



KINDERDANS



Wat is kinderdans?



Visie en doelstellingen



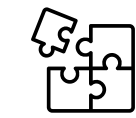
Ontwikkeling



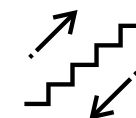
Ontwikkelingsdoelen + attitudes



Lesinhoud



Onderdelen



Lesopbouw



Bouwstenen van je les



Didactiek



Reflectie



Regels & afspraken



Praktische richtlijnen en tips

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van deze publicatie mag worden gereproduceerd, verspreid of verzonden in welke vorm of op welke manier dan ook, inclusief fotokopiëren, opnemen of andere elektronische of mechanische methoden, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver, behalve in het geval van korte citaten in kritische recensies en bepaalde andere niet-commerciële toepassingen die zijn toegestaan door de auteursrechtwet. Voor toestemmingsverzoeken kunt u contact opnemen met de schrijver via nicky@danzateljee.com



WAT IS KINDERDANS?







VISIE EN DOELSTELLINGEN



VOOR HET KIND

KANS en RECHT op beweging

Ontwikkeling stimuleren - motiveren - bijsturen - aanleren

VOOR DE DOCENT

Plezier vooropstellen en aandacht voor de beleving & samenwerking met ouder en kind.

Pedagogisch en didactisch verantwoorde manier een aanbod creëren op maat van de doelgroep.

Rekening houden met de motorische ontwikkeling van het ontwikkelende kind.

Stimuleren en motiveren, verbeteren en corrigeren, uitdagen.

Creatief, fantasierijk, expressief, muzikaal,

Veel (gerichte) bewegingsmogelijkheden creëren.



ONTWIKKELING



Als je wil werken met kinderen is het essentieel dat je iets kent over hun motorische en psychomotorische* ontwikkeling. Je hebt kennis nodig over hun lichaamsbouw, hoe ze ontwikkelen, welke sprongen er gemaakt worden en rond welke leeftijd. Ontwikkelen gebeurt bij elk kind op een ander tempo en met een andere focus.

*psychomotoriek = grote - fijne - visumotoriek

LUNA IS 5 JAAR. ZE TURNT AL SINDE HAAR 2,5. ZE IS STERK ONTWIKKELT EN HEEFT GEEN ENKEL PROBLEEM MET DE MOTORISCHE UITDAGINGEN VAN DE LESSEN. ZE IS EEN ERG AANWEZIGE LEERLING EN STAAT ALTIJD OP DE EERSTE RIJ.

MONA IS 6 JAAR EN HEEFT NOG NOOIT EEN DANSLES OF ANDERE HOBBY GEDAAN. ZE HEEFT HET ERG MOEILIK MET 2-ZIJDIGHEID EN KAN NIET HUPPELEN. OOK BIJ DE KRUIP / EVENWICHTSOFENINGEN GAAT HET MIS. ZE IS ERG ONZEKER EN KOMT MOEILIK TOT LEERWINST.

Het is jouw taak als docente om de ontwikkeling van elk kind te stimuleren en ondersteuning. Je hebt een scherp oog nodig om te voelen, lezen, ontdekken wat een kind nodig heeft en wat net niet. Ouders zijn een klankbord maar absoluut geen referentie. Zij kennen hun kind het beste, maar verzinnen ook makkelijk excuses als het op de ontwikkeling van hun oogappel aankomt. Ze zijn erg prikkelbaar en gevoelig voor feedback. Je bent niet alleen een bewegingsdocent, maar ook een ondersteuner, psycholoog, kenner, houvast, een encyclopedie, een raadgever,

Wees voorbereid. Heb je het hier moeilijk mee? Ben je niet bereid om dieper te graven? Begin er dan niet aan.



3 JAAR

- Lopen met meer controle (minder wiebelig dan op 2 jaar)
- Rennen en stoppen zonder te vallen
- Springen met twee voeten tegelijk (in de lucht of van een laag opstapje)
- Trappen op een driewieler (met hulp of zelfstandig)
- Op één been staan (heel kort) – balans begint te ontwikkelen
- Trap op en af lopen met afwisseling van benen (soms nog met steun)
- Ballen trappen of gooien (vangen lukt vaak nog niet goed)
- Imitatievermogen: kinderen kunnen bewegingen nadoen, vooral als ze visueel zijn.
- Bewegingsplanning: eenvoudige reeksen van 2-3 bewegingen kunnen onthouden en uitvoeren.
- Ruimtelijk inzicht: kunnen zich oriënteren in een dansruimte, al hebben ze nog duidelijke grenzen nodig.

TIPS

- Kort en speels zijn (max. 30 minuten)
- Veel herhaling en routine bevatten
- Simpel bewegingsmateriaal gebruiken: stappen, springen, zwaaien, draaien
- Aansluiten bij hun fantasie en spelwereld
- Geen focus leggen op 'correctheid', maar wel op plezier en expressie



4 JAAR

- Vlot lopen, rennen en stoppen met controle
- Springen met twee voeten afwisselend (vooruit, omhoog, soms zijwaarts)
- Op één been staan (en soms huppelen of hinkelen, kortstondig)
- Op een trap op en af lopen zonder hulp, met afwisseling van voeten
- Ballen gooien bovenhands en onderhands, en beter richten
- Ballen vangen (grote bal, met twee handen)
- Meer lichaamsbewustzijn (bewust van armen, benen, waar ze zijn in de ruimte)
- Bewegingen onthouden en herhalen (bijv. 3 à 4 pasjes na elkaar)
- Dansen op muziek met enig gevoel voor ritme
- Verschillen in tempo en dynamiek aanvoelen (snel/langzaam, groot/klein)
- Luisteren naar instructies én ze combineren met actie
- Bewegingspatronen begrijpen (rondjes lopen, tegenover elkaar staan, enz.)

TIPS

- Iets langer duren dan bij 3-jarigen (30–40 minuten)
- Eenvoudige choreografieën of ritme-oefeningen bevatten
- Meer nadruk leggen op:
 - Richtingen (voor/achter, links/rechts)
 - Ruimtegebruik (individueel vs. samen)
 - Muzikale begrippen (snel/langzaam, luid/zacht)
- Spel en fantasie combineren met structuur
- Voorbeeld: “We gaan op reis met onze voeten: eerst naar het bos, dan springen we in de rivier!”



5 JAAR

- Vlot lopen, rennen, stoppen en van richting veranderen
- Hinkelen en huppelen (soms al ritmisch)
- Springen over kleine hindernissen of op één been
- Gerichter gooien en vangen (ook kleinere ballen)
- Bewegingen vloeiend aan elkaar koppelen (bijv. stap – draai – spring – zwaai)
- Opeenvolgende instructies te onthouden (bv. "Doe 3 dingen achter elkaar")
- Bewegingen op het ritme van muziek te laten aansluiten
- Verschillende bewegingseigenschappen herkennen en toepassen: traag/snel, sterk/zacht, klein/groot
- Samenwerken met anderen in duo of groep (bv. elkaars beweging spiegelen)

TIPS

- Doen:
- Eenvoudige choreografieën aanleren van 4–6 bewegingen
- Kinderen zelf bewegingen laten bedenken binnen een structuur
- Werken met ruimtegebruik: in een kring, door de ruimte, tegenover elkaar
- Tempo- en ritmeverschillen verkennen (bv. via trom of tikken)
- Niet doen:
- Te veel nadruk leggen op "juist" of "fout"
- Bewegingen te snel opbouwen zonder herhaling
- Te lang aan één stuk stil uitleggen – bewegen is leren!



6-7 JAAR

- Bewegingen vloeiend en gecontroleerd uitvoeren
- (bijvoorbeeld: draaien – springen – verder lopen zonder te struikelen)
- Hinkelen, huppelen, zijwaarts bewegen met ritme en balans
- Coördinatie van verschillende lichaamsdelen combineren
- (arm- en beenbewegingen tegelijk, tegenovergestelde richtingen)
- Starten, stoppen en van richting veranderen op muziek of commando
- Reeksen van 6 tot 8 bewegingen onthouden
- In de dansles betekent dit dat je complexere bewegingsreeksen kunt aanbieden, inclusief richtingsveranderingen, vloerwerk of groepsformaties.
- Lange(re) instructies verwerken en toepassen
- Bewegingen plannen (denk aan choreografie met richting en vorm)
- Dans combineren met taal of beeld (bv. dansen bij een verhaal of tekening)
- Samenwerken in duo's of groepen en eenvoudige formaties aanhouden
- Reflecteren op wat ze doen: wat ging goed, wat was moeilijk?

TIPS

- Doen:
- Korte choreografieën aanleren met verschillende delen (4-8 bewegingen)
- Dansfrases combineren: herhaling + variatie (bv. deel A en B)
- Richtings- en formatiewijzigingen introduceren (rondlopen, tegenover elkaar, in rijen)
- Expressie koppelen aan beweging (dans een emotie, vertel een verhaal met dans)
- Improvisatie-opdrachten geven binnen duidelijke kaders
- Niet doen:
- Te veel nadruk leggen op perfectie
- Te lange uitleg geven zonder beweging
- Kinderen laten dansen zonder structuur of zonder doel



8-9 JAAR

- Complexe bewegingen combineren en vloeiend uitvoeren
- (bv. stap – draai – sprong – richtingwissel – accent)
- Zich ritmisch en expressief bewegen op muziek
- Ze kunnen verschillende tempo's en accenten dansant interpreteren.
- Snel van richting en niveau veranderen (staan – hurken – rollen – opstaan)
- Langere bewegingreeksen onthouden en uitvoeren (8-10 bewegingen of meer)
- Bewegingen afstemmen op andere dansers (tempo, positie, timing)
- Ze zijn klaar voor eenvoudige choreografieën, groepsformaties en ritmische variatie.
- Gerichte feedback begrijpen én toepassen
- Creatieve keuzes maken: bewegingen kiezen of zelf creëren binnen opdrachten
- In groep werken aan choreografieën, formaties onthouden
- Reflecteren op dans: wat vond ik leuk? Wat was moeilijk? Wat heb ik geleerd?

TIPS

- Wat werkt goed:
- Dansfrases aanleren en combineren (bv. A – B – herhaling – C)
- Werkvormen als “copy – change – create” (nabootsen, variëren, zelf maken)
- Samenwerkingsopdrachten: duetten, spiegelopdrachten, canon
- Bewegingskwaliteiten verkennen: zwaar/licht, vloeiend/onderbroken, traag/snel
- Improvisatie-opdrachten met duidelijke kaders
- Wat vermijden:
- Overmatig drillen of perfectioneren – laat ruimte voor expressie en eigenheid
- Te abstracte opdrachten zonder concrete beeldtaal of uitleg
- Overbelasten met te lange dansfrases zonder opbouw



10-11 JAAR

- Op deze leeftijd kunnen kinderen:
- Gevarieerde en complexe bewegingen vlot combineren (bv. draaien, springen, stappen, isolaties, richtingswissels)
- Nauwkeurig bewegen op maat en ritme van de muziek
- Vlot schakelen tussen danskwaliteiten
- (vloeiend ↔ staccato, traag ↔ snel, zwaar ↔ licht)
- Sterkere controle over balans, sprongen, draaibewegingen
- (de techniek wordt nu echt ontwikkelbaar)
- Ze zijn klaar voor meer choreografisch werk en technische uitdagingen.
- Meer controle over houding, armen, handen, vingers, gezichtsuitdrukking
- Kunnen bewust details aanbrengen in bewegingen
- Durven zich stilaan meer te tonen (hoewel sommigen zich ook net iets zelfbewuster voelen)
- Dit is het moment waarop je podiumvaardigheden en presentatie al wat kan meegeven.
- Kunnen langere dansfrases onthouden en analyseren
- Begrijpen feedback en kunnen deze gericht toepassen
- Werken zelfstandig of in groep aan creatieve opdrachten
- Reflecteren op hun dans en die van anderen: ze kunnen uitleggen wat ze doen of zien
- Hebben een groeiend gevoel voor esthetiek en dans als kunstvorm

TIPS

- Ideeën en aanpakken die goed werken:
- Technische oefeningen (bijv. isolaties, sprongen, draaien) als onderdeel van opwarming
- Choreografieën met structuur: inleidende frase – variatie – climax – einde
- Improvisatie met keuzes (bv. dans een emotie, een vorm, een verhaal)
- Werken in duo's of kleine groepen aan eigen creaties
- Samenstellingstechnieken introduceren (canon, herhaling, contrast, spiegelbeeld)
- Inspelen op muzikaliteit: accenten, frasering, dynamiek
- Wat je beter vermijdt:
- Te veel herhaling zonder uitdaging of variatie
- Te kinderlijke opdrachten (ze voelen zich al wat 'groot')
- Danslessen zonder ruimte voor creatie of zelfexpressie



BASISELEMENTEN: DANS



RUIMTE

LAGEN

→ Hoog - midden - laag

RICHTINGEN

→ Voor - achter - op - neer -
zijwaarts - links - rechts - ...

PATRONEN

→ Recht - gebogen - gehoekt - ...

GROOTTE

→ Ver - dicht - groot - klein - ...

TIJD

DUUR

→ Kort / lang

TEMPO

→ Snel - traag - versnellen - vertragen - ...

RITME

→ Dubbel - enkel - tussenmaat -

MAAT

→ 2 tijden / 4 tijden / wals /

KRACHT

SPANNING

→ Gespannen - ontspannen

GEWICHT

→ Zwaar - licht

ENERGIE

→ Sterk - zwak - explosief -
gecontroleerd

BALANS

→ Zwaartekracht - in/uit balans



ONTWIKKELINGSDOELEN



MOTORISCHE COMPETENTIES

MENTAAL WELBEVINDEN

GEZONDE EN VEILIGE LEVENSTIJL

BESCHOUWEN VAN KUNST EN CULTUUR

ONDERZOEKEN EN CREËREN

CREATIVITEIT

PRESENTEREN



DOELEN 3 JAAR

- Zelf actief omgaan met wijzigingen in de lichaamshouding rekening houdend met de omgeving.
- In het bewegen tonen dat ze de opbouw van het lichaam aanvoelen en kennen en dat ze intuïtief rekening houden met de lichaamsopbouw.
- Voor verschillende basisbewegingen de ledematen functioneel en gecoördineerd inschakelen.
- Klein-motorische vaardigheden in verschillende situaties voldoende nauwkeurig, gedoseerd en ontspannen uitvoeren.
- Via verschillende bewegingsvormen evenwicht ontwikkelen.
- Gelijktijdige en opeenvolgende bewegingen gecoördineerd uitvoeren.
- De voornaamste basisbewegingen uitvoeren zonder teveel overtoollige meebewegingen.
- Via verschillende bewegingsvormen oog-hand en oog-voet-coördinatie ontwikkelen.
- Via eenvoudige verplaatsingsvormen snelheid ontwikkelen.
- Via verschillende bewegingsvormen lenigheid oefenen.
- Via verschillende bewegingsvormen vormspanning ontwikkelen.
- Via verschillende bewegingsvormen spierkracht ontwikkelen.
- Snel reageren met een eenvoudig bewegingsantwoord op auditieve, visuele en tactiele signalen.
- Eenvoudige bewegingen enkele keren na elkaar uitvoeren.
- Eenvoudige bewegingen in een bewegingsreeks nabootsen.
- Belangstelling tonen voor aangereikte oplossingsstrategieën.
- Een eenvoudige reeks van opeenvolgende handelingen uitvoeren binnen bewegingsactiviteiten.
- De motorische basisbewegingen 'gaan', 'stappen', 'lopen' met verschillende snelheden uitvoeren in eenvoudige bewegingssituaties.
- Op de voorkeurs- en niet-voorkeursvoet op een breed stabiel vlak balanceren.
- Zonder handensteun over een lage hindernis springen en landen in evenwicht.
- Met twee voeten samen van een hindernis afspringen.
- Binnen een eenvoudige spelvorm één tot twee spelregels opvolgen.
- Een speelvoorwerp vanuit stilstand of vanuit beweging met één hand gericht naar een vast doel rollen, schuiven of werpen.
- In diverse bewegingssituaties een variatie aan innerlijk beleven tonen.
- In hun vrije spel en in geleide opdrachten een spontaan aanwenden van beweging als expressie- en communicatiemiddel.
- Eigen gevoelens van angst, blijheid, boosheid of verdriet op een eenvoudige wijze uitdrukken.
- De ademhaling bewust controleren in functie van blazen en aanzuigen.
- Onder begeleiding relaxatieoefeningen uitvoeren.
- In hun omgeving veilige en onveilige plekken om te spelen, herkennen.
- Een goede hygiënische gewoonte ontwikkelen en weten dat zij schoeisel en kledij moeten aanpassen aan de omstandigheden.



DOELEN 4 JAAR

- De voornaamste lichaamsdelen bij zichzelf aanwijzen, benoemen en de functie ervan verwoorden.
- De armen en benen afwisselend bewegen.
- In het bewegen tonen dat ze de opbouw van het lichaam aanvoelen en kennen en intuïtief rekening houden met de mogelijkheden en grenzen van het eigen lichaam.
- De zijkanten van het lichaam vlot en spontaan gebruiken en zijwaarts bewegen.
- Een hindernis ontwijken door zijwaarts te bewegen.
- Schrijfpatronen spelenderwijs oefenen.
- Tonen in het handelend omgaan met betekenisinhouden een toenemend begrijpen, toepassen en verwoorden van lichaamsbegrippen, bewegingsbegrippen, ruimtebegrippen en tijdstippen en facetten van fysische kennis.
- Handelend rekening houden met een te overbruggen afstand.
- De eigen bewegingsbaan stoppen, richten of wijzigen afhankelijk van stilstaande objecten.
- De eigen beweging aanpassen aan de snelheid en het tempo van bewegende objecten of aan de tijdsduur van auditieve signalen.
- Doelgericht een beweging onderbreken en laten opvolgen door een andere beweging.
- Twee of meer opeenvolgende hindernissen nemen.
- Pogingen tonen tot verwoorden van gestelde acties.
- Op een smal, onstabiel of hellend vlak op verschillende manieren met en zonder voorwerpen balanceren.
- Met of zonder voorwerpen, met voldoende grip en steun op een hellend vlak, op een stabiel vlak (vb. verschillende toestellen) veilig klimmen en afdalen in eenvoudige bewegingssituaties.
- Een aanloop inschakelen om verder te springen.
- Tijdens het 'hindernislopen' tijdig springen en gelijkmatig doorlopen.
- Onder begeleiding op veilige wijze aangepast materiaal heffen, dragen en verplaatsen.
- Op een veilige manier op een hellend vlak (van hoog naar laag) spontaan rollen rond lengte- en breedteas. (vb. koprol, schouderrol, zijdelingse rol ...).
- Aangepast materiaal uithalen en weer opbergen op de afgesproken plaats.
- Tonen in het handelend omgaan met betekenisinhouden een toenemend begrijpen, toepassen en verwoorden van spelideeën van kinderspelen.
- Een persoonlijke stijl in spontane expressie tonen.
- Tonen in het handelend omgaan met betekenisinhouden een toenemend begrijpen, toepassen en verwoorden van voorstellingen (fantasie).
- Het eigen bewegingsritme spontaan aanpassen aan een eenvoudig opgelegd ritme.
- Op basis van concrete ervaringen een genuanceerd beeld hebben in eigen mogelijkheden.
- Op verbale of non-verbale aanvaardbare manier tonen dat zij iets niet begrepen hebben, niet weten, niet kunnen, niet durven of dat zij twifelen.
- Constructief geformuleerde opmerkingen en feedback aanvaarden.
- Bij de anderen gevoelens van blij, bang, boos en verdrietig herkennen.
- Vanuit concrete ervaringen herkennen wat iemand (niet) leuk vindt.
- Met de ander samen plezier maken in het spel.



DOELEN 4 JAAR

- Tonen in het handelend omgaan met betekenisinhouden een toenemend begrijpen, toepassen en verwoorden van voorstellingen (fantasie).
- Het eigen bewegingsritme spontaan aanpassen aan een eenvoudig opgelegd ritme.
- Op basis van concrete ervaringen een genuanceerd beeld hebben in eigen mogelijkheden.
- Op verbale of non-verbale aanvaardbare manier tonen dat zij iets niet begrepen hebben, niet weten, niet kunnen, niet durven of dat zij twijfelen.
- Constructief geformuleerde opmerkingen en feedback aanvaarden.
- Bij de anderen gevoelens van blij, bang, boos en verdrietig herkennen.
- Vanuit concrete ervaringen herkennen wat iemand (niet) leuk vindt.
- Meeleven met gevoelens van blij, bang, boos en verdrietig van anderen.
- Weten dat mensen eenzelfde situaties op een verschillende wijze kunnen ervaren en er verschillend op kunnen reageren.
- Gevoeligheid tonen voor behoeften van anderen.
- Situaties herkennen die mogelijk emotionele reacties oproepen.
- In eenvoudige taal een recent gebeurde situatie waarbij zij betrokken waren, in dialoog met een volwassene beschrijven en verwoorden hoe zij zich daarbij voelden.
- Benoemen wat helpt om emoties en impulsief gedrag onder controle te houden.
- Ervaren dat bewegingen en dans deel uitmaken van de eigen leefwereld.



DOELEN 5-6 JAAR

- In taken waar tweehandigheid vereist is een duidelijke taakverdeling in gebruik van linker en rechterhand (-voet).
- L en rechts aanduiden op het eigen lichaam.
- In het bewegen tonen dat ze de opbouw van het lichaam aanvoelen en kennen en intuïtief rekening houden met de lichaamsverhoudingen.
- Functionele grepen gebruiken voor het hanteren van sport- en spelmateriaal
- Ervaren dat bewegingen kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht vragen.
- Geconcentreerd bezig blijven met een bewegingsprobleem.
- Vanuit een eigen plaats in de ruimte bewegingen uitvoeren zonder elkaar te hinderen.
- In bewegingssituaties respectvol rekening houden met de veiligheid en de vermogens van anderen en passen hun handelingen aan.
- Geleerde bewegingsprincipes toepassen in andere bewegingssituaties.
- Twee motorische basisbewegingen tegelijk combineren. (vb. gaan en balanceren).
- Motorische basisbewegingen vlot aaneenschakelen. (vb. van kruipen naar gaan, van gaan naar lopen, van lopen naar springen ...).
- Diverse ruimtelijke hindernissen nemen door middel van klimmen en klauteren, stappen, lopen en springen.
- Een gepast bewegingsantwoord geven op eenvoudige speltaken, bewegingsopdrachten, afspraken en regels.
- Spontaan overgaan tot het maken van eenvoudige afspraken binnen het functioneren in subgroepjes.
- Er rekening mee houden dat eigenschappen en vaardigheden voortdurend kunnen veranderen of ontwikkelen.
- Oog hebben voor beperkingen van anderen.
- Gelijkenissen en verschillen in gedachten, bedoelingen en gevoelens tussen zichzelf en anderen beschrijven.
- In conflictvrije situaties eigen indrukken, gevoelens, verlangens, gedachten en waarderingen spontaan uitdrukken.
- Adequaaf omgaan met succeservaring en mislukking.
- Effecten van fysieke activiteit op het eigen lichaam herkennen en dat op hun manier verwoorden.
- Materiaal op de geëigende manier gebruiken.
- Een correcte lichaamshouding ontwikkelen.
- Gevaarlijke situaties herkennen en er gepast op reageren.
- Gericht waarnemen en uiten van details en nuances.
- Zich op de relevante prikkels concentreren.



DOELEN 5-6 JAAR VERVOLG

- Creatief bewegen vanuit lichaamsmogelijkheden: met het ganse lichaam, met een deel van het lichaam of verspreid over verschillende ruimtelagen.
- Creatief bewegen vanuit ruimte: bewegen vanuit vloerpatronen.
- Creatief bewegen vanuit tijd: bewegen met aandacht voor ritme en tempo in de bewegingen.
- Creatief bewegen vanuit kracht: bewegen met gespannen en ontspannen bewegingen, met minder of met meer kracht in de beweging.
- Creatief bewegen en daarbij meerdere bewegingen en houdingen bespelen en combineren.
- Een eenvoudig bewegingsverhaal opbouwen met als vertrekpunt iets wat gehoord, gezien, gelezen, gevoeld of meegemaakt wordt.
- Samenwerken met anderen om een eenvoudig dansverloop op te bouwen.
- Samen bewegen en al improviserend reageren op de beweging van de ander(en).
- Bewegings- en dansvormen uit de eigen en uit andere culturen en van nu en vroeger gebruiken als impressie voor eigen bewegingen en dans.
- Dans en beweging gebruiken als impressie bij het creëren binnen andere kunstzinnige domeinen.
- Kunst- en cultuuruitingen en kunst- en cultuurbelevingen onderzoeken.
- (Eigen) kunst- en cultuuruitingen analyseren en beschouwen aan de hand van eigen of aangereikte criteria.
- Kunst- en cultuuruitingen uit het verleden en uit andere culturen duiden en waarderen.
- Bij een impressie of opdracht eigen verbeeldingskracht inzetten en daarbij ook minder voor de hand liggende ideeën verwoorden en uitwerken.
- Volhouden wanneer creativiteit niet onmiddellijk tot een gewenst resultaat leidt.
- Ervaren dat 'creatief zijn' afhankelijk kan zijn van verschillende factoren zoals het moment, de soort opdracht, de omstandigheden, gedrevenheid ...
- Op vragen van de leraar en klasgenoten ingaan bij het presenteren van eigen creatief werk.
- Eigen creatief werk duiden aan de hand van eigen of aangereikte criteria zoals gebruikte materialen en technieken, elementen, vormgeving, schoonheid ...



DOELEN 6 JAAR

- Links en rechts bij zichzelf, bij anderen of bij een afbeelding aanduiden en benoemen.
- Tussen verschillende lessen motorische basisbewegingen uitvoeren of op een andere manier bewegen ('beweegbreaks' of 'bewegingstussendoortjes').
- Onder begeleiding met handensteun over een toestel of leerling springen en landen in evenwicht.
- Hun voorkeurshand en -voet spontaan gebruiken. (vb. bij afstoten, afzetten, grijpen, hangen, trekken en steunen).
- In een spel- of bewegingssituatie in groep trekken of duwen.
- In verschillende spelsituaties tactische elementen en spelregels ervaren.
- Een danscombinatie (een aantal bewegingspatronen achter elkaar) onthouden en zonder aanwijzingen uitvoeren.
- Bewegingsvormen uitvoeren op een opgelegd ritme.
- Eigen talenten, mogelijkheden en beperkingen inzien en aanvaarden.
- Nieuwe dansen ontwerpen met eenvoudige passen en figuren.
- Onder begeleiding terugblikken op het eigen creatief handelen.
- Omgaan met waardering of kritiek op het gepresenteerde werk en op de wijze van presenteren.



DOELEN 7 JAAR

- Motorische basisbewegingen op een verfijnde wijze uitvoeren in gevarieerde bewegingssituaties.
- Hun loopstijl en -tempo aanpassen aan de afstand.
- Noties hebben over eigen constitutie en ontwikkelen een correcte lichaamshouding.
- Weten dat voldoende gevarieerd bewegen bevorderlijk is voor een goede gezondheid.
- Inzien dat voldoende rust noodzakelijk is.
- Passen zelfstandig opwarming en rust toe voor en na een fysieke inspanning.
- Mogelijke vormen kennen van rollend en/of glijdend materiaal en weten er veilig mee om te gaan.



DOELEN 8 JAAR

- Tonen in het bewegen een intuïtief, maar ook een bewust kennen, aanvoelen, omgaan en rekening houden met de eigen lichaamskenmerken, -mogelijkheden en -beperkingen.
- Kennen hun voorkeurshand en -voet en kunnen deze ook efficiënt gebruiken.
- Klein-motorische vaardigheden in verschillende situaties voldoende en nauwkeurig gedoseerd en ontspannen uitvoeren.
- Op de grond (en over diverse soorten toestellen) balanceren.
- Strategisch positie kiezen in functie van de eigen mogelijkheden.
- Voorkeurshand en -voet efficiënt gebruiken om bewegingsopdrachten uit te voeren.
- Verschillende vormen van rollen uitvoeren.
- Zelfstandig en op een creatieve manier naar een oplossing zoeken voor een bewegings- of spelprobleem.
- Spontaneïteit, expressiviteit en echtheid tonen op sociaal aanvaardbare wijze.
- Efficiënt gebruiken van voorkeurshand- of voet in verschillende (spel)situaties.
- Motorische basisbewegingen combineren in gevarieerde bewegingssituaties.
- Uit een veelheid van sensorische prikkels gepast reageren op de relevante prikkel tijdens sport- en spelsituaties.
- Op de eigen persoonlijkheidskenmerken, mogelijkheden, beperkingen, voorkeuren reflecteren en daaruit leren over zichzelf.
- Weten wat je eigen gedrag bij anderen losmaakt.
- Wat ze voelen en doen in een concrete situatie beschrijven en illustreren dat zowel hun gedrag als hun gevoelens situatiegebonden zijn.
- Beschrijven dat emoties, gedachten en gedrag elkaar beïnvloeden.
- In concrete situaties verschillende manieren van omgaan met elkaar herkennen, erover praten en aangeven dat deze op elkaar inspelen.
- Inzicht krijgen in complexere gevoelens zoals jaloezie, schuld, teleurstelling, schaamte, stress, verlangen, hoop, dankbaarheid, verliefdheid.
- De gevaren en risico's kennen van bewegingssituaties en kunnen deze inschatten en signaleren.
- De fysieke en mentale grenzen van hun eigen lichaam leren herkennen.
- Beseffen dat het nemen van voorzorgen de kans op ziekten en ongevallen vermindert.
- Bij zichzelf de fysieke gevolgen van inspanning en rust herkennen.
- Controle over ademhaling en spieren hebben in rust.
- Onder verschillende sensorische prikkels die gelijktijdig worden waargenomen de relevante prikkel selecteren.
- Bewegen vanuit complexere vloerpatronen, opstellingen en meer variaties in ruimtelagen.
- Bewegen vanuit variaties in ritme en tempo.
- Bewegen vanuit ingetogen en explosieve bewegingen.



DOELEN 8 JAAR VERVOLG

- Het inoefenen, de voorbereiding, de lichaamstaal en het uitvoeren van bewegingen en dans door henzelf en door anderen, kritisch bespreken.
- Bij een bewegingsstuk of dans eigen gevoelens, ideeën en meningen verwoorden en motiveren.
- Improviseren bij bewegings- en dansopdrachten.
- Bij een lied of muziekstuk eigen gevoelens, ideeën en meningen verwoorden en motiveren.
- Muziek beluisteren en creëren met aandacht voor dynamiek en tempowisselingen.
- Weten dat lokale academies de mogelijkheid bieden om de interesse in kunst en cultuur verder te exploreren.
- Eigen emoties, ideeën en meningen die kunst- en cultuuruitingen en kunst- en cultuurbelevingen oproepen, verwoorden en motiveren.
- Illustreren dat kunst- en cultuuruitingen verschillend geïnterpreteerd en gewaardeerd kunnen worden.
- Creatieve denktechnieken gebruiken bij het bedenken en vormgeven van ideeën.
- Authenticiteit tonen bij het creëren en intuïtie durven gebruiken.
- Bij het presenteren van eigen creatief werk het eigen gevoel, eigen ideeën, een eigen mening of een boodschap verwoorden.



DOELEN 9 JAAR

- Een leesbaar, persoonlijk
- Kracht, lenigheid, uithouding, snelheid (KLUS) en spierspanning ontwikkelen om de motorische competenties te bereiken.
- Coördinatie en evenwicht (CE) ontwikkelen om de motorische competenties te bereiken.
- In omgekeerde houding hangen en steunen.
- Mogelijke onderliggende motieven van gedragingen van anderen verwoorden.
- Een situatie, een handeling vanuit verschillende gezichtspunten bekijken en beoordelen.
- Beseffen dat hun indruk van iemand kan veranderen.
- Rekening houden met het perspectief van de ander in de keuze van het eigen handelen.
- Van bewegingen en dans inschatten welke boodschap ze uitdragen.
- Met eigen bewegingen of dans een boodschap, een mening of een gevoel verbeelden.
- Digitale media gebruiken bij het verbeelden en presenteren van dans.
- De boodschap van een specifiek werk en informatie over de kunstenaar, ontwerper en uitvoerder verwoorden.
- In eigen bewoording verschillende functies van kunst- en cultuuruitingen en kunst- en cultuurbelevingen aangeven.
- Cultureel erfgoed in de eigen omgeving en gemeente of stad ontdekken en duiden.
- Het begrip ‘cultureel erfgoed’ passend gebruiken.
- Tijdens het presenteren improviseren en omgaan met ‘missers’ of reacties van het publiek.
- Zich aan de tijd houden die voorzien is voor een presentatie.
- Eigen creatief werk tonen in de best mogelijke vorm.
- Op het eigen presentieergedrag reflecteren.



DOELEN 10-11 JAAR

- Sportspecifieke houdingen kunnen toepassen.
- Inzien dat voor het bereiken en onderhouden van KLUSCE-bewegingscompetenties verschillende oefenvormen nodig zijn en ernaar handelen.
- Hun voorkeurszijde kennen en gebruiken om te wenden en te draaien rond de lengteas.
- Motorische basisbewegingen op een voldoende flexibele en verfijnde wijze aanwenden in gevarieerde en complexe bewegingssituaties.
- Voorkeurshand of -voet op een geïntegreerde manier gebruiken binnen verschillende sporttechnische vaardigheden.
- De culturele diversiteit in de eigen omgeving ontdekken en duiden.
- Op het eigen creatief handelen reflecteren.
- In dans bewegingselementen verfijnen bij het exploreren en verbeelden.
- Creëren en uitvoeren van complexere bewegingstukken of dans.
- Eenvoudige danstermen gebruiken bij het beschrijven, duiden en waarderen van bewegings- en dansvormen.
- Specifieke dans- en bewegingsstijlen uit de eigen en uit andere culturen en van nu en vroeger ontdekken en uitvoeren.
- Reflecteren op de eigen manier van dansen en bewegen.
- Zich aanpassen aan de omstandigheden bij het tonen van eigen creatief werk.
- Podiumvaardigheden toepassen zoals het aankijken van het publiek, de plek op het podium innemen, duidelijk praten en presenteren ...
- Eigen creatief werk presenteren aan bekende leeftijdsgenoten en bekende volwassenen.
- Eenvoudige vaktaal hanteren bij het presenteren van eigen creatief werk.
- Oorzaken van stress herkennen.
- De relatie tussen de oorzaken van stress en de eigen emoties begrijpen.
- Vaardigheden inzetten die stress en faalangst verminderen.
- De gevoelens en perspectief van anderen in diverse situaties voorspellen.
- Onder begeleiding reflecteren op eigen voorkeuren in kunst- en cultuuruitingen.



DOELEN 11 JAAR

- Sportspecifieke houdingen kunnen toepassen.
- Inzien dat voor het bereiken en onderhouden van KLUSCE-bewegingscompetenties verschillende oefenvormen nodig zijn en ernaar handelen.
- Hun voorkeurszijde kennen en gebruiken om te wenden en te draaien rond de lengteas.
- Motorische basisbewegingen op een voldoende flexibele en verfijnde wijze aanwenden in gevarieerde en complexe bewegingssituaties.
- Voorkeurshand of -voet op een geïntegreerde manier gebruiken binnen verschillende sporttechnische vaardigheden.
- De culturele diversiteit in de eigen omgeving ontdekken en duiden.
- Op het eigen creatief handelen reflecteren.
- In dans bewegingselementen verfijnen bij het exploreren en verbeelden.
- Creëren en uitvoeren van complexere bewegingstukken of dans.
- Eenvoudige danstermen gebruiken bij het beschrijven, duiden en waarderen van bewegings- en dansvormen.
- Specifieke dans- en bewegingsstijlen uit de eigen en uit andere culturen en van nu en vroeger ontdekken en uitvoeren.
- Reflecteren op de eigen manier van dansen en bewegen.
- Zich aanpassen aan de omstandigheden bij het tonen van eigen creatief werk.
- Podiumvaardigheden toepassen zoals het aankijken van het publiek, de plek op het podium innemen, duidelijk praten en presenteren ...
- Eigen creatief werk presenteren aan bekende leeftijdsgenoten en bekende volwassenen.
- Eenvoudige vaktaal hanteren bij het presenteren van eigen creatief werk.



ATTITUDES

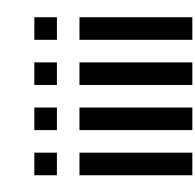


- Kunnen genieten van de eigen groei en ontwikkeling.
- Authenticiteit tonen bij het omgaan met anderen.
- In concrete situaties voldoende zelfvertrouwen tonen in eigen mogelijkheden, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen.
- Respect en waardering opbrengen in de omgang met anderen.
- Openstaan voor behoeften en gevoelens van jezelf en anderen.
- Zich goed voelen in het eigen lichaam en een vertrouwdheid tonen met de eigenheid van het lichaam.
- Bereid zijn om een opdracht vol te houden en af te werken.
- Geconcentreerd bezig zijn met een bewegingstaak.
- Zichtbaar plezier beleven aan fysieke inspanningen.
- Respect opbrengen voor bewegingsmateriaal.
- Het belang van opwarming voor en tot rust komen na fysieke activiteiten kennen.
- Bereid zijn zichzelf vragen te stellen over hun aanpak voor, tijdens en na het oplossen van een bewegingsprobleem en willen op basis hiervan een aanpak (bij)sturen.
- Durven de eigen bewegingsvormen en behendigheden tonen.
- Voldoening beleven aan fysieke inspanningen en kennen het lange-termijn effect ervan.
- Intrinsieke belangstelling tonen om diverse bewegingssituaties te verkennen.
- Hun eigen inspanningen en die van anderen inschatten en waarderen.
- Bereid zijn om fysieke inspanningen te leveren en de natuurlijke vitaliteit te behouden.
- Interesse tonen voor verschillende sporten.
- Veiligheidsafspraken naleven.



ATTITUDES VERVOLG

- Bereid zijn om hulp te verlenen.
- Goede gewoonten tonen in hun dagelijkse hygiëne.
- Bereid zijn om een sfeer van rust te creëren.
- Openstaan voor nieuwe dingen uit de omgeving en blijvend nieuwe dingen uit de omgeving ontdekken.
- Genieten van de dingen om zich heen en het muzisch handelen en hierdoor expressiemogelijkheden ontdekken en verruimen.
- Vertrouwen op eigen expressiemogelijkheden en de eigen creatieve uitingen en een eigen expressiestijl durven tonen.
- Respect betonen voor uitingen van leeftijdsgenoten, behorende tot de eigen en andere culturen.
- Zonder vooroordelen naar kunst kijken en luisteren en genieten van de fantasie, de originaliteit, de creativiteit en de zelfexpressie in 'kunstwerken'.
- Genieten van lichaamstaal, beweging en dans.
- Zich laten verwonderen door en genieten van kunst- en cultuuruitingen en kunst- en cultuurbelevingen.
- Openstaan voor hedendaagse muziek, muziek uit andere tijden, andere landen en culturen.
- De leerlingen kunnen genieten van zingen en musiceren en dit gebruiken als impuls voor nieuwe muzikale spelideeën of andere aanverwante expressiewijzen.



LESINHOUD



3 - 4 JAAR

1

→ Opwarmen door de zaal

2

→ Herhaling dansje(s)

3

→ Impressie / expressie

4

→ Nieuwe dans / afwerken

5

→ Cross the floor / spel

6

→ Rusten

5 - 6 JAAR

1

→ Opwarmen + isolaties

2

→ Herhaling

3

→ Impressie / expressie

4

→ Cross the floor

5

→ Nieuwe dans / afwerken

6

→ Dansspel (indien nog tijd)

7

→ Stretching / rusten

≡ LESINHOUD

+7 - 8 JAAR

- 1** → Opwarmen + isolaties
- 2** → Herhaling
- 3** → Dansoefeningen in functie van
- 4** → Cross the floor
- 5** → Nieuwe choreo / verder werken
- 6** → Extra inoefening
- 7** → Stretching / rusten

9 - 11 JAAR

- 1** → Opwarmen + isolaties
- 2** → Herhaling
- 3** → Techniek
- 4** → Cross the floor
- 5** → Nieuwe dans / afwerken
- 6** → Extra inoefening
- 7** → Stretching / rusten

KLEUTERDANS

1

OPWARMEN + ISOLATIES

- Door de zaal
- Op een dansplek
- Isoleren

2

HERHALING

- Herhaal de dansjes of oefeningen die ze al kennen

3

IMPRESSIE - EXPRESSIE

- In thema werken
- koppel een expressie aan de les / nieuwe dans

4

CROSS THE FLOOR

- ondersteunen, stimuleren van de basispassen, ritmes en patronen.

5

NIEUWE DANS

- opbouwen
- inoefenen
- afwerken

6

DANSSPEL

- hoeft niet
- extra inoefening
- plezierbeleving

KINDERDANS

1

OPWARMEN + ISOLATIES

- Op een dansplek
- Isolaties!
- lichte stretch

2

HERHALING

- Herhaal de choreo's of oefeningen die ze al kennen

3

DANSOEFENINGEN

- basics
- focus op nieuwe leerstof

4

CROSS THE FLOOR

- ondersteunen, stimuleren van de basispassen, ritmes en patronen.

5

NIEUWE CHOREO

- opbouwen
- inoefenen
- afwerken

6

EXTRA INOEFENING

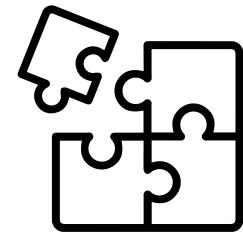
- afhankelijk van de noden en de groep

7

STRETCHING

- relaxen
- yoga
- stretchen

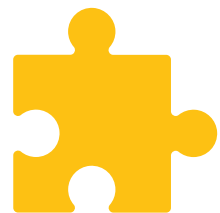




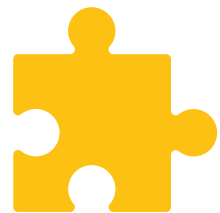
ONDERDELEN



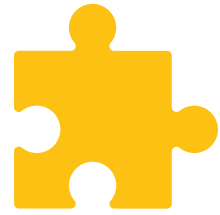
OPWARMING → Door de zaal
→ Op een vaste plek
→ Vast liedje / dansje
→ Herhaling van het gekende
→ Isolaties
→ Buikspieren,



HERHALEN → Gekende dansjes / choreo's
→ Of dansoefeningen

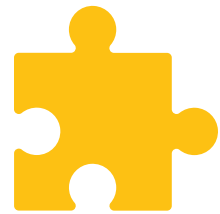


DANSOEFENINGEN → Nieuwe steps (hip hop / jazz)
→ Nieuwe grondoefening



CROSS THE FLOOR

- Kleuters = treintje maken
- Diagonalen
- Inoefening van steps
- Inoefening van moeilijke stukken
- Ritme oefeningen

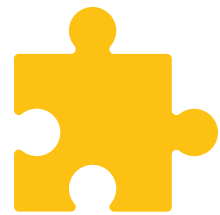


IMPRESSIE

- Iesthema
- Actualiteit

EXPRESSIE

- Aangepaste oefeningen
- Is altijd 'juist'
- Andere doelen



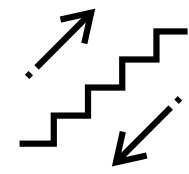
NIEUWE DANS

- Zelfgemaakt!
- Bij uitzondering een bestaande dans (Stip it / K3 / #LikeMe / = clipdance)



DANSSPELEN

- Dans de danszin
- Raad de step
- Dans de step / beweging
- Stoelendans met steps / beweging
- Schuif door
- Levende memory
- Dobbelsteen dans
- Dans de wereld rond (ik ga op reis en ik neem mee)
- Spiegelbeeld
- Wie is de baas?
- 1,2,3 dans! (1,2,3 piano)
- Stukjes dansen
- 4 hoeken



LESOPBOUW



- Duidelijk en herkenbaar = vaste structuur
- Start altijd iets vroeger = connectie met de kinderen
- Regels & afspraken = duidelijkheid & veiligheid
- Actieve betrokkenheid = meer leerwinst
- Herhaling = kunnen & zelfvertrouwen
- Structuur =
- Logisch = meer actieve betrokkenheid
- Hou rekening met de leef- en belevingswereld (muziekkeuze bijvoorbeeld)

BOUWSTENEN

BEGINSITUATIE

ACCOMODATIE → Grootte van de zaal, spiegels, vloer, deur, muziekinstallatie,

KINDEREN → Aantal, leeftijd, niveau, aandachtspunten,

MATERIAAL → Wat heb ik nodig, beschikbaar of niet, kwaliteit, kwantiteit, ...

TIMING → Hoe zit de timing? (lesduur - overgangstijd - ...)

BOUWSTENEN

LESDOELEN

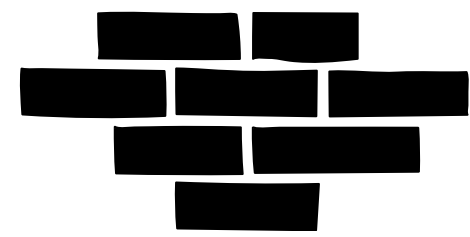
- AFHANKELIJK VAN
- Wat kunnen ze al
 - Wat loopt er moeilijk
 - Wat wil ik ze leren
 - Wat is er belangrijk
 - Feedback
 - Attitudes

NIVEAUBEPALING!!

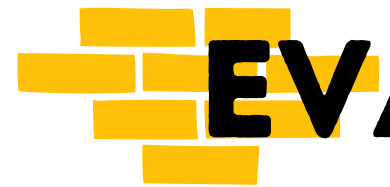
BOUWSTENEN

FOCUS OF THEMA?

- OP BASIS VAN
- Leefwereld van de kinderen
 - Actualiteit (seizoen, feest, ...)
 - Focus op ondersteunen van de ontwikkeling
 - In functie van een voorstelling / show / toonmoment
 - Techniek!



BOUWSTENEN



EVALUATIE

DIRECT NA DE LES → Korte nota's

→ Wat liep er mis?

→ Hoe zat de timing

→ Aandachtspunten over bepaalde kinderen

→ Wat was de algemene sfeer

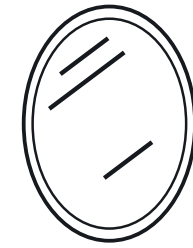
→ Attitudes

→ Wat moet ik zeker opnieuw doen - herhalen - anders aanpakken

→ Zijn de doelen bereikt?

= NIEUWE niveaubepaling!!

- over de kinderen
- over de les zelf



REFLECTIE



ZELFREFLECTIE

OP EEN LATER MOMENT

- over jezelf als LK
- over jouw aanpak en didactiek
- over jouw reacties

- Wordt vaak vergeten
- Hoe heb IK het gedaan
- Had ik iets anders kunnen doen
- Was ik goed voorbereid?
- Hoe had ik anders kunnen reageren
- Wat heb ik nodig?
- Hoe voelde ik mij?



REGELS & AFSPRAKEN

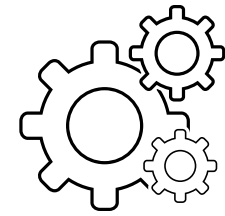


VOOR HET KIND / DANSER

- Kledij of uniform
- Juwelen? Haren?
- Plassen vòòr de les
- Geen drinken / eten in de les
- Niet uit de les gaan
- Mee opruimen
- Zoveel mogelijk zelf doen

VOOR DE OUDER

- In stilte kijken
- Op tijd afzetten / ophalen
- Vragen stellen bij de leswissel(s)



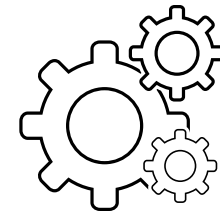
DIDACTIEK



MOTOR VAN JE LES = HOE

→ VAARDIGHEDEN DIE WE NODIG HEBBEN OM ANDEREN IETS TE KUNNEN LEREN

- Kennis op een begrijpelijke manier kunnen overbrengen.
- Inspireren.
- Uitdaging bieden.
- Enthousiasmeren.
- Kunnen omgaan met (onverwachte) vragen.
- Kunnen omgaan met reacties.
- Kunnen omgaan met weerstand.
- Feedback kunnen geven.



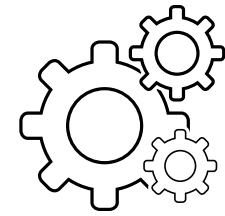
DIDACTIEK



MOTOR VAN JE LES = HOE

→ 10 SLEUTELVRAGEN

1. Welke leerdoelen heb ik op het oog?
2. Welk begingedrag bezitten de deelnemers gelet op de leerdoelen?
3. Hoe differentieer ik?
4. Welke werkvormen en groeperingsvormen gebruik ik?
5. Welke leermiddelen zet ik in?
6. Welke didactische volgorde breng ik aan?
7. Hoe en wanneer bepaal ik de leerresultaten?
8. Hoe faseer ik de training wat de tijd betreft?
9. Hoe motiveer ik de deelnemers zoveel mogelijk?
10. Hoe zorg ik voor een goede sfeer tijdens de training?



DIDACTIEK



LESORGANISATIE

MOTIVEREN → Motiveer de lln om mee te bewegen, wees zelf actief, doe het voor, ...

STIMULEREN → Stimuleer ze om dingen uit te proberen, moeilijkheden te overwinnen, door te duwen als iets moeilijk gaat!

OBSERVEREN → Observeer de bewegingen, het gedrag, de beleving, de toepassingen. Waar zitten de moeilijkheden?

IMITEREN → Kls. leren door imiteren = de LK doet ALTIJD mee en doet het altijd juist voor. Actieve betrokkenheid!

~~VERBETEREN~~ → Verbeteren is niet hetzelfde als corrigeren. Je mag bewegingen corrigeren, maar niet verbeteren (Je doet het fout, dat is niet links)



PRAKTISCHE RICHTLIJNEN



- Praat luid, duidelijk, niet te snel
- Leer ouders omgaan met autoriteit van een dansdocent
- Zet je muziek op voorhand klaar
- Check de WIFI
- Blijf bij de leef- en belevingswereld van de kinderen
- Gebruik de actualiteit
- Zorg voor de veiligheid van de kinderen
- Volg een EHBO cursus (specifiek voor kinderen)
- Zorg dat je je liedjes en choreo's kent
- Zorg dat je de namen van je kinderen kent.
- Maak / gebruik kwalitatief materiaal
- Blijf origineel en creatief
- Kom zelfzeker over
- gebruik een assistent
- Heb kennis van motoriek en ontwikkeling
- Leer foutenanalyses maken
- Gebruik muziek voor AL je oefeningen
- Gebruik muziek ter ondersteuning van je oefeningen
- Gebruik GEEN You Tube
- Maak duidelijke afspraken ivm kledij, aanwezigheden, ...
- Sta sterk in je schoenen
- Spreek ouders aan, maak afspraken, maak briefjes,
- Let op met whatsapp groepen
- Maak duidelijke afspraken met je leidinggevende
- Voorbereiding = alles



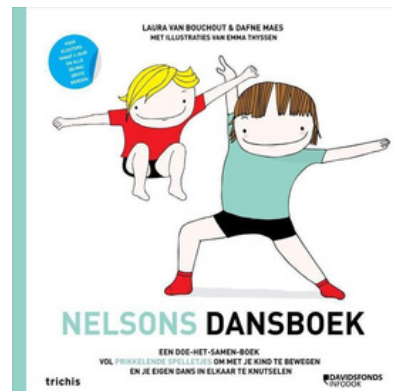
LEESTIPS



STAP VOOR STAP
Schr: Liesbeth Verhoeven
Uitg: Lannoo



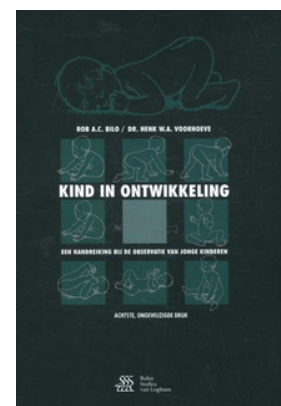
DANSSPETTERS
Schr: Maria Speth
Uitg: Dansspellers - Danskant



NELSONS DANSBOEK
Schr: Laura van Bouchout, Dafne Maes
Uitg: Davidsfonds



DANS MOET JE DOEN
Schr: Knoef, Gerard; Ettema, Olivia
Uitg: online beschikbaar



KIND IN ONTWIKKELING
Schr: Rob A.C. Bil
Uitg: Bohn Stafleu van Boghum





PRAKTIJK



OPDRACHT 1:

Kies 1 thema en een doel. Maak 2 expressie opdrachten met deze informatie.



OPDRACHT 2:

Maak 2 oefeningen cross the floor op basis van je doel. Leeftijd zelf te kiezen



OPDRACHT 3:

Spel met basic steps en extra variaties daarop.