

## Lichaamsexpressie: het bos in beweging



### Leerdoelen:

- De kinderen kunnen bewegingsvormen uitvoeren op een opgelegd ritme.
- De kinderen kunnen via houdingen en beweging, geschikte, duidelijke en zinvolle vormen kiezen voor wat ze willen uitdrukken.
- De kinderen kunnen creatief en expressief bewegen op basis van de natuurlijke aanleg.

### Samenvatting

*Deze activiteit staat in het teken van lichaamsexpressie. De kinderen 'belevan' de natuur door middel van dans en beweging. Ze verbeelden de levenscyclus van bomen, trotseren de storm en maken kennis met gevoelens die het bos bij mensen oproept. Ideaal als vakoverschrijdende activiteit of thema-gebonden LO-les.*

### Uitgewerkte activiteit:

**Werkvorm:** dansexpressie – individueel / partnerwerk

**Inkleding:** thema bos

### Materiaal en voorbereiding:

Leerkracht voorziet

- Muziek:
  - o Populaire dansmuziek (naar keuze)
  - o Voorbeeldmuziek bij oefening 2: Brian Crain – Wind
  - o Voorbeeld muziek bij oefening 3: Wim Mertens – Struggle for pleasure.
  - o Voorbeeldmuziek bij oefening 4: Alan Parsons – The fall of the house of Usher, muziek van Wagner
- geschikte locatie (bijv. turnzaal, open lucht)
- Kegels (20-tal) verspreid in de zaal (stellen bomen voor),

**De Boom In!** Met de boom de klas in of met de klas de boom in!

[www.deboomin.eu](http://www.deboomin.eu)

in samenwerking met BOS+, GoodPlanet en Tetra Pak



of in een echt bos natuurlijk.

### *Verloop activiteit*

#### 1. Opwarmertje

Opstelling: grote zaal / open ruimte met een 20-tal kegels verspreid over de ruimte

Muziek: populaire muziek (naar keuze)

Dansexpressie vergt een zeker zelfvertrouwen van de kinderen. Om het ijs te breken en de spieren op te warmen starten we met een laagdrempelige oefening. De kinderen bewegen vrij op populaire ritmische muziek.

Telkens wanneer de muziek onderbroken wordt, bevriezen de leerlingen. Ze worden een standbeeld en houden deze houding aan tot wanneer de muziek verdergaat. Ze kiezen zelf welk standbeeld ze worden.

Om de leerlingen te motiveren om hun volledige lichaam te gebruiken. Geeft de leerkracht ze bij elke pauze ook een extra aandachtspunt.

Bijv.

- Let nu vooral op jouw armen, zorg dat jouw armen mee bewegen met de muziek.
- Nu komt ook ons hoofd erbij. Beweeg jouw hoofd mee.
- We bewegen ook onze vingers mee met de muziek.
- Onze heupen
- ...

Dit doet de leerkracht enkele keren. Wanneer de leerlingen goed opgewarmd zijn, mogen ze een plaatsje zoeken, verspreid in de zaal en op hun rug gaan liggen.

#### 2. Pantomime

Opstelling: in de zaal staan overal kegels. De kegels duiden de verschillende bomen aan. De leerlingen maken zich klein en liggen op de grond, zo ver mogelijk van elkaar.

Muziek: voorbeeldmuziek als sfeerschepping: Brian Crain - Wind

Tijdens deze activiteit zullen de leerlingen een 'verhaal vertellen' door met hun lichaam te bewegen. Kunnen de leerlingen de levenscyclus van een boom omschrijven? Deze cyclus proberen we te 'verbeelden'.

- 'Wie kan mij de levenscyclus van een boom kort omschrijven?'
- 'Hoe begint het leven van een boom?'
- 'Hoe zouden we dit 'zaadje' kunnen uitbeelden met ons lichaam?'
- 'Dit wordt ons vertrekpunt.'

Differentiatie: 'als je denkt dat dit te moeilijk is voor jou. Dan mag je naar een andere leerling kijken en de bewegingen die hij / zij maakt proberen spiegelen.'

De begeleider vertelt (probeer als begeleider mee te doen, terwijl je het verhaal vertelt)

*We liggen nu allemaal op de grond. In de grond zit een klein zaadje. Wij zijn het zaadje en maken ons lichaam zo klein mogelijk. Wanneer het lente wordt, komt er een klein steeltje aan het zaadje en nog wat later een blaadje. Ons lichaam is nu geen bolletje meer, er komt stilletjes aan leven in. We beginnen met onze handen, dan volgens onze armen. Al kronkelend zoeken we een weg naar het licht. Er komt een blaadje aan het takje, en nog eentje. De blaadjes rollen zich langzaam open. De zon schijnt feller nu en het steeltje wordt groter, en sterker. Het steeltje verandert stilaan in een kleine fijne stam. Deze stam is buigzaam en waait mee met de wind. We zitten op onze knieën. Onze knieën bewegen niet, maar ons lichaam is soepel. Er komen meer en meer takken aan, die soepel meebewegen met de wind. De zon schijnt. De boom wordt groter. Beetje bij beetje groeit hij, tot wanneer wij op onze voeten staan. Onze voeten zitten vast als wortels aan de grond, maar ons lichaam is nog steeds buigzaam voor de wind. Elke zomer staat hij vrolijk in blad. De takken recht naar boven gericht, om zoveel mogelijk zon te vangen. Elke winter wordt hij dood. Alle blaadjes zijn er af. Het sneeuwt en de takken worden bijna te zwaar om te dragen. Maar het wordt terug lente en zomer en... elk jaar worden we een beetje steviger, elk jaar wordt onze stam dikker en onze kruin groter. De wind waait hart, maar onze stam beweegt steeds minder mee. De blaadjes en de takken daarentegen, die zijn nog steeds zeer soepel. Het begint te regenen. Er is een onweer op komst. De wind waait harder en harder. Zelfs de stam beweegt terug wat mee met de wind. De takken waaien hard heen en weer. De wind zoeft en suist in het bos. Ze komt van alle kanten. En nog harder en nog harder... Opeens begint het ook te hagelen. De takken worden zwaarder en buigen mee naar beneden. Een wortel van de boom komt los. De boom blijft onevenwichtig staan. Het blijft waaien, hij wankelt en wankelt. Ook de andere wortels worden uit de grond getrokken. De boom waait om. En daar liggen we terug, net zoals we zijn begonnen. Als voedsel voor de bodem, zodat er snel terug een ander boompje kan groeien.*

3



### 3. Dans en tableau vivant: het ontluiken van het bos

Opstelling: in de zaal staan overal kegels. De kegels duiden de verschillende bomen aan. De leerlingen zitten of liggen op de grond en 'slapen'.

Muziek: voorbeeldmuziek: Wim Mertens – Struggle for pleasure

De begeleider legt de oefening uit en zet de muziek klaar.

'De volgende oefening gaat over de lente. Na een lange en koude winter komt het bos tot leven. Van zodra ik op start druk en de muziek begint, bevinden we ons in het bos. In het begin is het nog winter, maar naarmate de muziek verder gaat, zal het bos tot leven komen. Alle dieren ontwaken stilaan uit hun winterslaap.'

'Probeer naar de muziek te luisteren en op jouw eigen tempo mee te bewegen. Je begint al zittend, maar mag geleidelijk aan rechtstaan en beginnen rond te lopen. Je gebruikt de volledige zaal..

Hoe jullie bewegen, daar zijn jullie volledig vrij in, maar probeer de muziek zo goed mogelijk aan te voelen en met jullie hele lichaam te bewegen. '

Wanneer de muziek plots stopt, dan worden jullie een standbeeld. Welk standbeeld jullie precies uitbeelden, zal ik roepen van zodra de muziek gestopt is. Let op; enkel uitbeelden, geen geluid!'

Ook bij deze start-stop oefening kan je de leerlingen motiveren om hun lichaam te gebruiken. Dit doe je door de bewegingen fysiek te benoemen:  
Bijv.

Let nu vooral op jouw armen, zorg dat jouw armen mee bewegen met de muziek. Nu komt ook ons hoofd erbij. Beweeg jouw hoofd mee.

We bewegen ook onze vingers mee met de muziek, met onze heupen...

Mogelijkheden voor standbeelden:

- Een rups
- Muisje die net wakker is
- Een hond die een konijn gezien heeft
- Een zaadje in de grond
- Een vogel in de lucht
- Een klein boompje
- De dikste boom uit het bos
- Vlinder in de wei
- Een boom in de storm
- De eerste bloem (voorjaarsbloeiers)
- Een jager in het bos
- Een vos die een konijn gezien heeft
- Het konijn die de vos gezien heeft
- Een houthakker die het bos komt omhakken
- ...

#### 4. Op wandel in het bos: gevoelens

Opstelling: in de zaal staan overal kegels. De kegels duiden de verschillende bomen aan. De leerlingen wandelen rond.

Muziek: voorbeeldmuziek: Alan Parsons – the fall of the house of Usher / R. Wagner.

'Je bent op wandel in het bos, maar naar gelang de tijd vordert veranderen jouw 'gevoelens'. Probeer een gevoel zo goed mogelijk weer te geven. Als je iemand tegenkomt, mag je er gerust naar kijken, maar er wordt **niet gepraat**.'

De begeleider vertelt expressief en doet mee met de expressieoefening:

- 'Iedereen wandelt rond. Je bent helemaal alleen in het bos en geniet van het zonnetje dat door de bomen schijnt. Je voelt jezelf zeer **vrolijk**. Na al die ellendige weken op de schoolbanken, ben je blij dat je er eindelijk eens uit bent. Het is trouwens een koude winter geweest, dus die eerste zonnestraaltjes voelen ongelooflijk goed aan.'
- 'De namiddag vordert, je luistert naar de vogels. En opeens zie je vlak voor jouw neus een ree het pad oversteken. Amai! Wat een geluk! Jouw mond valt open van **verbazing!** Van zo dichtbij heb je nog nooit een ree gezien.'
- 'Je kijkt rond, wat gebeurt er? Het wordt precies wat donkerder in het bos. Je ziet het al. De zon is verdwenen. Een dikke donkere wolk heeft haar plaats ingenomen. Je trekt je schouders op en trekt er je niets van aan. Wat je gehad hebt, kunnen ze jou niet meer afnemen. Laat die wolken maar komen, binnen enkele minuten wandel ik het bos uit en neem ik de bus terug naar huis. Je bent **onverschillig**.'
- 'Je wandelt verder, maar besluit om toch iets sneller te wandelen. Liefst van al wil je toch voor de regen op de bus zitten... Te laat! De eerste druppel valt vlak voor jouw neus naar beneden. En nog één, en nog één. De grote regendruppels vallen op jouw hoofd. Had je nu maar een regenjas of een paraplu bij gehad! **Niet leuk**, die regen!'
- 'Ondertussen worden de wolken aan de hemel dikker en dikker. De druppels worden groter en het onweer begint. Het bos is nu wel heel donker! Je wordt **onrustig** en begint nog sneller te stappen. Nu mag het einde van het bos er toch wel bijna zijn! Je denkt aan alles wat jouw moeder ooit gezegd heeft over donder, bliksem en bomen...'
- 'Het blijft maar duren. Zelfs de dichtstbijzijnde bomen worden wazig door de regen die met bakken uit de lucht naar beneden valt. Je wordt **bang** en weet niet meer wat doen.'
- 'Ben je de verkeerde kant aan het uitgaan? Je begint te lopen. Helemaal **in paniek!**
- 'En daar opeens... je ziet het. Het einde van het bos. Wat een **opluchting!**'
- 'Net op tijd. Want achter jou slaat de bliksem in. Maar jij bent veilig nu!'
- 'Je stapt rustig verder naar het bushokje, je bent toch al helemaal doorweekt, dus natter kan je niet meer worden. Je neemt jouw tijd.'

- 'Je voelt je moe, versleten en ellendig. **Uitgeteld** ga je zitten op het bankje van het boshokje'
- 'Je doet je ogen toe en komt tot rust, wat een dagje!'
- 'Je ademt diep in en uit'
- 'Daar komt de bus'

'Als ik bij jullie passeer mag je rechtstaan en achteraan de bus aansluiten. De bus passeert bij alle leerlingen. De achterkant van de bus volgt dezelfde route tussen de kegels als de voorkant.'

Deze activiteit eindigt wanneer iedereen is opgepikt.

### **Integratie EDO:**

*Op zich is deze activiteit geen EDO-activiteit, maar indien deze LO-les gekoppeld wordt aan een les WERO is er duidelijk sprake van vakkenintegratie. Daarnaast leren de kinderen tijdens deze les 'dansexpressie' omgaan met emoties, waarden en elkaar.*

### **Bronnen: /**

### **Gelinkte activiteiten en leerdoelen:**

Graad 2, 3, Vakoverschrijdend: 'Muziek: onweer in het bos'