



Het kleurenmonster

ANNA LLENAS

Dansles emoties

Speel elke emotie met heel je lijf! – 2 lessen - 30 minuten

Benodigdheden: speaker voor geluid, printblad

Lesverloop les 1

1. Warming up: Ga in een kring staan of zitten. Laat de plaat van het 'in de war' monster zien. Doordat hij in de war is beweegt alles in zijn lichaam. We gaan een voor een alle lichaamsdelen laten bewegen. Zet de muziek voor de warming up aan. Maak 1 voor 1 alle lichaamsdelen wakker (hoofd knikken, schouders draaien, polsen draaien, door de knieën zakken, springen, billen schudden etc.)
 2. Ga met de kinderen op 1 lijn staan. Laat de plaat zien van het blij monster. Vraag hoe je kunt zien dat hij blij is. Vraag een kind te laten zien hoe je kunt bewegen als je blij bent. Wanneer de muziek aangaat steken de kinderen op die manier naar de overkant over. Eenmaal overgestoken mag een ander kind een beweging bedenken. Herhaal dit 3 x. Muziek: '
 3. Laat de plaat zien van het verdrietige, boze en bange monster. Herhaal stap 2.
 4. Standbeeld opdracht. De kinderen mogen nu vrij door de zaal dansen op de kleur van de emotie. Als de muziek stopt verander je in een emotiestandbeeld. Loop tussen de standbeelden door en benoem als leerkracht wat je ziet voor emoties en waaraan (gestrekte handen – blij – hangend hoofd – verdriet etc.)
 5. Cooling down. Ga in de kring zitten en laat de plaat van het groene monster zien. Vertel dat hij zich kalm en rustig voelt door in de natuur te zijn. Wij gaan dat nu ook voelen door onze spieren weer rust te geven na al dat bewegen op de muziek van kalm. Beweeg rustig van boven naar beneden: eerst je hoofd, schouders, polsen, rug, tot je voeten. Ga daarna lekker op de grond liggen en luisteren naar de muziek.
- 

Lesverloop les 2

1. Warming up: Ga in een kring staan of zitten. Laat de plaat van het 'in de war' monster zien. Doordat hij in de war is beweegt alles in zijn lichaam. We gaan een voor een alle lichaamsdelen laten bewegen. Zet de muziek voor de warming up aan. Maak 1 voor 1 alle lichaamsdelen wakker (hoofd knikken, schouders draaien, polsen draaien, door de knieën zakken, springen, billen schudden etc.)
2. Fotograaf. Zometeen gaan we als groep monsters op de foto. Laat de plaat zien van het monster, en tel af van 3 naar 0. De kinderen nemen een houding aan in die emotie. Jij neemt als leerkracht de foto en vertel kort wat je kinderen ziet doen. Doe dit vervolgens met de andere emoties achter elkaar. Zo hebben we kort herhaald welke emoties en houdingen er zijn.
3. Standbeeld opdracht. De kinderen mogen nu vrij door de zaal dansen op de kleur van de emotie. Als de muziek stopt verander je in een emotiestandbeeld. Loop tussen de standbeelden door en benoem als leerkracht wat je ziet voor emoties en waaraan (gestrekte handen – blij – hangend hoofd – verdriet etc.)
4. Raad de emotie. Verdeel de kinderen over 2 groepen. Eén groep gaat dansen op een zelfgekozen emotie, de andere groep is het publiek en gaat toekijken en raden. Dit keer staat er een algemeen muziekje aan. Als de muziek stopt mogen de kinderen om beurt uit het publiek vertellen wat ze bij wie gezien hebben. Vervolgens wisselen de groepen.
5. Cooling down. Ga in de kring zitten en laat de plaat van het groene monster zien. Vertel dat hij zich kalm en rustig voelt door in de natuur te zijn. Wij gaan dat nu ook voelen door onze spieren weer rust te geven na al dat bewegen. Beweeg rustig van boven naar beneden: eerst je hoofd, schouders, polsen, rug, tot je voeten. Ga daarna lekker op de grond liggen en luisteren naar de muziek.



Playlist — klik voor de link



[Warming up](#)

[Blij](#)

[Verdrietig](#)

[Boos](#)

[Bang](#)

[Kalm](#)

[Algemeen](#)



Ook te beluisteren op Spotify als playlist:

<https://open.spotify.com/playlist/4Yh1h0tsRXoEg0jcEdfpiy?si=9dcbbf37170041f9>

Warming up

Blij

Verdrietig

Boos

Bang

Kalm

Algemeen

Hallo dans

Lets get happy

Tonio a disparu

Thunderstorm

Le chateau De Rochedemons

Calm Song

Reminiscence

Dansspetters

Audiosphere

René Aubry

René Aubry

René Aubry

Lesfm, Olexy

Dante Bucci

