

Paul Rooyackers

De 50 beste dans- en bewegings- spelletjes



Panta Rhei mini spelenboekenreeks

PANTARHEI
UITGEVERIJ

De 50 beste dans- en bewegingsspelletjes – Paul Rooyackers

© 2020 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

ISBN 9789088402050

NUR 190

Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zoetermeer

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Hoofdstuk 1	5
Dansen met je lijf	
1 Bezemdans	7
2 Van klein naar groot	8
3 Suikerspinnendans	9
4 Reageren	10
5 Zes isolaties	11
6 Zwaan kleef aan	12
7 De katapult	13
8 De marionet	15
9 Flessendans	17
10 Sinaasappeldans	18
Hoofdstuk 2	19
Warming-up en karakterdansen	
11 Bewustzijn	21
12 Bewust in de kring	22
13 Bewuste warming-up	23
14 Loskloppen	24
15 Begin- en eindhouding	25
16 Eén gevoel	26
17 Vijf karakters	28
18 De clown	30
19 De koorddanser	32
20 Gevoelsdans	34
Hoofdstuk 3	35
Samenwerkingsspelletjes	
21 Drie types	37
22 Elkaar bezitten	38
23 Het Perzisch tapijt	39
24 Strecken en buigen	40
25 De cirkel	41

26	Balans	41
27	Weerstand.....	43
28	De kring.....	44
29	De brug.....	45
30	Op de rug.....	46
Hoofdstuk 4		47
Straatdansen		
31	Wie raadt de handeling?	49
32	Straatbewegingen	50
33	Duizend dansbewegingen.....	52
34	Krijtlijnen.....	54
35	Het grote springtouw	56
36	Dansreacties	57
37	Hoedendans	58
38	Kofferdans	59
39	De schaatstocht	60
40	Jassendans.....	62
Hoofdstuk 5		63
Feestdansen		
41	Verjaardagsdans	65
42	Nieuwjaarsdans	68
43	Carnavalsdans.....	69
44	Kermisdans	70
45	Sinterklaasdans	71
46	Lentedans.....	72
47	Kerstdans.....	74
48	Zomerdans	75
49	Herfstdans	76
50	Winterdans	77

Hoofdstuk 1

Dansen met je lijf



1. Bezemdans

Voor: iedereen vanaf 9 jaar

Duur: 15 minuten

Muziek: popmuziek of stijldansmuziek

Materiaal: een bezem

Dansen doet niet iedereen zomaar. Zeker niet aan het begin van een dansavond als het feest nog niet echt begonnen is. Het kan helpen om een voorwerp te gebruiken, zoals een bezem.

De begeleider start met de bezem. Hij danst er een rondje mee, geeft deze over aan één van de deelnemers en kiest zelf een andere deelnemer uit om mee te dansen. Binnen korte tijd danst de hele groep en kan de bezem opgeborgen worden.

Een bezemdans kan ook gebruikt worden voor andere doeleinden: een heksenfeest kan bijvoorbeeld ook beginnen met een bezemdans.

2. Van klein naar groot

Voor: iedereen vanaf 4 jaar

Duur: 5-10 minuten

Muziek: muziek waarin het effect van groei aanwezig is, bijvoorbeeld Romeo en Julia van Prokofjev

De begeleider vraagt of de kinderen allemaal op een eigen plek in de zaal plaatsnemen. Hij vertelt dat de dans van vandaag gaat over klein en groot. Als de muziek aangaat, groeit de beweging van zo klein mogelijk naar zo uitgestrekt mogelijk. De begeleider doet zelf een voorbeeld voor, op muziek. Hij begeleidt de handelingen van klein naar groot en praat de deelnemers naar het volgende beeld toe.

Iedereen start in de kleinste houding die hij maar kan bedenken. Die bevriest hij. Op een teken van de begeleider groeit dit uit tot de grootste uitgestrekte houding. De begeleider kan er, zeker voor de jongsten, belevingsbeelden bij geven, zoals opgerold liggen als een bolletje wol dat uitgroeit tot een hoekige muur van twee meter. Geef bij iedere poging een nieuw beeld als beleving door aan de deelnemers.

De deelnemers hebben deze bewegingen op dezelfde plek gedaan, maar de begeleider kan iedereen ook steeds van beeld tot beeld laten verplaatsen. Dan groeit het beeld in de ruimte naar een andere plek toe. Er zijn allerlei prentenboeken die het thema van klein naar groot hebben uitgewerkt en hierbij als inspiratiebron kunnen dienen.