

# PRAKTIJK

**KATERN**

## Van weerstand naar inspiratie ②

Toewerken naar een choreografie, meer dan het aanleren van een 'dانسje'

**In LO Magazine 3 2024 schreven wij als vaksectie B&M over het belang van meer bewegen en muziek in het bewegingsonderwijs. Met dit vervolgartikel geven wij een voorbeeld van hoe een complete les eruit zou kunnen zien, waarbij verschillende werkvormen worden toegepast. Daarnaast reiken wij een aantal handvatten aan voor het ontwerpen van een rijke en gevarieerde les bewegen & muziek.**

| Jolijn Bosch, Sjouke Hoogma en Maggie Muhren

### Lesopbouw

Deze les werkt toe naar een choreografie op het nummer 'Love, not war – Jason Derulo' (zie tabel 1). De les is zowel toepasbaar in de bovenbouw van het basisonderwijs als in de onderbouw van het voortgezet onderwijs. Het is raadzaam de werkvormen over meerdere lessen te verspreiden.

Scan of klik *hier* naar zes filmpjes met de lesopbouw (bm1 – bm6)



**Tabel 1** Lesopbouw

Inleiding	Werkvorm 1	Werkvorm 2	Werkvorm 3	Eindvorm
Vierkanten	Spelen met ritmes	Bewegen op een gespeeld ritme	Werken met een lesbrief	Choreografie

**Inleiding****Zie filmpje bm1**

Vierkanten: loop RLRL, bij de laatste stap rechtsom. Op elk hoekpunt voer je de danspas(sen) uit. Na elk vierkant komt er een pas bij van 4 tellen.

1 slide R en L

2 armen boven onder, boven onder ('jason derulo')

3 kick ball change R en L

4 pivot turn 2x

Variatie: eigen inbreng van leerlingen. Het vierkantje linksom uitvoeren, start elke pas met links.

Muziek suggestie: 'Erick More - I like to move it'.

**Spelen met ritmes, motief D****Zie filmpje bm2**

Stamping & clapping: 2x4 tellen.

1 stamp R EN stamp L

2 klap EN stamp R

3 klap met linkerhand op linkerbeen EN stamp R

4 klap

1 stamp R EN stamp L

2 spring met 2 benen

3 kaats en armen

4 klap

Variatie: zie voor meer inspiratie het boek Bodypercussie, grooven met groepen (Schipper, 2022).

**Bewegen op een gespeeld ritme, motief A****Zie filmpje bm3**

Bewegingsmotief 'bongo': 32 tellen

1-2-3-4

galop zijwaarts, start met R

1-2-3-4

galop zijwaarts, start met L

1-2-3-4

pivot 1/2 draai met R (2x)

1-2-3-EN-4

spring in sluit, spreid, sluit, spreid, sluit op de plaats

1-2-3-4

4 tellen vw gaan start met R

1-2-3-4

4 tellen vw gaan, start met R in halve curve

1-2-3-4-1-2-3-4

X-step start met R

Het te spelen ritme is een mix van 2-1- & 1-1-ritme.

Variatie: Werk met verschillende muziekinstrumenten om ritmes te spelen.

**Werken met een lesbrief, motief B****Zie filmpje bm4 en bm5**

1 Leerlingen lezen in tweetal de lesbrief 'Opstaan' en voeren de 16 tellen uit op muziek.

2 Zelfbedachte pas met hulp van een thema en verwerken in lege lesbrief.

Iedere leerling verzint een pas van vier tellen met het thema "sport".

Leerlingen noteren dit in een leeg formulier. Hierna laat je de bedachte passen klassikaal demonsteren.

De leukste vier passen worden aan elkaar geplakt en in de dans verwerkt.

Variatie: Als het bedenken of ontwerpen van danspassen nog lastig is, kun je de leerlingen helpen door woorden of plaatjes neer te leggen die aansluiten op het thema. Of varieer met het gebruik van een ander thema, zoals dieren, emoties, feest of beroepen. Ook kun je groepjes maken van vier leerlingen. Laat ze de passen achter elkaar plakken. Hierdoor ontstaat er variatie in de eindvorm.

Scan of klik [hier](#) naar de lesbrief Opstaan en zelf bedachte sport



Muziekanalyse

Intro: IIII

A IIII IIII Couplet 1

B IIII IIII Couplet 2

C IIII IIII Refrein

A IIII IIII Couplet 1

B IIII IIII Couplet 2

C IIII IIII Refrein

D IIII IIII tussenstuk

E IIII

C IIII IIII Refrein

I = 1 maat = 4 tellen

**Eindvorm****Zie voor de eindvorm, inclusief motief C, filmpje bm6**

Je hoeft nu alleen het refrein (motief C) nog aan te leren en kunt daarna alle stukjes achter elkaar plakken. Zet de leerlingen in een positie of laat ze dat zelf organiseren.

Intro: IIII

Motief A IIII IIII

Leerlingen staan in 2 groepen tegenover elkaar

Het bewegingsmotief 'bongo' (galop opzij vervangen door 2x slide R en 2x slide L)

Motief B IIII IIII

Lesbrief opstaan + 4 sporten uitbeelden aan elkaar geplakt

Motief C IIII IIII

Tik Tok refrein aangepaste versie Motief A + B + C herhalen

Motief D IIII IIII

Stamping en clapping (4x)

Motief E IIII

4x4 tellen verplaatsen van positie

Motief C IIII IIII

Tik Tok refrein aangepaste versie

**Ontwerpen les bewegen & muziek**

Wanneer je als docent een soortgelijke les of lessenreeks wil ontwerpen is het verstandig te beginnen bij het kiezen van een nummer waar je een choreografie op wil ontwerpen. Let bij het kiezen van een nummer op een duidelijke beat en het aantal bpm (beats per minute). Maak vervolgens de muziekanalyse, zodat je weet uit hoeveel tellen elk couplet en refrein bestaat.

Nagenoeg elk popliedje heeft een standaardstructuur, waarbij het couplet en refrein meerdere malen wordt herhaald. Een intro, tussenstuk en outro zijn vaak ook aanwezig. Bedenk wat er vaststaat en waar je inbreng van je leerlingen wilt creëren. Ontwerp bijvoorbeeld het refrein zelf

en gebruik hiervoor basispassen, die later nog kunt uitbouwen met armbewegingen of waarbij je kunt variëren in de organisatie. Gebruik het couplet voor de inbreng van leerlingen. Doe je dat aan de hand van een concrete opdracht waarbij leerlingen een thema of onderwerp gaan onderzoeken of laat je ze vrij in het bedenken van danspassen? Denk bijvoorbeeld aan het gebruik van materiaal of een thema om je leerlingen te helpen bij het ontwerpen van danspassen (zie inspiratiefoto). Geef indien je dat wilt kaders met betrekking tot het ontwerpen van danspassen, bijvoorbeeld een pas met een armbeweging, een verplaatsing, een versnelling of een sprong. Het geven van eigen voorbeelden of het laten dubbelen van danspassen is ook een optie.

Een tussenstuk, meestal instrumentaal, kun je gebruiken voor een organisatiewissel of andere invulling. Denk aan stamping & clapping of laat leerlingen een stuk improviseren door in tweetallen te werken en elkaar te spiegelen.

Denk als laatste na over de afronding. Werk je toe naar een eindvorm met de hele klas of laat je leerlingen in kleinere groepjes iets demonstreren? Het toewerken naar een demonstratie kost tijd en je wilt de leerlingen ruimte geven om te onderzoeken, te ontdekken en te creëren. Werk daarom in meerdere lessen toe naar deze eindvorm. Laat leerlingen de dans oefenen, zodat ze de tijd krijgen de danspassen te onthouden. Geef tussendoor feedback en daag de leerlingen uit de demonstratie een mooi einde te geven.

### De dans beschouwen

Een stap die we vaak overslaan, maar eigenlijk net zo belangrijk is als het dansen zelf, is het beschouwen van de dans. Zeker als de eindvorm per groepje leerlingen verschillend is, is het leerzaam elkaars dans te beschouwen. Laat de leerlingen kijken naar elkaars dans en geef ze kijkvragen mee. Dat kunnen vragen zijn die passen bij de opdracht, zoals: Welke verschillende sportbewegingen zag je voorbijkomen? Welke

manier van voortbewegen door de ruimte heb je gezien? Was er sprake van een organisatiewissel? De vragen kunnen ook gaan over smaak of beleving, zoals: Wat vond je leuk, mooi en goed en kun je uitleggen waarom dat zo is?

Daarnaast kun je de lessenreeks bewegen & muziek afronden door de klas te vragen wat het iedereen heeft opgeleverd. Vraag naar ervaringen rondom het proces en de eindvorm. ●



#### Contact

*j.l.bosch@hhs.nl*

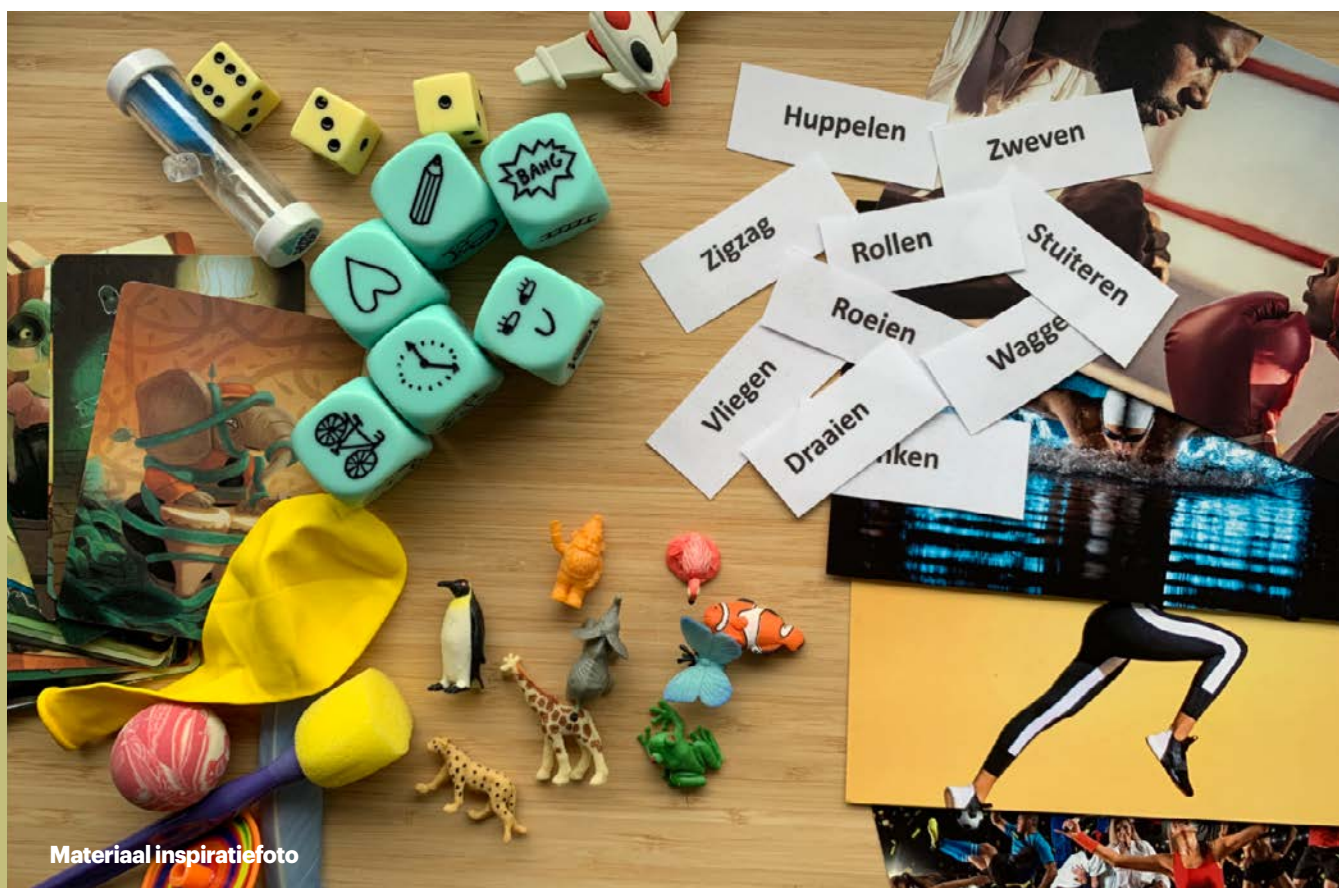
**Jolijn Bosch** is hogeschooldocent op de HALO en PABO/HALO te Den Haag  
**Sjouke Hoogma** en **Maggie Muhren** zijn hogeschooldocenten op de HALO te Den Haag

#### Foto

HALO

#### Kernwoorden

bewegen & muziek, primair onderwijs, voortgezet onderwijs, dans, ontwerpen, choreografie



Materiaal inspiratiefoto