



Spring, wiebel, zwaai en draai

# Wat draagt dans bij in de ontwikkeling?

**Je hebt het vast vaker gezien: zet muziek aan en kinderen bewegen meteen mee! Allemaal op hun eigen manier. Het ene kind beweegt met het hele lijf, het andere kind danst alleen met het hoofd mee of rolt over de grond als een heuse breakdancer. Er zijn ook kinderen die dit moment aangrijpen om eens lekker een rondje te gaan rennen. Muziek is beweging en iedereen beweegt van nature anders. Hoe kun je muziek bij bewegen inzetten?**

TEKST LENNEKE GENTLE BEELD TOM VAN LIMPT

**D**at bewegen belangrijk is, weten we allemaal. Maar waarom het zo belangrijk is en hoe vaak we kinderen (onbewust) de broodnodige beweging onthouden, is een ander verhaal. Betsy van de Griff heeft al een aantal boeken op haar naam staan over de ontwikkeling van jonge kinderen. In haar boek *Peuteren en kleuters* blijkt uit haar literatuurstudies de noodzaak van beweging voor de totaalontwikkeling. 'Net als met de andere breinfuncties is oefenen essentieel om de synapsen te stimuleren, maar met de motorische ontwikkeling is dat nog meer het geval, omdat het object, het kind, tijdens de ontwikkeling verandert, langer en zwaarder wordt. Het brein moet daarom voortdurend 'updates' maken. Het weerhouden van bewegingservaringen kan, zij het meestal tijdelijk, de ontwikkeling verstoren. Kinderen die dagelijks te weinig bewegen, kunnen echter met achterstanden te maken, krijgen die lastig meer in te lopen zijn: men neemt aan dat deze - in feite aangeleerde - onhandigheid zich vertaalt in een toenemend aantal incidenten', aldus Van de Griff (2014). 'Kilometers lange onderzoeken tonen aan dat wanneer kinderen zich motorisch onvoldoende ontwikkeld hebben, dit ook van invloed is op de leerprestaties. Daarom is bewegen voor jonge kinderen een daadwerkelijke

levensbehoefte.' In Nederland bewegen kinderen veel te weinig volgens Piet van Loon, medeoprichter van Houding Netwerk Nederland. Met alle gevolgen van dien, zegt hij in dagblad *Trouw* (Van Loon, 2020). 'Onderontwikkelde motoriek, slechte balans, minder leervermogen met schooluitval als resultaat, ontwikkelingsstoornissen en verminderde mentale weerbaarheid. De situatie in Nederland is ronduit bedroevend. Alleen in de Verenigde Staten is het slechter gesteld.'

#### **Werk aan de winkel**

Denk eens aan jouw groep, hoe beweeg jij met de kinderen? Meestal gebeurt dit tijdens gymlessen, spellessen, buitenspelen en kleine spelletjes in de klas. Maar wat als je tijdens een beweegactiviteit in de klas tegelijk met ontwikkelingsdoelen bezig bent? Dat geeft kinderen uitdagende dingen om te doen en het geeft ons als professionals inspiratie, plezier en tijdsinst. Hieronder staan zeven wetenschappelijke bevindingen over de koppeling van dans, beweging en spel aan ontwikkelingsdoelen. Om je op weg te helpen, schreef ik daarbij zeven praktische dansmomenten met een link naar de muziek erbij op [www.hjk-online.nl/artikelen](http://www.hjk-online.nl/artikelen). Dan kun je meteen beginnen! ►►



~~~~~  
**Lenneke Gentle**  
is eigenaar van  
Studio Swing en  
verzorgt creatief  
bewegend leren-  
trainingen aan  
kleuterleerkrachten  
en pedagogisch  
medewerkers ([www.studioswing.nl](http://www.studioswing.nl))



Kinderen leren door interactie met hun omgeving. Ook interacties met klasgenoten en leerkrachten kunnen gezien worden als leerkanalen

» **1 Welbevinden en sociaal gedrag**  
Wist je dat dansen niet alleen leuk is, maar dat het ons vrolijker én socialer maakt? Bij dansen met een ander kind of met de groep, raken kinderen elkaar ook aan waardoor het hormoon oxytocine vrijkomt. Dit hormoon zorgt voor een verlaging van de bloeddruk, het hartritme en de hoeveelheid cortisol (stresshormoon). Dansen zorgt daarmee voor een vermindering van stress en een toename van sociaal gedrag. Sova-training on the move! (Halliwell, 2016). In New York hebben alle basisscholen een vakdocent dans in het team. In een evaluatie onder deze scholen zei 95 procent van de leerkrachten dat de leerlingen beter konden samenwerken en meewerken.

In een enquête in Los Angeles zei 66 procent van de schoolhoofden dat de leerlingen elkaar door de danslessen beter accepteerden. Maar liefst 81 procent van de leerlingen zei dat ze anderen met meer respect behandelden (Stuurman, 2020). Hoe mooi is dat! Probeer het eens uit met dansmoment één op de website, klik meteen door naar de juiste muziek.

### **2 Betrokkenheid en aandacht**

Het boek *Leren in beweging* (Vandebroek, Wassink, & Rutten, 2016) biedt naast ideeën voor de gymzaal ook een schat aan literatuurstudies aangaande bewegingsintegratie. Buiten de gezondheidseffecten (hart, vaten, gewicht) zorgt bewegend leren ervoor dat cognitieve doelen beter behaald worden. Kinderen scoren beter op bepaalde cognitieve testen wanneer de lesinhoud bewegend wordt aangeboden (Donnelly et al., 2009; Hollar et al., 2010). Bovendien blijkt dat kinderen meer aandacht hebben en meer betrokken zijn bij de taak wanneer er bewegend geleerd wordt

(Mahar et al., 2006). Heb je de toename in aandacht en concentratie zelf al opgemerkt in jouw klas? Probeer het eens met dansmoment twee op de website.

### **3 Bewegingen aanleren en automatiseren**

Bij het leren coördineren en controleren van bewegingen, de lichaamshouding en de balans, spelen met name de kleine hersenen een belangrijke rol. Het is een schakelcentrum voor de aansturing van spieren vanuit de premotorische cortex (onderdeel van het menselijke brein) en de zintuiglijke informatie die het lichaam via het ruggenmerg aanlevert. De kleine hersenen zijn verantwoordelijk voor het aanleren en automatiseren van nieuwe bewegingen. Via deze weg verbetert dans de lichaamshouding en de coördinatie. Uit onderzoek (Brown & Parsons, 2008) blijkt dat een onderdeel van de kleine hersenen – de ‘anterior vermis’ – actiever is wanneer er gedanst wordt op muziek dan wanneer er bewogen wordt zonder muziek. Ondanks het kleine volume (de grootte van een perzik) bevatten de kleine hersenen meer dan de helft van alle neuronen in de hersenen – wat aangeeft hoe belangrijk dit hersendeel is bij het bewegen. Het is zelfs actief wanneer mensen zich inbeelden dat ze dansen (De Kuyper, 2019). Dansmoment drie staat in het teken van de schrijfmotoriek: ronde en rechte vormen.

### **4 Zelfregulering, taal en geletterdheid**

Zelfregulering is het vermogen om een taak of proces doelgericht te kunnen voltooien en verantwoordelijkheid te nemen voor het eigen handelen. Hoe kunnen we kinderen hierin begeleiden? Uit een grootschalig onderzoek aan de Michigan State University (2018) blijkt dat kinderen zelfregulering ontwikkelen naarmate de taalvaardigheid en de geletterdheid zich ontwikkelt. En door het doen van specifieke beweegspelletjes leren kinderen op een positieve manier hoe dit voor hen werkt. De studie toont onder andere aan dat hoe eerder er gestart wordt met activi-

teiten waarin zelfregulering een rol speelt, hoe eerder kinderen dit onder de knie hebben. En hoe sneller de taalvaardigheid en geletterdheid zich ontwikkelt (Skibbe, 2010). Stof de 'gouwe ouwe' stopdans maar af: kinderen leren hiermee zichzelf op tijd te stoppen en om op tijd weer te beginnen. Plezier gegarandeerd! Voor een talige dans kijk je op de website bij dansmoment vier.

### 5 Woordenschat en taalbeleving

Taal is niet 'los' verkrijgbaar, een bekend stokpaardje van taal-spraakpatholoog professor Sieneke Goorhuis-Brouwer. Taalgebruik heeft ook met motoriek te maken, met denken en emotioneel welbevinden. Motoriek, denken en emotioneel welbevinden worden aan de hand van verschillende spelvormen ontwikkeld. Vanuit verkennen, verwonderen en experimenteren. We praten veel, maar niet de hele tijd, we laten kinderen ook spelen. Dit betekent niet dat een schoolse aanpak op de voorgrond staat, maar ontdekkend en creatief spel. Taal leer je door eerst ondergedompeld te worden in de melodie en het ritme van de taal. Vervolgens worden de woorden herkend, wanneer de omgeving woorden voor het kind benoemt in alles wat hij ziet. In een klassikale situatie kan hier ook een spel van gemaakt worden door de kinderen alles te laten benoemen wat ze tegenkomen. Het gaat niet alleen om het leren van woorden, maar om een taalbeleving in een context (Goorhuis-Brouwer, 2018). Dit kun je natuurlijk met spel stimuleren, maar ook met het dansen over het thema waar je over werkt. Taaldans- en rekendansdocenten zijn hierin gespecialiseerd en brengen wekelijks de taal- en rekendoelen uit het thema creatief in beweging.

### 6 Tellen

Bewegend leren, het combineren van bewegen met een leertaak, bijvoorbeeld bewegen tijdens het leren tellen, heeft een positief effect op de resultaten vergeleken met zittend leren. Bewegen heeft dus ook een positief effect op de cognitieve ontwikkeling van jonge kinderen. Daarbij lijkt er ook een positieve associatie te bestaan tussen bewegen en leereffecten op de

## 2x meer bewegen

- Denk eens aan een vakdocent dans op jullie locatie.
- Laat je inspireren in de inspiratiegroep Creatief Bewegend Leren op Facebook.

langere termijn. Bijvoorbeeld betere schoolprestaties wanneer kinderen meer bewegen (Veldman, Altenburg, & Chinapaw, 2019). Op veel scholen wordt al springend geteld, ook met stappen van twee of meer. Dansmoment zes gaat over dansend tellen, kijk snel op de website!

### 7 Breinactiviteit

Het brein kun je onderverdelen in drie delen: het reptielenbrein, het zoogdierenbrein en het mensenbrein. Alledaagse en automatische bewegingen, zoals (hard)lopen, worden specifiek aangestuurd door het reptielenbrein, het oudste gedeelte van ons brein. Bij dansen zijn echter ook het zoogdierenbrein en het mensenbrein actief betrokken. Dansen vereist namelijk ook motoriek, complexe coördinatie, sociale interactie, cultuurspecifieke bewegingen en het aanleren en onthouden van choreografie. Dansen vormt dan ook een veel grotere uitdaging voor de hersenen dan bijvoorbeeld lopen, fietsen of hardlopen (De Kuijper, 2019). Zet de muziek maar eens aan en kijk naar de bewegingen die de kinderen maken. Die bewegingen zijn al veel complexer dan bijvoorbeeld rennen op het plein.

### Dansend leren op school

Het mag duidelijk zijn: ik pleit voor dans en dansend leren op school. Het maakt kinderen sociaal, ontspannen en creatief. De cognitieve vaardigheden gaan vooruit, het is beter voor het lijf en het brein en kinderen zijn meer betrokken. Dus kom van die stoel af en dans! Met de online dansmomenten bij dit artikel kun je er morgen al mee beginnen.



De literatuurlijst is te vinden op:  
[www.hjk-online.nl/artikelen](http://www.hjk-online.nl/artikelen)