

# Spring, wiebel, zwaai en draai: dansen is leuk!

Wat draagt dans bij in de ontwikkeling?

**Door Lenneke Gentle, verschenen in HJK #7 2021**

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.

In dit artikel lees je wat beweging, spel en dans kunnen betekenen in het onderwijs. En waarom je er voortaan beter muziek bij kunt gebruiken. Zeven redenen om de ontwikkeling van kinderen te stimuleren met dans: aan de slag met de praktijk! En kijk ook eens welke doelen voor taal, rekenen en sociaal er gedanst worden.

Bij elk dansmoment zit een muziektip. [Klik hier door naar de playlist op YouTube](#)

**Leuk als je dit met collega's wilt delen, hoe meer kinderen meedoen hoe beter. Veel plezier!**

## **Dansmoment 1: De klittenband dans, voor welbevinden en sociaal gedrag.**

Laat de kinderen in tweetallen tegenover elkaar gaan staan met de handpalmen tegen elkaar aan. Laat ze zich voorstellen dat er klittenband tussen hun handen zit en vraag ze om te laten zien hoe ze dan samen kunnen dansen. Als dit goed gaat, dan zit er ineens klittenband aan twee andere lichaamsdelen zodat die weer contact houden tijdens het dansen. Vraag kinderen tot slot om met hun koppel te laten zien wat zij bedacht hebben. Zou het ook werken met twee verschillende lichaamsdelen? En kunnen ze dan in plaats van op hun plaats blijven ook door de zaal verplaatsen zonder het klittenband los te laten scheuren?

Muziektip: Baya Baya van Safri Duo

## **Dansmoment 2: Dans je vervoer, voor betrokkenheid en aandacht**

Neem een paar begrippen uit jouw thema waar je zelf al een beweging bij kunt bedenken. Bijvoorbeeld verkeer: de auto – rijden. Het vliegtuig – vliegen. De roeiboot – roeien. De step – stappen. Het vlot – drijven. Bespreek de vervoersmiddelen door en laat de kinderen daar een

beweging of houding bij verzinnen. Zet dan de muziek aan en kijk of kinderen de verschillende vervoersmiddelen goed kunnen horen. Roep steeds een ander vervoersmiddel. De kinderen laten aan hun bewegingen zien wat er met hen in het verkeer gebeurt. Laat ze ook zelf een vervoersmiddel verzinnen en haal de meest originele vervoersmiddelen eruit om te laten zien. Je zult zien dat als kinderen een eigen inbreng hebben, dat ze betrokkenheid groeit en dat ze als een spons alle begrippen opnemen.

Muziektip: Busy Traffic Sound Effects

### **Dansmoment 3: Rondedans en rechedans, voor aanleren en automatiseren van schrijfmotoriek**

Muziek tijdens schrijfoefeningen blijkt dus leuk én doelmatig te zijn. De methode Schrijfdans is onder andere op dit principe gebaseerd. Kijk eens welke ronde vormen en rechte vormen er in jouw thema voorkomen. Bij verkeer bijvoorbeeld ronde wielen en rechte strepen op zebrapad. Geef de kinderen in elke hand anderhalve meter crêpepapier en laat ze op ronde muziek de wielen dansen. Hele grote wielen van een vrachtwagen, vanuit de schouders. Kleinere wielen van een fiets, vanuit de ellebogen. Kleine zijwieltjes met hun polsen. Op de rechte muziek dansen ze (zonder crêpepapier) zo recht en strak als de lijnen van het zebrapad. Eerst alleen met de armen, daarna met de benen, het hele lijf en dan zelf vanuit hun eigen beleving. In alle thema's zit iets ronds en iets rechts waardoor ze zich met deze beeldspraak uitstekend kunnen verplaatsen in de beeldtaal.

Muziektip voor rond: André Rieu - The Second Waltz

Muziektip voor recht: Pie-In-the-Face Polka - The Great Race

### **Dansmoment 4: De slak en de bij, voor zelfregulering, taal en geletterdheid**

Langzaam bewegen vraagt veel zelfcontrole. Kinderen vragen om langzaam te bewegen werkt minder goed dan wanneer je er beeldtaal bij gebruikt. Beeldtaal laat kinderen een voorstelling maken bij wat je bedoeld. Vraag ze bijvoorbeeld om zo langzaam te bewegen als een slak die van zijn moeder naar bed moet. Of zo snel als een bij die te laat is op zijn afspraak met de bijenkoningin. Hierdoor leren kinderen zich snel en langzaam te bewegen en krijgen ze hierbij een rijke ondersteuning in taal, verhaal en verbeelding.

Muziektip voor langzaam: Funny awkward music

Muziektip voor snel: Flight of the Bumblebee, Wayne Marshal

### **Dansmoment 5: Beweeg je Boek, voor woordenschat en taalbeleving**

Hoe leuk én leerzaam om jouw favoriete prentenboeken in beweging te brengen door de kinderen zelf. Dat kan tijdens alle fases van het voorlezen. Spreek met de kinderen af dat de met hun lijf mogen uitbeelden wat jij voorleest, met hun mond dicht. Hun lijf vertelt jouw verhaal eigenlijk. Als je hier muziek bij gebruikt als achtergrond, dan heb je met speciale binaurale beats nog extra rust erbij ook.

Muziektip: Tongue Drum Music for Concentration

### **Dansmoment 6: Teldans, voor het automatiseren van tellen.**

Als kinderen tellen op muziek gaat het natuurlijk nog veel beter omdat het ondersteund wordt door muziek en ritme. Denk eens terug aan 1, 2, 3, 4, Hoedje van papier, de Zevensprong of aftelversjes zoals Zeven heksen bij elkaar. Bij dansen op muziek tellen we altijd tot 8, hoe leuk om dan ook heen en terug te tellen op de maat van de muziek of om tellen met sprongen van 2 of meer zo te doen.

Muziektips: Zoek eens op Sesamstraat en dan Hoedje van papier en Zevensprong en Zeven Heksen. Verder is Eén aapje in de slagroom ook leuk. Als je zelf gaat tellen op muziek met kinderen is deze geschikt, het duurt wel een uur dus je kunt er naar hartenlust mee meetellen en meespelen. Pak het langzame tempo. Kevin MacLeod: Fluffing a Duck

### **Dansmoment 7: Choreografie: om alle delen van het brein actief te maken.**

Complex bewegen op muziek met creatieve inbreng om alle delen in het brein aan te zetten. We weten nu hoe nuttig het is om alle delen in ons brein te activeren. Om ermee te oefenen maakte ik deze improvisatieopdracht voor je, met als verhaalidee dat we samen op vakantie gaan. Oefening baart kunst: dus blijf vooral proberen en schakel de kinderen om het echt samen te doen.

Het verhaal bestaat uit drie delen: we gaan op vakantie, we gaan iets leuks doen, we gaan weer terug naar huis. Bespreek de drie fases met de kinderen en laat hen met ideeën komen over hoe je deze fases precies uitvoert straks.

Fase 1: We gaan op vakantie. Met welke vervoersmiddelen gaan we en waar gaan we dan naartoe? Laat de kinderen de bewegingen bedenken bij de vervoersmiddelen die ze kiezen.

Fase 2: wat voor leuks gaan we doen als we daar een dag zijn? Laat het ze ook hier zelf bedenken.

Fase 3: Nu gaan we in de omgekeerde volgorde weer met dezelfde voertuigen naar huis. Wat is de omgekeerde volgorde en hoe doen we dat?

Als je dit eenmaal hebt geprobeerd kun je natuurlijk meerdere dagen op vakantie en een langere choreografie maken samen. Als je dit eenmaal in de vingers hebt, dan schudden jullie bij elk thema een zelfgemaakte dans uit de mouw!

Muziektip kort: Travel Music Instrumental - by AShamaluevMusic

Muziektip langer: Tropical Music Instrumental - Summer Vacation

Bij een wintervakantie kun je natuurlijk andere muziek gebruiken.

## Lekker gedanst?

Misschien wil je dan ook eens kennismaken met Wisse Was, de beroemdste vaatdoek van Nederland waar kinderen al dansend taal en rekenen mee leren.

