

Zie jij wat ik dans

Een theater/dansworkshop van Ragna Danst!

In deze lesbrief vindt je informatie en suggesties ter voorbereiding en verwerking op het cultuureducatie pakket 'Zie jij wat ik dans'

Deze workshop is gemaakt voor groep 3 en 4.

Voor deze workshop heb je een ruimte nodig die groot genoeg is om vrij te bewegen, bijvoorbeeld een speelzaal, gymzaal of groot lokaal

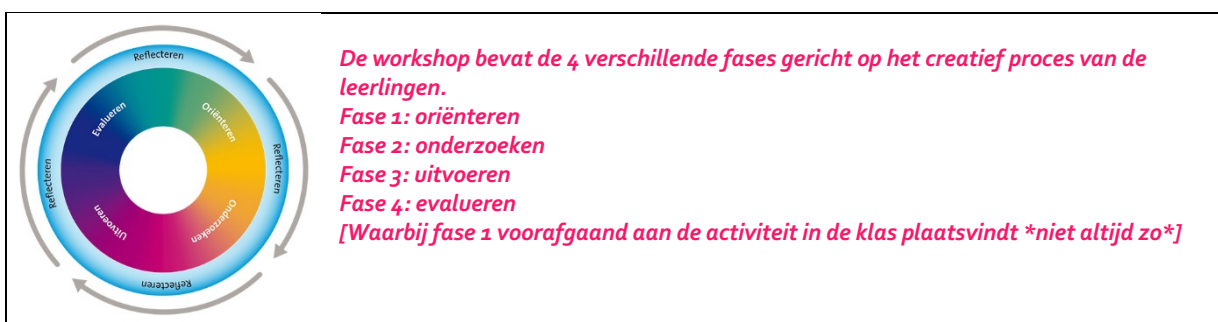
Korte samenvatting

In deze workshop onderzoeken leerlingen hoe je gevoelens en verhalen kunt overbrengen met je lichaam, zonder woorden te gebruiken. Ze maken kennis met lichaamstaal, expressie en bewegend spel.

In les 1 werk je met de klas aan de hand van een voorbereidende lesbrief. Leerlingen bekijken korte videofragmenten en voeren klassikale opdrachten uit waarin ze leren observeren, analyseren en zelf experimenteren met verschillende vormen van non-verbale expressie.

In les 2 komt er een gastdocent van Ragna Danst in de klas. Deze docent begeleidt de leerlingen in het verder ontwikkelen van hun expressieve spel en laat hen aan de slag gaan met improvisatie en fysieke opdrachten.

In les 3 begeleid je als leerkracht een reflectiemoment met de groep, waarin leerlingen terugkijken op hun ervaringen. Ze denken na over wat ze hebben gevoeld, geleerd en hoe ze dat kunnen inzetten in andere situaties of vakken.



Benodigheden: een ruime, lege speellocatie (bij voorkeur speellokaal of gymzaal)

Les duur: ongeveer 60 minuten per les

Vorbereiding: lesbrief lezen, voorbereidende les uitvoeren. Filmpjes bekijken

Kerdoelen: 54 (uitdrukken in spel en beweging) en 55 (eigen werk en van anderen reflecteren)

Leerdoelen: de leerling leert gevoelens en stemmingen herkennen en uitdrukken via beweging en lichaamstaal. De leerling leert observeren zonder te oordelen en kan verschillen in expressie

benoemen. De leerling ontdekt dat je met je lichaam verhalen kunt vertellen. De leerling leert samenwerken en improviseren in een creatieve setting.

Vak-overstijging: burgerschap & sociaal-emotionele ontwikkeling: leren verplaatsen in de ander, herkennen van emoties. Taal&communicatie: oefenen met non-verbale communicatie en reflectie in taal. Bewegingsonderwijs: ruimtelijk bewustzijn en lichaamscontrole.

LES 1

In deze voorbereidende les maken de leerlingen kennis met expressie zonder woorden. Ze leren kijken, interpreteren en zelf experimenteren met beweging, houding en emotie. Deze les bereidt hen voor op de fysieke werkvormen die in de gastles (les 2) verder worden uitgewerkt.

Voer deze les minimaal 1 en maximaal 3 weken voor les 2 uit.

Videofragmenten:

- <https://www.youtube.com/watch?v=N3Q1dglh-qU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=lZio9bdkzTI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=heEtuHek>

In deze les maken leerlingen kennis met lichaamstaal als expressiemiddel. Ze leren observeren, analyseren en interpreteren hoe anderen emoties en intenties kunnen overbrengen met hun lichaam — en ontdekken hoe zij dat zelf ook kunnen. De les activeert hun fantasie en stimuleert empathie, doordat ze zich verplaatsen in wat een ander kan voelen of bedoelen, puur op basis van houding en beweging.

De les start met het bekijken van korte videofragmenten van bewegende mensen. Er wordt niet gesproken in de filmpjes: alles draait om houding, gebaar en fysieke interactie. Na het kijken gaat de klas in gesprek over wat ze zagen. Welke lichaamsdelen vielen op? Wat gebeurde er in de ruimte? Welke emoties werden zichtbaar? Stonden de mensen vaak stil of waren ze voortdurend in beweging?

Daarna wordt een brug geslagen naar de eigen ervaring: de leerlingen worden uitgenodigd om na te denken over hoe zij zich met hun eigen lichaam kunnen uitdrukken. Wat betekent het om je ergens doorheen te verplaatsen? En hoe laat je zien wat je voelt zonder iets te zeggen?

LES 2

In deze les komt er een gastdocent van Ragna Danst! op bezoek.

Zorg dat er een lokaal beschikbaar is met voldoende ruimte, bij voorkeur een speellokaal of gymzaal.

Les 3

In deze derde en afsluitende les kijken de leerlingen terug op de gastles (les 2) waarin ze actief aan de slag gingen met expressie, houding, beweging en spel. Ze reflecteren op hun ervaringen: wat hebben ze geleerd over zichzelf, over hoe je met je lichaam iets kunt vertellen, en over hoe het is om naar anderen te kijken?

Ga met de klas in gesprek aan de hand van de volgende vragen:

1. Wat vond je het leukste of het minst leuke aan de workshop?
2. Wat is je het meest bijgebleven uit de workshop?
3. Wat vond je daar dan juist leuk of minder leuk aan? Denk bijvoorbeeld aan de muziek, de opdrachten, of het gebruik van bepaalde lichaamsdelen.
4. Hoe vond je het om naar elkaar te kijken tijdens de workshop?
5. Hoe was het voor je om te improviseren met beweging en houding?
6. Weet je nog wat 'dansenlementen' zijn? (Denk aan: kracht, ruimte, tijd, lichaam – toegepast in expressie)
7. Hoe was het voor je om via beweging je lichaam beter te leren kennen?
8. Heb je plezier gehad in de workshop, en hoe heb je dat gemerkt of gevoeld in je lichaam?

Activiteit 1:

Verspreid de leerlingen door de ruimte zodat ze zich vrij kunnen bewegen zonder elkaar te raken. Bespreek vooraf dat ze goed moeten letten op hun omgeving en op elkaar, zodat er geen botsingen ontstaan.

Zet eventueel opzweepende of sfeervolle muziek aan als ondersteuning van het spel. Als begeleider roep je verschillende soorten bewegingen of opdrachten om het lichaam expressief in te zetten. Denk hierbij aan:

- Beweeg laag over de grond
- Beweeg juist heel hoog
- Beweeg diagonaal door de ruimte (leg dit indien nodig uit)
- Rol over de grond, kruip, sluip

- Beweeg langzaam, snel, in slowmotion
- Beweeg als een robot (staccato), of juist heel vloeiend en sierlijk (legato)

De leerlingen reageren hier direct op en verplaatsen zich al improviserend door de ruimte. Je kunt het spel spannender maken door in het begin ruim de tijd te geven voor elke opdracht, en het tempo later wat op te voeren. Herhaal gerust opdrachten, zodat leerlingen alert blijven.

Voor extra variatie kun je ook een basisvorm van voortbewegen geven (bijvoorbeeld lopen of huppelen) en daarbij een specifiek lichaamsdeel benoemen dat centraal staat in de beweging, zoals: benen, voeten, armen, schouders, handen, ellebogen, hoofd, oor, kin, knie of hak.

Bijlage

Om je te helpen bij de evaluerende werkvorm, is hier de danselementen BINGO. Zie jij welke bewegingen de leerlingen maken?

Tijd

freeze (houding vasthouden)	Eén beweging in een ritme	beweging vertraging
Een beweging meerdere keren herhalen	Een combinatie van bewegingen in verschillende ritmes	beweging vertragen
Een combinatie van bewegingen herhalen	Accenten in beweging	Heel snel bewegen
Gelijktijdig bewegen met een andere leerling	Op de maat van de muziek bewegen	Heel langzaam bewegen

Kracht

Soepele, vloeiende bewegingen	Korte/strakke/ robot bewegingen	Lichte/ zwevende bewegingen
Zware bewegingen (weinig spierspanning)	Sterke / krachtige bewegingen (veel spierspanning)	Voorzichtige/zachte bewegingen
Hele sierlijke bewegingen	Korte, harde bewegingen	Uit balans
Gecontroleerd	Explosieve bewegingen	Hele slappe bewegingen

Ruimte

Hoog bewegen	Laag bewegen (over de grond)	In de middenlaag bewegen
Van rechts naar links bewegen	Van hoog - naar laag bewegen	Via de diagonaal bewegen
Langs de zijkanten in de ruimte bewegen	Veel in rondjes/ cirkels bewegen	Springen
Achteruit - voorruit bewegen	Zigzaggen door de ruimte	Golvende bewegingen door de ruimte