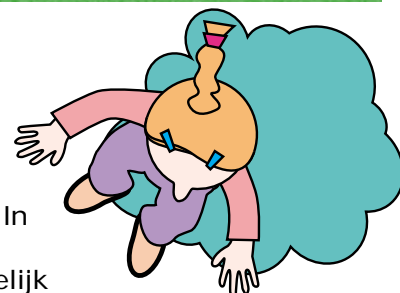




Tekst: Sofie van der Sommen
Illustraties: Ineke van der Sommen

We dansen een verhaal



Om te gaan dansen met kinderen kun je allerlei invalshoeken gebruiken. In KIDDO 1, 2002 was het uitgangspunt een bepaald materiaal, namelijk sjaaltjes. Ditmaal is het uitgangspunt een boekje¹. Uit de verhaallijn kun je een aantal gegevens halen die omgezet worden in dansopdrachten. Door te spelen met de danselementen kun je werkelijk alles omzetten in dans.

Ruimte, tijd en kracht zijn de drie danselementen, die ervoor zorgen dat er variatie komt in dans.

Met ruimte bedoel ik:

- Op de plek dansen.
- Door de zaal dansen.
- In drie lagen dansen (de hoge laag is staand dansen, de diepe laag is zittend of liggend op de grond dansen, de middenlaag zit tussen de vorige twee).
- Bewegingen vergroten (meer ruimte innemen) of verkleinen (minder ruimte innemen).
- In verschillende richtingen dansen, voor, achter, links, rechts, omhoog, omlaag, diagonaal.

Bijvoorbeeld: wij dansen met zwaaiende handen, niet alleen op onze plek maar door de hele zaal. De zwaaiende handen dansen hoog in de lucht of dicht bij de grond (lagen). De zwaaiende handen dansen voor alle mensen die heel ver weg zijn (vergroten van de beweging) en voor de mensen die heel dicht bij zijn (verkleinen van de beweging). Ten slotte zwaaien ze alle kanten op, naar voor, naar achter enzovoorts (richtingen).

Bij tijd moet je denken aan begrippen als:

- Snel / versnellen;
- Langzaam / vertragen;
- Slowmotion (heel langzaam);
- Plotseling;
- Stops.

Bijvoorbeeld: wij dansen met zwaaiende handen, de handen zijn zo blij dat ze eindelijk mogen dansen dat ze steeds sneller gaan dansen (versnellen). Maar na een poosje zijn ze zo moe dat ze steeds trager en trager gaan dansen (vertragen) tot dat ze héél traag dansen (slowmotion).

'De handen zijn zo blij dat ze eindelijk mogen dansen dat ze steeds sneller gaan dansen'



Plotsklaps boem beginnen ze weer normaal te dansen (plotseling). Als ik in mijn vingers knip, dan stoppen de zwaaiende handen (stops), knip ik twee maal dan dansen ze weer verder.

Bij kracht gaat het om de volgende termen:

- Gespannen / krachtig;
- Ontspannen / slap;
- Een lichte spanning;

Bijvoorbeeld: wij dansen met de zwaaiende handen van een hele sterke meneer/mevrouw (krachtig). Wij dansen met de slappe zwaaiende handen van een lappenpop (slap).

Wij dansen met zwaaiende handen die zo licht zijn dat ze door de wind meegenomen worden (lichte spanning)





'We schudden heel traag met onze superdikke billen'



Het verhaal

Het verhaal is hier heel summier verteld. Het verhaaltje gaat over Platvoetje een heksje dat triest is omdat ze niet kan toveren. Telkens als ze het weer probeert worden haar voeten groter. Iedereen lacht haar uit om haar grote voeten. Nikkie, een klein jongetje, vertelt haar dat iedereen wel iets raars heeft en dat het helemaal niet erg is om iets raars te hebben. Samen verven ze haar voeten in prachtige kleuren. Nu vindt het heksje het niet meer erg dat ze zulke grote voeten heeft want ze zijn nu zo mooi. Langzaam aan herinnert het heksje zich de toverspreuken, ze kan weer toveren! Maar voordat ze naar huis gaat betovert ze Nikkie op een speciale manier. Thuisgekomen lacht niemand haar meer uit, ze kan weer toveren. En ze heeft hele bijzondere voeten.

Voordat je met de kinderen gaat dansen, kun je het verhaal voorlezen, zodat de kinderen ook de plaatjes kunnen bekijken. Dit kun je integreren in de dansles.

Als je ervoor kiest om op een eerder moment het boekje met de kinderen te lezen, zorg er dan voor dat je tijdens de dansles de verhaallijn in je hoofd hebt.

Verandering in ruimte en tijd

Het dansmoment is zo opgebouwd dat je er weer meerdere keren mee aan de slag kunt. We beginnen eerst weer met de opwarming. Je staat met z'n allen in een kring. Zet een vrolijk muziekje op en laat de kinderen om beurten een beweging verzinnen, de verzonden beweging wordt door alle kinderen nagedaan.

Dan breng jij één verandering aan in ruimte. Als het kind bijvoorbeeld met z'n billen schudt, dan kun je deze beweging vergroten of verkleinen. We schudden allemaal maar een klein beetje op en neer alsof we piepkleine billetjes hebben, of we schudden van de ene kant naar de andere kant alsof we hele grote billen hebben. Waarschijnlijk is de eerste keer nog niet zo gemakkelijk om snel een verandering te bedenken. Om het

jezelf makkelijker te maken, kun je telkens de bewegingen op dezelfde manier gaan veranderen. Dus je kiest alleen voor bijvoorbeeld verandering in richting.

De tweede keer dat je met de kinderen gaat dansen ga je tijdens de opwarming veranderingen in tijd aanbrengen. Begin weer vanuit een kring met een vrolijk muziekje en laat de kinderen om beurten weer een beweging verzinnen. Jij voegt een tijdsverandering toe. We schudden met billen die heel moe zijn of we schudden met supersnelle billen.

De derde keer dat je met de kinderen gaat dansen kun je tijdens de opwarming veranderingen in ruimte en tijd aanbrengen. Je kunt er zelfs voor kiezen om binnen een beweging twee veranderingen aan te brengen. We schudden heel traag met onze superdikke billen want ze zijn zo moe of we schudden supersnel met onze piepkleine muizenbiljetjes.

Dansopdrachten naar aanleiding van het verhaal

1. Op zoek naar Platvoetje

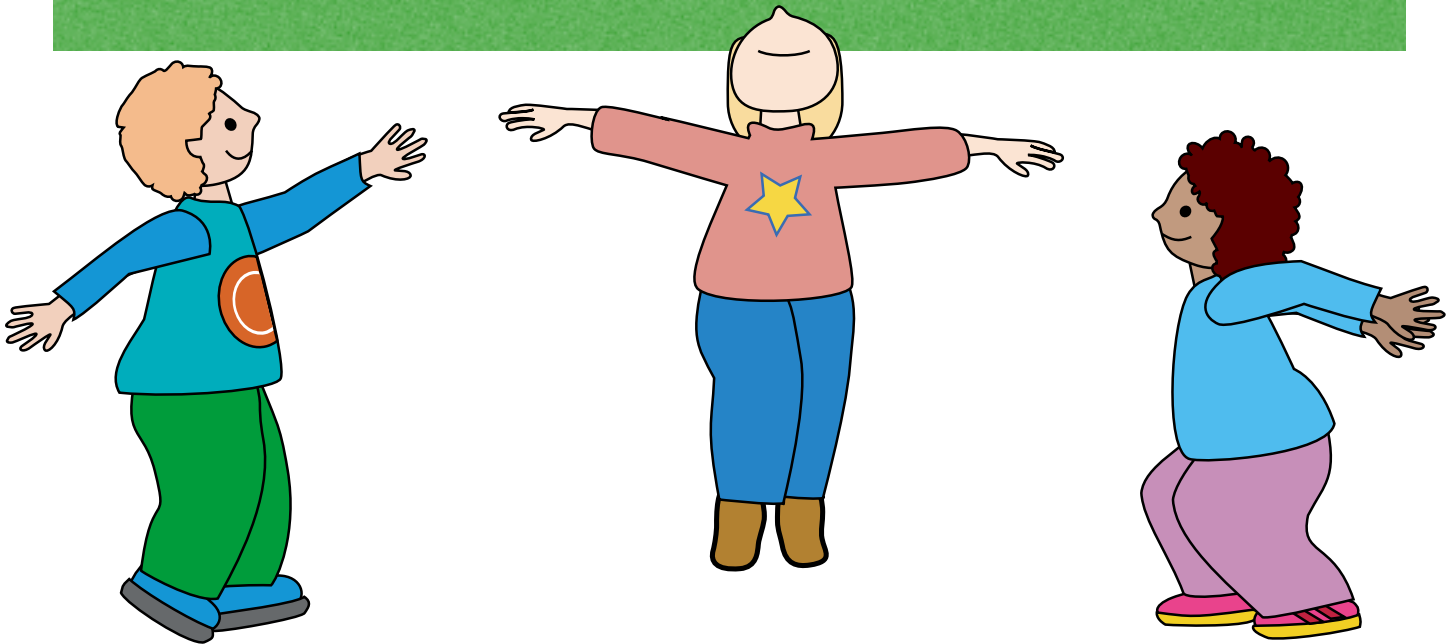
Benodigheden: 'eigen plekjes' en een muziekinstrumentje (trom of belletjes). In de danszaal liggen allemaal eigen plekjes op de grond (bijvoorbeeld groene blaadjes in rare vormen die op de grond geplakt zijn). De kinderen staan aan de kant.

Weten jullie nog dat alle heksen op zoek waren naar Platvoetje? Ze gingen van boom naar boom om te kijken of platvoetje er zat. Kom maar allemaal bij een eigen plekje staan (zorg dat er meer plekjes zijn dan kinderen).

Als de muziek aangaat dans je door het bos, langs alle bomen. Hoor je de belletjes dan stop je bij een boom en kijk je boven je, naast je, onder je, achter of je Platvoetje ziet.

Stopt het belletje dan dans je verder door het bos.

>>



2. Nikkie poetst haar tanden

Alle kinderen staan bij een eigen plekje.

Wat voor een beweging maak je als je je tanden poetst? Je gaat op en neer en heen en weer.

Doe maar mee: we poetsen onze tanden met de borstel heen en weer.

Onze tanden komen van oor tot oor (zo vergroot je de beweging)

We poetsen maar één tand.

Er zit ook een gebit op onze schouder die we gaan poetsen, en een gebit op onze knieën en een gebit op onze buik enzovoorts.

Op deze manier krijg je variatie in de dans. Herhaal hetzelfde nog een keer op muziek.

De tweede keer dat je met de kinderen danst, kun je ze in tweetallen tegenover elkaar zetten.

Een is de tandenborstel en de ander het gebit. Spreek van tevoren af wie de tandenborstel is en wie het gebit. Om te checken of ze nog wel weten wie wie is, roep je: tandenborstels steek je hand eens op' en 'gebitjes steken jullie je hand eens op'.

'Stopt het belletje dan dans je verder door het bos'

Zet een muzikje aan en de kinderen gaan aan de slag, als je ziet dat ze telkens hetzelfde doen kun je zelf wat variaties inroepen (zie KIDDO 8 voor het gebruik van 'stimulansen').

Zorg dat je alle tanden hebt gepoetst ook die bij de tenen en op de rug, anders krijg je zulke gele tanden als Platvoetje. Als ze even bezig zijn geweest laat je ze omwisselen van rol.

3. Vliegen door de badkamer

Weten jullie nog dat Platvoetje met Nikkie's tandenborstel door de badkamer vloog? Wat voor een spulletjes vind je allemaal in een badkamer? Wat is er allemaal te zien in een badkamer? Een wc, een wastafel, een kraan, een beker waaruit je water drinkt als je je tanden gepoetst hebt, een verwarming, een handdoek, zeep enzovoorts.

Ik knip met mijn vingers en dan zijn alle 'groene eigen plekjes' spulletjes uit de badkamer geworden. Ga maar allemaal bij een eigen plekje staan.

Sta je bij de wastafel, de handdoek, de zeep, de wc? Deze vraag stel je om de fantasie nog wat meer te prikkelen.

Als de muziek aangaat, dan vlieg je van plekje naar plekje, stopt de muziek dan blijf je staan waar je bent.

Na een tijdje vertel je ze dat Platvoetje niet alleen recht vooruit vliegt maar ook met draaiingen, en alle kanten op. Soms zelfs achteruit maar heel voorzichtig zonder te botsen. En Platvoetje vliegt ook wel eens heel dicht bij de grond.

Als de kinderen met deze nieuwe informatie weer aan de slag gaat kun je de fantasie blijven prikkelen door stimulansen in te roepen, bijvoorbeeld verschillende manieren van voortbewegen. Als je de derde keer met de kinderen gaat dansen, kun je ze in plaats van rennend of lopend te laten vliegen ook op andere manieren laten vliegen.

Zet alle kinderen aan een kant van de zaal (als je veel kinderen hebt kun je ze in groepen verdelen). Zet een pittig muzikje op.

- *We gaan kruipend-vliëgend naar de overkant.*
- *We gaan rollend-vliëgend naar de overkant.*
- *We gaan glijdend-vliëgend naar de overkant.*
- *Op welk manier kun je nog meer naar de overkant?*

De gevonden manieren gezamenlijk uitproberen.



'Laat de kinderen hele lichte en zachte vliegbewegingen maken met de armen'



Ga eens allemaal op een eigen plekje staan. Hoor je de muziek, dan vlieg je op één manier naar een ander plekje, ben je op het plekje aangekomen dan vlieg je op een andere manier weer naar een ander plekje.

Als ze niet genoeg afwisselen kun jij zelf nog even aangeven wanneer ze moeten veranderen van manier van voortbewegen.

Verven

Je kunt ervoor kiezen om deze opdracht er de tweede keer bij te geven en het verven met verschillende lichaamsdelen de derde keer. Alle kinderen staan op een eigen plekje. Bij deze opdracht dansen de kinderen op de plek.

Weten jullie nog wat Nikkie had bedacht om de saaie grote voeten van Platvoetje op te vrolijken? De schoenen verven.

Wij gaan alle saaie onzichtbare muren om ons heen verven.

Met welke kleur zullen we gaan verven?

Pak een kwast in je hand en doop hem in de pot verf die bij je voeten staat.

Zet de muziek aan.

We beginnen met de muur voor ons, van boven tot onder, met strepen stippen krullen wat je maar wilt.

Dan de muur aan de ene kant, en de muur aan de andere kant en de achterkant.

Ook hier is het belangrijk dat je de kinderen blijft stimuleren, waardoor er variatie in hun dans komt.

Nu pakken we allemaal een heel dun penseeltje, hup weer in de verf (welke kleur is de verf nu?)

Nu pakken we een hele grote kwast die je met twee handen moet vast houden. Enzovoorts.

Je kunt de kinderen allemaal verschillende kwasten laten zien dan gaat het idee van verven met verschillende kwasten nog meer leven.

Verven met verschillende lichaamsdelen

Als je met de kinderen de tweede keer gaat dansen kun je deze opdracht er aan toe voegen. In plaats van dat de kinderen een kwast in hun hand hebben zit er een kwast aan de elleboog geplakt. (de rest van de opdracht is hetzelfde). Je kunt ook allerlei andere lichaamsdelen uitproberen:

- een kwast aan je neus;
- een kwast aan je schouders;
- een kwast aan je bovenbeen;
- een kwast aan je teen enzovoorts.

Als je gezamenlijk een aantal mogelijkheden op muziek hebt uitgeprobeerd, laat je ze zelf aan de slag gaan in het variëren met diverse lichaamsdelen. Waarschijnlijk blijft het noodzakelijk om stimulansen in te roepen.

Verven in de spiegel

Als je met de kinderen de derde keer gaat dansen kun je deze opdracht eraan toevoegen. Zet twee kinderen tegenover elkaar, één verft en de ander is de spiegel.

De spiegel doet de verver precies na. Neem een tweetal als voorbeeld. Belangrijk is dat je dit rustig opbouwt, eerst alleen met de kwast in de hand met rustige bewegingen en met het gezicht naar elkaar toe.

Afsluiting

De kinderen staan in een kring. Zorg dat ze zo ver uit elkaar staan dat ze hun armen horizontaal kunnen strekken. Voordat Platvoetje naar huis ging, had ze Nikkie nog betovert, weten jullie nog hoe? Nikkie kan vliegen.

Met een rustig muziekje op de achtergrond laat je de kinderen hele lichte en zachte vliegbewegingen maken met de armen. Je varieert met grote en kleine bewegingen, naar het midden van de kring en weer terug. Dan doe je hetzelfde met zware robotvleugels, zodat ze veel spanning in hun armen krijgen. Tot slot herhaal je het nog eenmaal met slappe vleugels, die meteen naar beneden vallen als ze boven zijn.

Zet je voeten naast elkaar en doe je ogen dicht. Wie kan er met z'n ogen dicht op zijn tenen staan?

De tweede en derde keer dat je gaat dansen kun je de vliegbewegingen ook in andere lichaamsdelen uitproberen.

Veel dansplezier.

Muziek tips

Opwarming: De derde vrolijke kring (cd verkrijgbaar op: www.nevofoon.nl).

Kern: Dansspetters (www.nevofoon.nl) of Cirque du soleil.

Afsluiting: Rustige synthesizer muziek.

¹ : Ingrid & Dieter Schubert, *Platvoetje*. Lemniscaat, Rotterdam.