met de handbewegingen omhoog gaan.

*Wat bloed.* De klap.

*Een kevertje.* De middelvingers die dichtvouwen.

*Wat zout.* De schudbeweging.

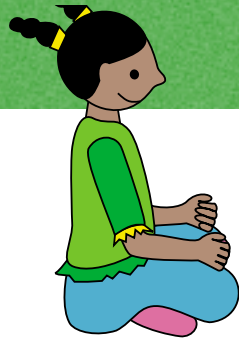
*Wat peper.* De tweede schudbeweging.

*Wat toverpoeder.* De handen gaan van boven naar beneden met wiebelvingers.

*We wachten.* Met de vuisten op de knieën.

*En we houden een rattenstaart tussen onze vingers voor als de drank dreigt te ontploffen.* De laatste handbeweging.

Als de kinderen het dansje kennen, kun je het op een muziekje uitproberen. Je kunt het dansje ook begeleiden met een muziekinstrument (een trom of een schudinstrument).



## De bewegingen verzinnen

Wie heeft er een idee waarvoor we een toverdrank kunnen gaan maken. (Bijvoorbeeld: een drankje om ons zelf om te toveren in heksen en tovenaars of om je onzichtbaar te maken.) Wat voor ingrediënten hebben we hiervoor nodig? En wat voor bewegingen horen daarbij?

Laat de kinderen alleen of in tweetallen één of twee ingrediënten bedenken met de daarbij behorende bewegingen. Zet een muzikje aan zodat ze een minuut of vijf aan de slag gaan om echt iets speciaal te bedenken. Anders zoeken ze niet verder dan hun eerste idee. Laat de kinderen vrij in het bedenken van bewegingen. Je kunt hiervoor muziek van de Efteling gebruiken of een synthesizer muzikje.

Is iedereen klaar? Organiseer dan een kijkmoment. Alle kinderen komen langs de kant zitten en om beurten vertellen de kinderen voor de groep wat het gekozen ingrediënt is en laten ze

zien welke beweging ze erbij hebben verzonnen. Als iedereen aan de beurt is geweest, kun je de bewegingen aan elkaar plakken. Bedenk met de kinderen een volgorde en schrijf de ingrediënten op.

Dan laat je de kinderen hun bewegingen aan elkaar aanleren. Het is aan te raden om dit te begeleiden anders gaat het waarschijnlijk heel lang duren en gaat de lol eraf.

*Het eerste ingrediënt, kom maar voor de groep staan en doe je beweging voor.*

Als alle kinderen de beweging onder de knie hebben, spreek je af hoe vaak je de beweging gaat doen (één keer of misschien vier keer). Dan komt het tweede ingrediënt enzovoort. Herhaal de bewegingen telkens vanaf het begin, op deze manier onthouden de kinderen de dans het snelst.

Als je de dans af hebt (je kunt dit ook in meerdere keren doen), kun je gaan oefenen op muziek. En ten slotte kun je er ook een opstelling bij bedenken.