

DANSLES

DE DUIKBOOT VAN MOT

Benodigheden:

muziek: Spotify-playlist Ditisdans.nl + box

opdrachtkarten: zie bijlage



Start de verbeelding

De route naar en in de tunnel

Bespreek met de leerlingen de verschillende manieren die Mot gebruikt om met haar duikboot te navigeren onder water, zoals: Lelie volgen, de brailletekst in de duikboot, de geluiden van de sensor, ..

Start de beweging

muziek: *Hot Little Harp* van De-Phazz of eigen keuze

tijdsduur: 3 – 6 minuten

opstelling: ruime kring

Zet muziek op die vrolijk is en een gemiddeld tempo heeft.

De leerkracht begint met een aantal eenvoudige bewegingen die iedereen nadoet. Daarna doen de leerlingen om beurten een beweging voor, die iedereen nadoet.

Varieer steeds met drie acties; omhoog & omlaag, vooruit & achteruit, draaien.

A1 Start met twee armen, beweeg ze op omhoog en omlaag en laat iedereen het nadoen. Doe de beweging 4 tot 8 keer voor je de nieuwe beweging introduceert.

A2 Armen naar voor & naar achter

A3 Draaien met de armen: een cirkel tekenen in de lucht, of de handen rondjes om elkaar laten draaien (jaren 70 disco-move).

B Schouders

C Knieën

D Eén voet

E Hoofd

F Hele lichaam

Door de ruimte dansen

muziek: *Lillies of the Valley van Tango in Vilnius* of muziek met veel verschillende tempi/sferen

tijdsduur: 3 + 3 minuten

opstelling: tweetallen vrij door de ruimte

Mot volgde Lelie op weg naar de tunnel. Benoem weer de richtingen die in het verhaal voorkomen: omhoog & omlaag, bocht naar rechts of links, vooruit en misschien kan jullie duikboot wel ook achteruit...

De leerlingen gaan in tweetallen **leiden – volgen**.

De voorste van het tweetal kiest een beweging om mee door de ruimte te gaan, de achterste doet deze zo precies mogelijk na: zowel de beweging als de route.

De leerlingen staan niet aan het roer van een boot. Ze mogen dus met alle soorten bewegingen door de ruimte gaan. Willen ze echt iets verbeelden, laat ze dan denken aan bijzondere duikboten of waterwezens.

Let op: als de leerkracht de muziek stopt -> dan valt alles stil (freeze). *In de hoop dat de handlangers Arkon Bolwerd ons niet horen*. Na de stop wisselen de rollen en mag de ander de leiding nemen.

Na allebei een keer de leider te zijn geweest, wordt **een extra opdracht** toegevoegd:

De leerlingen laten door de stand van hun armen zien **op welke hoogte** ze varen:

- armen langs het lichaam naar beneden: erg diep, vlakbij de bodem
- armen recht omhoog: drijven boven water
- armen schuin omhoog: net onder het wateroppervlak
- armen op schouderhoogte: midden
- armen schuin omlaag: diep varen

Eventueel kan de link worden gelegd met (hoeken van) 45°, 90°, 135° en 180°.

Ontdek een nieuwe beweging

muziek: *Lillies of the Valley van Tango in Vilnius*, eventueel als variatie ook:

Diabolique van Raphaël Beau en *To forgive but not forget, van Outside, Lili Haydn*

tijdsduur: uitdelen opdrachtkaarten en uitvoeren 6 minuten + 4 minuten dansen/kijken

opstelling: twee- of viertallen vrij in de ruimte

benodigdheden: opdrachtkaarten (in bijlage)

Op de route naar de tunnel, moeten we bij het ene punt omhoog en ergens anders juist weer dalen. Deze duikboten hebben hiervoor allemaal hun eigen manier. Het gaat nooit in één rechte lijn omhoog of omlaag. De duikboten voegen altijd een beweging/omweg toe.

Bijvoorbeeld:

- Omhoog naar omlaag: beide armen zwaaien eerst van rechts naar links en dan draaien ze een rondje rechtsom, voordat de armen naar beneden gaan.
- Omlaag naar omhoog: de leerlingen buigen eerst het bovenlichaam voorover en starten ter hoogte van de knieën met achtjes 'tekenen' met het hoofd. Vanuit die positie gaat het hoofd en bovenlichaam met deze hoofdbewegingen langzaam omhoog naar rechtop bewegen met de armen schuin omhoog.

Opdrachtkaarten

De leerkracht deelt de opdrachtkaarten (zie bijlage) uit. Minimaal 3 kaarten per tweetal of groepje.

Op de kaart staat: omhoog of omlaag + een opdracht voor een 'omweg'.

In twee- of viertallen bedenken de leerlingen bij minimaal 3 opdrachtkaarten een beweging.

Ze kiezen één vorm voor omhoog en een andere voor omlaag.

Kies een nieuwe beweging

opstelling: twee- of viertallen verspreid in de ruimte; de helft zit en de helft danst

Elk tweetal of groepje laat hun verzonden bewegingen voor omhoog en omlaag aan 1 ander tweetal/groepje zien. Dus iedereen kijkt een keer en danst een keer. Dit kan op de plaats waar de groepjes ook geoefend hebben, terwijl het andere groepje op hun eigen plaats op de grond gaat zitten.

Uitdaging:

Doe de beweging tegelijkertijd en zoveel mogelijk hetzelfde.

Herhaal het omhoog en omlaaggaan 2x.

Kijkopdrachten:

Wat is de omweg die ze maken?

Welk lichaamsdeel legt de grootste afstand af?

Dans met de nieuwe bewegingen

muziek: *Diabolique van Raphaël Beau* of muziek met veel verschillende tempi/sferen

tijdsduur: uitdelen + onthouden route 3 minuten, route dansen 5 minuten

opstelling: twee- of viertallen vrij in de ruimte

benodigdheden: eventueel de routekaarten + legenda

In deze opdracht gebruiken de leerlingen de dansbewegingen die ze in de vorige opdrachten zelf hebben ontdekt en gekozen.

De tweetallen of groepjes vinden een geheime routekaart. De leerkracht deelt een routekaart uit, of laat de kinderen zelf een route bedenken. Ze onthouden de route van de kaart en gaan deze uitvoeren. Hierbij passen ze hun nieuwe bewegingen voor omhoog en omlaag toe.

Let op: de armhouding laat weer zien hoe hoog of laag ze in het water zijn. Er is steeds een leider die kiest op welke manier ze voortbewegen.

De kinderen mogen dus zelf een route bedenken of ze krijgen een route -> zie bijlagen.

Legenda voor de routekaart:



omhoog



omlaag



vooruit



achteruit



rechtsaf



linksaf



omdraaien rechtsom



omdraaien linksom

Net als bij het onderdeel leiden volgen: zolang er muziek is mogen jullie voortbewegen. Stopt de muziek; freeze. Na de freeze een nieuwe leider.

Afsluiters

muziek: alleen bij opdracht B, *Diabolique van Raphaël Beau* = zelfde als route-muziek
tijdsduur: A en C: 3 minuten, B: 5 minuten

opstelling:

A en C: verspreid over het lokaal op de grond zitten.

B: helft van de klas zit langs de kant, andere helft dans vrij door de ruimte

De leerkracht kiest één van de afsluitende opdrachten:

A

Doe je ogen dicht (het is donker in de tunnel) en visualiseer nog één keer de route. Luister naar de vragen en beantwoord ze in stilte in je hoofd.

- Met welke bewegingen gingen jullie vooruit?
- Hoe vaak gingen jullie omhoog en omlaag?
- Was er een beweging die je lastig vond om te doen?
- Welke beweging vond je leuker: omhoog of omlaag?
- Wat was de laatste beweging op de route?

B

De helft van de klas gaat aan een zijkant van het lokaal zitten. De andere helft danst in de tweetallen of groepjes de zelfgemaakte route.

De kijkers kijken specifiek naar één tweetal/groepje met de kijkopdracht:

tel hoe vaak ze wisselen van richting (omhoog, omlaag, naar rechts, naar links, draaien rechtsom, linksom, vooruit, achteruit).

Als de muziek stopt: freeze van de dansers en applaus van de kijkers.

Daarna bij elkaar checken of het aantal richting wisselingen goed is bijgehouden door de kijkers. En natuurlijk mag er door de kijkers nog een compliment gegeven worden aan de dansers. Daarna omwisselen van rol: dansers worden kijkers en vice versa.

C

Vertel de leerlingen dat ze vandaag vooral variaties hebben gebruikt van het danselement ruimte. Dit hebben ze gedaan met verschillende lichaamsdelen, maar ook met hun hele lichaam.

Kunnen ze noemen welke aspecten van het danselement ruimte? Mogelijke voorbeelden:

plaats in de ruimte (lokaal) en ten opzichte van anderen: voor en achter, boven en onder, naast

ruimtelaag: hoog, midden, laag

richtingen: voor- en achterwaarts, links en rechts, omhoog en omlaag

Was er een beweging die ze lastig vonden om te doen?

Was er een favoriete beweging of opdracht?

Bijlagen DANSLES DE DUIKBOOT VAN MOT

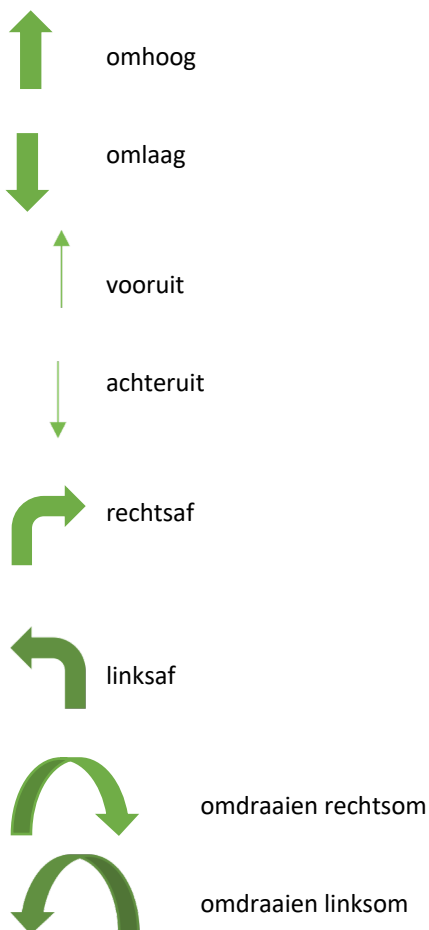
1. Opdrachtkaarten voor het lesonderdeel : *Ontdek een nieuwe beweging*

De opdrachtkaarten kunnen dubbelzijdig afgedrukt worden.
Elk tweetal of groepje minimaal drie verschillende opdrachtkaarten.

2. Routekaarten voor het lesonderdeel: *Dans met de nieuwe bewegingen*

Elk strookje is een route.
De leerlingen mogen zelf bepalen hoelang -en met welke beweging- ze in de getoonde richting gaan.

Het kan handig zijn om onderstaande legenda voor de routekaarten uit te printen en mee te nemen.





- 1) Je linkerhand gaat naar je rechterhand.
- 2) Doe net alsof je iets wegduwt aan die kant.
- 3) Doe nu alsof je met rechts en links tegelijkertijd dribbelt met een basketbal, terwijl je 1 rondje loopt op je plaats.
- 4) Sta til en ga naar armen omhoog.



- 1) Je rechterhand gaat naar je linkerhand.
- 2) Doe net alsof je iets wegduwt aan die kant.
- 3) Doe nu alsof je met rechts en links tegelijkertijd dribbelt met een basketbal, terwijl je 1 rondje loopt op je plaats.
- 4) Sta til en ga naar armen omhoog.



- 1) Buk met je bovenlichaam, alsof je onder iets door gaat om om het hoekje te kijken. Doe dit van rechts naar links, van links naar rechts en rechts naar links.
- 2) Doe alsof je waterplanten wegduwt met je handen, terwijl je een rondje linksom loopt.
- 3) Daarna ga je naar armen omhoog.



- 1) Buk met je bovenlichaam, alsof je onder iets door gaat om om het hoekje te kijken. Doe dit van links naar rechts, rechts naar links en links naar rechts.
- 2) Doe alsof je waterplanten wegduwt met je handen, terwijl je een rondje linksom loopt.
- 3) Daarna ga je naar armen omlaag.



- 1) Wijs en stap naar rechts.
- 2) Hurk met de handen op de grond en sta weer rechtop.
- 3) Wijs en stap naar links.
- 4) Hurk met de handen op de grond.
- 5) Daarna ga je naar rechtop en armen omhoog



- 1) Zwaai met 2 armen naar voor en daarna naar achter (alsof je tijdens het skiën goed afzet).
- 2) Herhaal het naar voor en achter zwaaien
- 3) Zwaai naar links en naar rechts.
- 4) Zwaai en draai naar links.
- 5) Daarna ga je naar armen omlaag



- 1) Ene arm maakt een rondje om je hoofd
- 2) De andere arm maakt een rondje om je hoofd.
- 3) Twee armen tekenen samen een regenboog.
- 4) Daarna slingeren je armen naar omhoog.



- 1) Klap in twee handen voor je lichaam.
- 2) Klap in tweehanden achter je lichaam.
- 3) Klap onder je rechterbeen.
- 4) Klap onder je linkerbeen.
- 5) Handen in de zij.
- 6) Spring me je armen naar naar omhoog.

OMWEG VAN DE DUIKBOOT A

OMWEG VAN DE DUIKBOOT B

OMWEG VAN DE DUIKBOOT C

OMWEG VAN DE DUIKBOOT D

OMWEG VAN DE DUIKBOOT E

OMWEG VAN DE DUIKBOOT F

OMWEG VAN DE DUIKBOOT G

OMWEG VAN DE DUIKBOOT H

2. Elk strookje is een route.

De leerlingen mogen zelf bepalen hoelang -en met welke beweging- ze in de getoonde richting gaan.

