

Dans/bewegingsles bij de Stenenspringer
Elsbeth Smulders

Je hebt nodig: een handtrommel en/of een regenmaker.

Muziekvoostel

Aboriginal muziek *King Tut* van Dr. Didg.

Earth tribe muziek van Brent Lewis.

1. Warming-up (muziek: *Wall of drums* - Brent Lewis)

- Sla een licht en vlot ritme op de trommel. De kinderen maken kleine kraaienpasjes; nieuwsgierige voetjes, kort, puntig en snel, af en toe trippelend, vooruit, achteruit en opzij.

- Op hardere slagen van de trommel: Kleine en grote sprongen, afwisselen met lichte pasjes, of deftige passen, Vliegen als Moola de kraai, grote bogen en cirkels. De ruimte oversteken eventueel ook diagonaal.

2. De slang (muziek: *Afro Tabla* - Brent Lewis)

- We gaan nu net als de slang over de stenen: slingeren en glijden, kronkelen, glijden en schuifelen. Met kleine rukjes wordt vooral het midden van je lijf heel erg wakker.

- Dan maak je je heel erg lang, je rekt je uit, zo ver als je kan en je schiet weer terug, klein in elkaar. Erna kun je even ontspannen omrollen, voor je je nog eens uitrekt en lang maakt nu op een heel andere manier naar opzij.

Laat de kinderen het kronkelen en glijden afwisselen met het uitrekken en terugveren. Het rustig even om- en doorrollen geeft een moment van ontspanning.

3. De kikker (muziek: *Vegetarian Voodoo Soup* - Brent Lewis)

Kijk eens of je kan springen als een kikker, kleine lage sprongetjes en misschien ook sterke hoge sprongen? Neem af en toe een lekkere plons in het water om even bij te komen. Als je uit het water komt schudt je de druppels van je af!

4. Dan nu: De salamander (muziek: *Beginning of time* - Brent Lewis)

- We zijn nu de salamander die eerst heel stil staat en opeens begint met heel kleine, schokkerige, friemelende beweginkjes in zijn vingertoppen, zijn handen te bewegen. Dan volgen zijn armen en zijn hele romp. Zijn rug en zijn buik gaan ook mee heen en weer.

- We proberen hetzelfde ook liggend op de grond (eerst lig je nog heel stil op je steen in de zon) en dan gaan je voeten en benen bibberen en schudden en je vingers en armen doen nu ook mee, tot je heupen en je rug en buik ook meedoen. Dan opeens is alles weer heel stil ...

5. Winnie en het koalabeertje (muziek: *Ikauma Stomp* - Brent Lewis)

We gaan nu met zijn tweeën dansen. De kinderen mogen elkaar nadoen. Winnie doet het koalabeertje na als die omhoog klimt in de boom. Het koalabeertje doet Winnie na als hij gekke gezichten trekt. Om beurten doen ze kunstjes die ze van elkaar nadoen.

Ook rollen ze samen over de grond, nep-stoeien, kruipen ze onder elkaar door en over elkaar heen.

6. De kangoeroe (muziek: *Mr. Mahalo Head* - Brent Lewis)

Oefen maar eens op de grappige grote kangoeroesprongen: lekker groot vooruit, hupjes achteruit, links opzij of rechts opzij. Weer een paar naar voren en dan afsluiten deze met een gekke slot-sprong die ergens op je billen stopt!

7. De emoe (muziek: *Ode to Mesmera* - Brent Lewis)

- Het is een grote struisvogel, ze houdt best wel van een beetje toneelspelen: met haar ogen rollen, haar nek alle kanten op kronkelen.

- Ze heeft een hupserig loopje, maar ook statige deftige damespassen; ze kan ook heel goed de veren op haar billen schudden,

- En dan zingt ze het liedje:

Woolie Night, Swoolie Morning,

Sing Do Da Da, Sing Do Dan!

Ze zingt het op verschillende manieren en zo kunnen jullie ook dansen: deftig of stoer, lief of (als in de opera) met galmen, of aanstellerig of heel zacht en verlegen ...

-Soms is er opeens een stop, alsof iemand een foto van haar maakt, en na de laatste 'foto' ontspant ze, smelt ze slaperig op de grond ...

8. Bij het kampvuur (muziek: King Tut van Dr. Didg)

Als het verhaal klaar is, zitten de kinderen in een kring bij het kampvuur. Ze mogen, als ze willen, om beurten of met een vriendje hun lievelingsdier een stukje van het verhaal laten dansen.

Een extraatje:

Als je echt wil feesten ga je lekker swingen op Shakira *Waka Waka (This time for Africa)* Official 2010 FIFA World Cup Song.

Want alle groepssporten als voetbal, hockey, handbal, volleybal, basketbal, honkbal, geven een 'stam'gevoel. Vooral als je het met je eigen school, dorp, wijk, of club kan doen! Veel plezier!