



Lesideeën boek

Met heel veel inspirerende spellen voor MT-trainingen





Colofon



Dit document met lesideeën is gemaakt in opdracht van de BBM.

Idee & eindredactie: Saskia Faes en Ingrid Diender (BBM)

Dank aan de Brabantse coaches voor hun bijdrage: Alma Veldhuijs, Amy-Lynn Hunting, Claudia Kas, Marjan van Asseldonk - van de Burgt, Monique Jansen, Ilona Moerkens, Saskia Faes

Vormgeving: Biremox Studio

De majorette/twirl sector heeft zich in de afgelopen 20 jaar enorm ontwikkeld. Dat betekent ook dat de trainingen niet meer hetzelfde zijn. De jeugd van tegenwoordig vraagt om een andere aanpak. Veel verenigingen gebruiken verschillende spelvormen in hun training om kinderen spelenderwijs kennis te laten maken met twirling en dans. We hebben Brabantse coaches gevraagd om deze spelvormen te delen zodat we ze kunnen bundelen.

De ingestuurde spelvormen zijn door de redactie verder aangevuld. Zo is er een mooi basisdocument ontstaan waar coaches inspiratie uit kunnen halen. Uiteraard is dit document niet uitputtend en aan verandering onderhevig. Maar als basis is het volgens ons heel erg geschikt. Zeker ook voor startende coaches.

Dit document is ingedeeld in een aantal categorieën. We beginnen met een stukje ontwikkelingspsychologie. De fases in de ontwikkeling van een kind zijn ook voor onze trainingen belangrijk. Wat kun je verwachten van een kind, welke eisen kun je stellen? Als je daar je trainingen op aansluit, zul je zien dat je uiteindelijk veel betere resultaten zult behalen. Vervolgens lees je meer over een idee om kinderen te stimuleren en te belonen. Het rapportstelsel of vereniging diploma is hiervoor een ideale manier.

De spellen zijn ingedeeld in 4 categorieën: batonspellen, dansspellen, warming-up spellen en dans/expressie spellen. Uiteraard kun je een dansspelletje ook gebruiken in de warming-up. Dat geldt ook voor de dansexpressie cq expressiespellen. Hier kun je als coach zelf creatief mee omgaan. Per spel staat een leeftijdsindicatie. Een spel kan natuurlijk ook qua moeilijkheid aangepast worden waardoor je het ook kunt gebruiken voor een oudere leeftijdsgroep, mocht die het spel nog interessant vinden.

Een stukje ontwikkelingspsychologie als achtergrondinformatie

De manier waarop we lesgeven en de les invullen is sterk afhankelijk van de leeftijd van de leerlingen. Vandaar dat je hieronder per ontwikkelingsfase/leeftijd wat aandachtspunten aantreft om in je les rekening mee te houden.

Richtlijn voor de lesduur:

4-6 jaar	45 minuten
7-9 jaar	60 minuten
10-13 jaar	75 minuten
14 en ouder	90 minuten

Leeftijd 4 - 6

De lesinhoud is vol imitatie en improvisatiespel. De batontechnieken zijn basaal (fase 1) en beperkt tot de hoofdpatronen horizontaal en verticaal. Zowel de linker als de rechterhand worden evenveel en met variatie benut. De technieken in- en outside aanleren is vaak nog moeilijk en roept verwarring op. Maak een keuze. Wel kunnen deze kinderen al technieken uit alle onderdelen (rolls, fulhands, fingers, aerials) worden aangeleerd. De aerials zijn nog deadstick en als docent varieer je in het gooien en vangen met de linker- en de rechterhand. Verwerk alles in spelvorm en gebruik visuele en audio ondersteunende middelen.

- lesduur 45 minuten
- herkenningspunten in les (aanvang, midden, einde)
- zorg voor veel beweging (rennen, springen)
- werk met contrasten
- samengestelde motorische handelingen zijn vaak (nog te) moeilijk (dansen & baton)
- voorzie het lesmateriaal van "beeldmateriaal"
- alles draait om spel
- groepsbesef in ontwikkeling
- gebruik het imitatievermogen en fantasie- improvisatiespel

Leeftijd 6 - 9 jaar

Het jonge schoolkind is:

- is zeer beweeglijk. In de lessen zullen we het jonge kind veel moeten laten bewegen. Het jonge kind is snel moe, maar ook snel weer uitgerust.
- zeer speels. De lessen zullen dus een speels karakter moeten hebben. Omdat het kind leeft in een fantasiewereld zullen spelen en oefenvormen, waarbij een beroep gedaan wordt op de fantasie van het kind, het zeker goed doen.
- zeer gevoelig voor waardering en complimentjes.
- niet in staat tot langdurige concentratie. Gebruik dus in je lessen korte oefenvormen en geef veel variatie in de oefenstof.
- nog vrij egocentrisch d.w.z. op zichzelf betrokken. Het kan nog niet goed samenwerken in groepsverband.
- geneigd door te gaan tot iets beheerst wordt. Hieronder verstaan we niet het doorzettingsvermogen. We moeten in de lessen toegeven aan de herhalingsdrang.

Leeftijd 9 - 12 jaar

Het oudere schoolkind is:

- zeer beweeglijk. De bewegingen zijn gericht en doelmatiger, zonder overdaad. De herhalingsdrang is nog groot.
- leergierigheid, de drang om lichamelijke prestaties te leveren neemt toe. Ze staan niet kritiekloos tegenover eigen prestaties.
- nog niet in staat om zich lang op één en dezelfde oefenvorm te concentreren. Dus veel variatie in oefenstof.
- in staat om, lichamenlijk gezien, al veel arbeid verrichten. Maar zware arbeid van lange duur is niet geschikt.
- in staat tot groepsopdrachten.
- het lichamenlijk presteren staat in hoog aanzien.
- er komt onderscheid tussen bewegingsbegaafden en onbegaafden. Les geven op het niveau van het kind (naar eigen aanleg en vermogen) is de oplossing.
- een geleidelijke opbouw van oefenstof is nodig, omdat de lust tot bewegen vergaat als te moeilijke bewegingsvormen worden aangeboden.

Leeftijd 12 -16 jaar

Een goede docent heeft in deze fase niet alleen oog voor het aanleren van technieken. Ook de groepsprocessen en de individuele ontwikkelingen verdienen de aandacht. Kringgesprekken (5 minuten), het als volwaardig worden gezien, kunnen in deze fase een belangrijke functie innemen.

- als gevolg van de maximale groeileeftijd is de puber niet erg beweeglijk.
- geslachtkenmerken treden op.
- overdreven gedrag valt vaak te verklaren vanuit onzekerheid.
- hanteren van het eigen lichaam gaat moeilijk, wees voorzichtig met opmerkingen hierover.
- ze geven meedogenloos kritiek, hoort bij hun oordeelvorming.
- de puber staat kritisch tegenover de docent. Hij bekijkt of de docent zelf wel doet wat hij van de puber verlangt.
- in deze fase zijn identificatiefiguren heel belangrijk, iedere volwassene kan zo'n figuur zijn, de docent houdt dat voor ogen en bepaalt zijn gedrag hiernaar.
- mogelijk grote individuele verschillen.
- op zichzelf gericht en met het uiterlijk bezig.



Stimuleren van je leerlingen

In dit document vind je heel veel spellen om je les leuk en gevarieerd te maken voor je leerlingen. Maar voordat we aan de spellen beginnen geven we je twee tips om je leerlingen te motiveren: rapportjes en het verenigingsdiploma. De ervaring leert dat dit kinderen enorm stimuleert om ook thuis technieken te oefenen.

Rapportjes (Jeugd t/m 12 jaar)

Rapportjes kun je maken met zowel twirl- als danstechnieken

Maak een rapportje met hierin alle namen van de verschillende basistwirls. Zet hier ook bij linkerhand en rechterhand. Leer de kinderen tijdens je les een nieuwe techniek aan en leer ze ook hoe deze techniek heet. Kinderen oefenen de techniek ook thuis. Tijdens de les noem je een techniek en moeten de kinderen deze techniek goed uitvoeren. Weten ze wel hoe te twirl gaat, maar de techniek is nog niet helemaal goed, krijgen ze een krulletje in hun rapportje achter de techniek. Is de techniek wel helemaal goed, krijgen ze er een sticker achter. Als achter alle technieken in het rapportje een sticker staat, krijgen ze een diploma.

Op deze manier stimuleer je kinderen om ook thuis de technieken goed te oefenen en ze leren hierbij ook gelijk de juiste benamingen van de twirls. Je kunt de rapportjes maken in de verschillende twirlniveaus. Begin in het eerst rapportje echt alleen met de eenvoudige basistwirls. Als er teveel technieken in een rapportje staan, dan duurt het te lang voordat ze een diploma hebben en dit stimuleert dan juist weer niet. In het volgende kun je dan bijv. de rolls, vingertwirls, en flipjes zetten. Zo kun je een goede opbouw maken voor het aanleren van de twirls.

Verenigingsdiploma

Het 'rapportjessysteem' kun je ook koppelen aan een examen. Je organiseert bijv. 3 - 4 examenmomenten in een jaar in. De rapportjes kun je dan een naam geven bijv. level 1, 2 of Niveau 1, 2. Het kind doet examen op zijn eigen niveau, dus voor de niveaus/levels die hij/zij beheerst. Nodig als examinerator een collega coach uit of een oudere leerling.

Uiteraard maak je van de diploma uitreiking een feestje met ouders, broertjes/zusjes, opa/oma. Zorg voor een echt diploma en een klein cadeautje. En vergeet de foto voor social media niet.





BATON SPELLEN

Stilstaan, technieken oefenen en weer naar huis is niet interessant voor kinderen. Zeker niet als ze nog jonger zijn. Uiteraard moeten technieken aangeleerd worden, maar combineer dat, zeker bij jeugd t/m 12 jaar, met leuke spellen waarbij je toch bezig bent met techniek, maar het niet saai wordt.

Onderstaand tref je een aantal leuke spellen aan om technieken te behandelen in de les. Voor de meeste spellen geldt dat ze toepasbaar zijn voor alle leeftijden omdat je het niveau van de technieken aan kunt passen. Sommige spellen zijn echt voor jeugd.

Zakdoekje leggen met baton

Jeugd t/m 10 jaar

Beschrijving van de activiteit:

Kinderen zitten in een kring. Zet muziek aan of laat ze het liedje van 'zakdoekje leggen' zingen.

Eén kind loopt buiten de kring en heeft een baton in de hand. Als de muziek stopt legt het kind de baton achter degene bij wie ze is uitgekomen. Kinderen mogen kijken.

Degene die de baton 'vindt' moet de twirl- of danstechniek uitvoeren die het kind dat de baton heeft neergelegd mag bepalen.

Jongleren

Jeugd t/m 10 jaar

Beschrijving van de activiteit:

Bij jongleren gaat het om dingen in de lucht gooien en vangen. Je kunt hiervoor ballen gebruiken.

Maar je kunt ook beginnen met doekjes.

Doel is uiteindelijk om met batons te jongleren.



Grabbelton

Jeugd t/m 10 jaar

Beschrijving van de activiteit:

Schrijf twirltechnieken op een kaartje en die deze in een ton of doos.

Elk kind mag een kaartje grabbelen.
De techniek die op het kaartje staat ga je oefenen.

Wie is de juf

6 t/m 12 jaar

Beschrijving van de activiteit:

Kinderen gaan in tweetallen staan. Eerst mag het ene kind een twirltechniek voordoen en de andere doet die na en daarna wisselen ze om.

Op deze manier trainen ze de twirltechnieken en leren ze naar elkaar te kijken.

Deadstick Klapspelletje

Jeugd t/m 10 jaar

Beschrijving van de activiteit:

Pak de baton in 2 handen vast (horizontaal).
Gooi de baton omhoog en klap in je handen.
Vang (catch) de baton.

Maak het steeds moeilijker; klap 2x, 3x, 4x. Als je de baton laat vallen ga je zitten en ben je jury.

Uiteindelijk blijft er 1 winnaar over.

Opgooien en vangen

6 t/m 12 jaar & junioren

Beschrijving van de activiteit:

Versie 1: De trainster noemt een aerial met een catch en iedereen moet deze doen. Laat je hem vallen, dan ga je zitten. De aerials worden uiteraard steeds moeilijker, tot er 1 winnaar over blijft. Je mag telkens 2 of 3 keer proberen.

Versie 2: Je kunt dit ook in teams doen. Als je hem laat vallen moet je gaan zitten, maar als de volgende ronde alle overige personen van je team de baton vangen, mag er weer 1 gaan staan.

Estafette

6 t/m 12 jaar

Beschrijving van de activiteit:

Verdeel de groep in 2 of 3 teams. Leg voor ieder team twee batons op verschillende afstanden klaar.

Er kunnen nu verschillende opdrachten gegeven worden. Bijv. ren naar de eerste baton doe daar een fronttwirl, ga met een chassé naar de volgende baton en doe daar een flip, kom daarna snel terug en tik de volgende persoon aan.

Als de technieken niet goed worden uitgevoerd, moet je terug en weer opnieuw beginnen.

Ik kan twirlen en ik doe

6 t/m 12 jaar

Beschrijving van de activiteit:

Dit is eigenlijk een variant van 'Ik ga op vakantie en ik neem mee'. Iedereen staat in een grote kring. Eén kind zegt: ik kan twirlen en ik doe.... En ze noemt een twirltechniek of doet er één voor. 1 kind begint en zegt ik kan twirlen en ik doe, die doet 1 twirltechniek.

Dan komt de volgende, die zegt weer ik kan twirlen en ik doe, ze herhaalt de twirltechniek van de vorige en voegt een nieuwe techniek toe. Zo ga je de hele kring rond.



Batondans

Jeugd t/m 12 jaar

Beschrijving van de activiteit:

Stoelendans maar dan met batons. Door de hele zaal heen liggen batons. De muziek gaat aan en iedereen danst door de zaal.

Wanneer de muziek stopt pakt iedereen een baton en laat een techniek zien.

Degene die afvallen kunnen jurylid worden waardoor ze toch betrokken blijven bij het spel.

Ook leuk als warming-up.

Twirl je/de naam

Jeugd vanaf 6 t/m 12 jaar en junioren

Beschrijving van de activiteit:

Bij elke letter van het alfabet zet je een twirltechniek. Kinderen moeten de technieken die passen bij de letters van hun eigen naam uitvoeren. Dat kan los, maar voor oudere kinderen kan de opdracht ook zijn om verbindingen te maken tussen de twirltechnieken.

Je kunt dit doen met de naam van het kind, maar bijv. ook de naam van de vereniging, stad/dorp, jaargetijde etc. Naarmate de leeftijd kun je de technieken moeilijker maken.

Levend memory

Jeugd vanaf 6 t/m 12 jaar

Beschrijving van de activiteit:

In 2-tallen bedenkt je een twirl/danstechiek die je allebei uitvoert.

Één of twee kinderen gaan op de gang en zij mogen daarna kinderen aanwijzen om memory te krijgen.

Dit kun je ook uitbreiden door de 2-tallen een serie te laten maken van bijv 8 – 16 tellen.

Dobbelspel

6 t/m 12 jaar & junioren

Beschrijving van de activiteit:

Elk cijfer op de dobbelsteen vertegenwoordigt een bepaalde twirltechniek of dansbeweging.

Dobbelen en iedereen voert de techniek uit die hoort bij het cijfer waarop de dobbelsteen valt.

De juf zegt

6 t/m 12 jaar

Beschrijving van de activiteit:

De kinderen mogen alleen een oefening uitvoeren als de woorden 'de juf zegt' voor de zin staan.

Voorbeelden: de juf zegt, maak een toss'

Kinderen die een fout maken zijn af en moeten gaan zitten.

Radje draaien

Jeugd t/m 12 jaar

Beschrijving van de activiteit:

Je heb een rad waar 26 nummers op staan.

Ieder nummer staat voor een twirl- of danstechniek. Om de beurt mogen de kinderen aan het rad draaien, de twirl/dansbeweging het rad aangeeft mogen de kinderen doen.

Serie van x-tellen

6 t/m 12 jaar & junioren

Beschrijving van de activiteit:

Laat de kinderen zelf aan de slag gaan met de technieken die ze al kennen. Dit kan individueel, maar ook met twee-drie-viertallen.

Geef ze de opdracht om een serie te maken van 3 x 8 tellen (kan ook langer zijn) waarin in ieder geval een (noem een twirltechniek) en een (noem een danstechniek of nog een twirltechniek) voorkomt.

Ze krijgen bijv. 15 minuten de tijd en mogen daarna hun stukje aan elkaar laten zien. Let goed op wat ze doen, want vaak zitten er verrassende dingen tussen die je kunt gebruiken in een routine.

Afvalrace

6 t/m 12 jaar & junioren

Beschrijving van de activiteit:

Er worden verschillende technieken gedaan.

Is een techniek fout of de baton valt, dan ben je af en moet je even gaan zitten.

DANSSPELLEN

Gekleurde vellen papier gebruiken

4 t/m 6 jaar

Beschrijving van de activiteit:

- Voeten punten / Relevé oefenen

Groot vel papier met 6 kleuren erop. Noem achter elkaar een aantal kleuren. De kinderen moeten deze dan met het puntje van hun tenen aantikken op het vel papier of bijv. op relevé op de kleur gaan staan.

- Kleuren gebruiken om pasjes te oefenen

6 vellen A4 papier. Op elk vel een kleur of cijfer/letter. Je zegt daarna de kleur/cijfer/letter waarop de voet geplaatst moet worden.

Bijv.: Zet je linkervoet op 4/rood/A dan rechts eroverheen op 3/blauw/B, links naar achter op 1/geel/C, rechts naar achter op 2/groen/D. En dan heb je een vierkantje gedaan.



Dans je vrij

Jeugd t/m 10 jaar

Beschrijving van de activiteit:

Zoek een leuk muziekje uit. Wijs een 'spelleider' aan. Alle kinderen gaan in de ruimte staan. Of in een kring. De spelleider zet de muziek aan.

De kinderen mogen niet bewegen. De spelleider vertelt dan welk lichaamsdeel je mag bewegen. Eén voor één komt er steeds iets bij dat je mag bewegen.

Bijvoorbeeld een arm, de pink van je rechterhand of je hoofd. Dit lichaamsdeel blijf je bewegen. Het is leuk om dit op de maat van de muziek te doen. Maar dat hoeft niet.

Mag je bijna alles bewegen? Dan kun je daarna weer één voor één een lichaamsdeel stopzetten. Zo wordt iedereen langzaam weer een standbeeld.

Ballondans

Jeugd t/m 8 jaar

Beschrijving van de activiteit:

Zet een muziekje op en geef elk kind een ballon. Laat hen op de maat van de muziek de baton hoog houden.

Je kunt het afwisselen en moeilijker maken; eerst de ballon met de handen hooghouden, daarna op de knie.

Je kunt dit uitbreiden door met paren te werken en de ballon over te gooien.

Voorbeeld: <https://www.youtube.com/watch?v=ldmoGSTJEs>



Zevensprong

Jeugd t/m 7 jaar

Beschrijving van de activiteit:

<https://www.youtube.com/watch?v=BVJo4tihWR8>

Neem het liedje van De Zevensprong.

Op elk cijfer maakt een leerling een pose.

Parcoursje

Jeugd t/m 8 jaar

Beschrijving van de activiteit:

Teken een lijn waar de kinderen op hun tenen over heen moeten lopen. Dan komen ze bij de zee. Daar springen ze met gestrekte benen over heen.

Zo oefenen ze meteen de relevé, spierspanning en jeté. Je kunt dit verder uitbreiden.

Themadansje

Jeugd t/m 10 jaar

Beschrijving van de activiteit:

Als tussendoortje of als onderdeel van de warming-up is het leuk om een dansje te leren dat te maken heeft met een bepaald thema.

Bijv. de jaargetijden, kermis, carnaval, superhelden. Je kunt de leerlingen eventueel een attribuut van thuis mee laten nemen, bijv. een zonnebril of stand handdoek, handschoenen of een muts dat je gebruikt bij het dansje.

Voorbeeld:

Zomer: <https://www.youtube.com/watch?v=oAOyjYWUzno>

Winter: https://www.youtube.com/watch?v=6Xwl3F_gZFY

Lente: <https://www.youtube.com/watch?v=Z7Hyy4uah7U>

Stopdans

Jeugd t/m 12 jaar

Beschrijving van de activiteit:

Stopdans (op verschillende manieren)

Kan ook met baton!

We gaan dansen op muziek, als de muziek stopt:

- moet je zo gek mogelijk gaan staan. We gaan dan één kind proberen om te toveren tot hoe je danst op een wedstrijd. De kinderen geven zelf aanwijzingen hoe je dan moet gaan staan.
- loop je naar een plaat en doe je de beweging die erop staat na. Deze platen liggen allemaal op hun kop in de ruimte, hierop staan de bewegingen.
- moet je in een mooie pose gaan staan.
- moet je een twirltechniek doen

Wie is de leider?

6 t/m 12 jaar

Beschrijving van de activiteit:

Eén kind doet de ogen dicht (de rader). Een ander kind wordt aangewezen als 'de leider'. De andere kinderen moeten hem/haar nadoen.

Er wordt een leuk muziekje aangezet en degene die de ogen dicht had, mag weer kijken.

De volgers moeten nu de leider nadansen, zonder dat dit heel duidelijk is voor de rader. De rader moet raden wie de leider is.

Verhalen dans

Jeugd t/m 12 jaar

Beschrijving van de activiteit:

Verzin een verhaal. Terwijl jij het verhaal vertelt, beelden de kinderen met bewegingen uit wat ze horen.

Het is ook leuk om de kinderen zelf iets te laten toevoegen in je verhaal, dus je geeft een begin van een verhaal en laat steeds een ander vertellen hoe het verder gaat of wat ze tegen komen.

Spiegeldans

Jeugd t/m 14 jaar

Beschrijving van de activiteit:

Ga met 2 tegenover elkaar staan. Eén kind bepaalt wat er gedaan wordt. De ander maakt in spiegelbeeld precies dezelfde bewegingen. Je moet dus goed kijken naar elkaar en snel reageren. Je kunt dit uitbreiden met baton. Let op: spiegelbeeld, ook bij baton.

Voorbeeld:

<https://www.youtube.com/watch?v=0g-BbQko9B8>

<https://www.youtube.com/watch?v=YTGf0fellAo>

Dansliedjes voor warming-up of als lesafsluiting (minidisco)

Jeugd t/m 14 jaar

Beschrijving van de activiteit:

Dans is erg leuk als warming-up, tussendoortje of afsluiting van je les. In onderstaande video vind je verschillende korte dansen die je kunt gebruiken. Vaak gaat het om het uitbeelden van de tekst wat zeker voor jeugdleden leuk is om te doen. Je kunt de dansen aanpassen aan het niveau van je leerlingen.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ya-x5S3XkKI>

Je kunt ook bekende nummers nemen zoals de Hocky Pocky of Hoofd Schouder Knie en Teen. Deze is leuk om met de jongere kinderen te doen.



WARMING-UP SPELLEN

Opwarmdansje voor de allerjongste

https://youtu.be/_N70oOVnoIY

Beschrijving van de activiteit:

Tijdens het liedje wordt gezegd wat de kinderen moeten doen. Tijdens het wandelen na het huppelen, kun je de kinderen bijv. eerst met hun ene arm laten draaien en daarna met de andere.

Spagaatspel

Jeugd t/m 10 jaar

Beschrijving van de activiteit:

Je legt verschillende stippen in een rechte lijn achter elkaar op de grond. De eerste stip moet je met je voorste voet aanraken. Kijk op welke stip je komt de achterste voet kunt zetten.

Verhalen

Jeugd t/m 8 jaar

Beschrijving van de activiteit:

Een andere manier om een warming-up te doen met jeugdleden. Verzin een verhaal. Voorbeeld; we gaan met z'n allen naar het bos. Langzaam lopen we over de stoep. Dit duurt een beetje lang, laten we wat harder gaan lopen. Het bos is toch wel ver, laten we gaan rennen, dan zijn we er sneller. STOP.... We zijn bij het bos. Even goed kijken of we het pad kunnen vinden (kinderen houden hand plat boven de ogen en bewegen van links naar rechts om te zoeken). Ja, daar is het pad. Maar er liggen wel heel veel bomen over het pad. Daar moeten we overheen springen (iedereen gaat springen). Gelukkig, we zijn op het pad. We gaan verder lopen. Oh nee, er liggen grote plassen water op het pad. Daar moeten we overheen springen. (spring over de plassen water heen). Ok, we kunnen weer verder lopen. Hé zien jullie daar ook appelbomen? Zullen we de appels plukken en in een mandje leggen. Ze hangen wel hoog, dus je moet goed strekken (strek met armen hoog om de appels te plukken en leg ze in de mand). We hebben genoeg appels, laten we verder gaan.

En zo kun je verder gaan. Je kunt bijv. de kinderen laten gaan zitten omdat alle veters los zijn gegaan (tenen aantikken), benen omhoog gooien om de takken aan te tikken, rollen of kruipen onder takken door. Chassé maken omdat er een beer achter je aan zit. Maak er je eigen verhaal van. Het is ook leuk om een kind aan te wijzen die een stukje verhaal maakt.

Op deze manier doe je rek- en strek oefeningen maar dan verpakt op een leuke manier.

Bootcamp

Alle leeftijden

Conditie – Kracht
Kan ook lesvervangend zijn

Beschrijving van de activiteit:

Maak in de gymzaal (of buiten) een bootcamp circuit. Indien aanwezig gebruik dan de banken, maten, touwen en hoepels. Maak een circuit met bijv. 5 stations.

Veel ideeën voor oefeningen tijdens het circuit vind je in onderstaande video. De oefeningen kun je ook gebruiken in een gewone warming-up, maar een bootcamp tussendoor is natuurlijk wel heel gaaf.

<https://www.youtube.com/watch?v=F7k3bQmU58s&list=PLvUOF-8toaXWd4kR5QZfzq6O0oSn6Y4VPL>

Douche druppel

Jeugd t/m 10 jaar

Beschrijving van de activiteit:

Vertel dat je vanmorgen wilde douchen, maar je had maar 1 druppel water. Maak hier een verhaal omheen en vertel als einde dat jullie samen met 1 druppel water gaan douchen.

Verloop van het dansje:

- 0:04: De druppel valt op het hoofd
- 0:07: Je begint met het draaien van je hoofd, voorzichtig, anders valt de druppel eraf!
- 0:27: De druppel valt van je hoofd naar je schouders
- 0:30: De druppel gaat van je ene schouder naar je andere schouder (steeds de schouders om de beurt optillen)
- 0:40: Hetzelfde als bij 0:30 maar nu in dubbel tempo
- 0:45: De druppel gaat van je schouders naar je hand, deze draai je steeds om (met je handpalm naar boven en dan met je handrug naar boven)
- 0:55: Andere hand!
- 1:05: De druppel gaat van je hand naar je navel, buikdansen. Let op dat je druppel niet uit je navel valt! (Buik naar voren)
- 1:37: De druppel gaat van je navel helemaal naar je billen (van de ene bil naar de andere bil)
- 2:02: De druppel gaat van je billen naar je knie (hooghouden)
- 2:35: De druppel gaat van je knie naar je voet (rustig rondjes draaien met de voet)
- 2:55: Alles! (goed insmeren), je kan hierbij zelf variaties bedenken.
- 3:50: De druppel valt in het doucheputje

Muziek: <https://youtu.be/lw5LR3HSaQE>

Voorbeeld dans: <https://www.youtube.com/watch?v=dIV-DVcXj1A>



Voetchallenge

Vanaf 10 jaar en ouder

Conditie - Concentratie

Beschrijving van de activiteit:

Voorbeeld: <https://youtu.be/NFoxbhNr8sY>

Rennen

Alle leeftijden

Conditie

Beschrijving van de activiteit:

Leerlingen gaan rennen door de zaal. Als de muziek stopt mogen ze stilstaan en uitrusten tot de muziek weer aangaat. Dit kun je moeilijker maken door bijv. jumping jacks te doen als de muziek stopt, dus dan is er geen rustmoment. Je kunt het rennen bij oudere leerlingen ook afwisselen met andere renvormen. Bijv. billentik, chassé, rennen met opgetrokken knieën.

Dobbelsteen challenge

Alle leeftijden

Conditie – Kracht

Beschrijving van de activiteit:

Iedereen neemt een dobbelsteen mee van thuis. Voor elk nummer schrijf je een oefening op. Bijv: 1 = 3x springen - 2 = 5x squad - 3 = 7x jumping jacks - 4 = 10 sec planken - 5 = 3x opdrukken - 6 = 3x split jump.

Je kunt de opdrachten moeilijker /makkelijker maken. Je kunt er nog een wedstrijd van maken; iedereen schrijft de punten op die men gegooid heeft. Je spreekt een tijd af bijv. 15 min. En kijkt wie dan de meeste punten heeft. Als coach houd je in de gaten of iedereen de opdrachten goed uitvoert. Zo niet, dan streep je de punten door. Bij jonge kinderen (t/m 7/8) kun je als coach ook zelf de dobbelsteen gooien en doet iedereen tegelijk de betreffende opdracht.

DANS/EXPRESSIE SPELEN

Misschien een beetje moeilijk voor sommige kinderen, maar expressie/drama hoort zeker ook in onze sector thuis. Het is ook een manier om ervoor te zorgen dat kinderen zich vrij/veilig voelen in de groep/les: 'Voor elkaar hoeven we ons niet te schamen'. In het begin zal het nog niet zo goed gaan, maar je zult merken dat dit verandert in de loop van de tijd.

Dansen met attribuut

Jeugd t/m 10 jaar

Dansexpressie

Beschrijving van de activiteit:

Laat kinderen zelf ervaren wat je allemaal met een attribuut zou kunnen doen. Je zult zien dat ze heel creatief zijn en ook goed naar elkaar kijken en elkaars bewegingen na proberen te doen.

Je kunt kinderen zelf een attribuut van thuis mee laten nemen bijv. sjaals, kussens, handdoeken. Zoek een bijpassend muziekje waarop ze zich goed kunnen inleven.

Voorbeeld: vlinderdans

<https://www.youtube.com/watch?v=gb-FVlPI70s>

Dobbelsteen spel

Jeugd t/m 10 jaar

Emotie - gezichtsexpressie

Beschrijving van de activiteit:

Neem een (grote) dobbelsteen mee naar de les. Koppel aan elk cijfer een emotie. Bijv. nr 1 = verdrietig, nr 2 = blij, nr 3 = bang, nr 4 = boos, nr. 5 = verliefd, nr. 6 = je mag gek doen.

Gooi de dobbelsteen. Iedereen moet de emotie laten zien die bij het cijfer hoort waarop de dobbelsteen valt.

Je kunt dit ook met dans doen. Zie: gevoelsdans



Gevoelsdans

Jeugd t/m 8 jaar

Dansexpressie

Beschrijving van de activiteit:

1. Zet verschillende muziekstukjes achter elkaar die een emotie weergeven. Laat kinderen vrij in de ruimte dansen/bewegen en daarbij de emotie uitbeelden.

Voorbeeld: <https://www.youtube.com/watch?v=6wr9K-XoEp8>

2. Maak 4 vakken en geef elk vak een kleur die staat voor een emotie.

Bijv. Blauw= boos, Roze= verliefd, Geel= blij

Terwijl de muziek start kies elk kind een vak om in te dansen. Tijdens het dansen moet je de emotie uitten van het vak.

Als de muziek wordt stilgezet, maak je een pose. Hierna kiezen de kinderen een ander vak en doe je het nog een paar keer.

Variatie:

- slowmotion dansen
- dansen als een vlinder of een aap. Je kunt in de vakken van alles zetten
- schrijf om elk vak letters. Je roept een woord en kinderen moeten naar het vak met de 1e letter van dat woord rennen.

Personage spel

Jeugd t/m 10 jaar

Houding

Beschrijving van de activiteit:

Een goede houding is belangrijk voor majorette/twirl. Met het Personagespel kun je kinderen op een leuke manier kennis laten maken met wat een goede houding is.

Basishouding is rechtop staan. Zeg dan dat er een touwtje zit op je borstkast. Trek aan het touwtje (omhoog). Je borstkast gaat omhoog. Een beetje arrogante houding. Loop rond door het lokaal. Begroet elkaar. Hoe zou iemand die zo loopt dat doen? Weer terug naar basishouding. Touwtje aan de neus. Trek aan het touwtje, je neus gaat naar voor. Loop zo door de ruimte. Hoe voelt zo'n persoon zich? Varieer zo verder (niet te lang).

Ga dan weer terug en laat zien wat een correcte houding is. Touwtje aan je haren. Trek aan het touwtje (omhoog). Zo sta je rechtop. Kin evenwijdig met de vloer, heup onder de schouders, schouders niet optrekken, knieën onder de heupen, voeten parallel.

Voorbeeld: <https://www.youtube.com/watch?v=-1S5r4Y9Zsw>

