

# inspiratie burgerschap in beweging

Hand-out voor de toepassing van  
Dansant Burgerschap in de klas



verbinderij

[www.dedansverbinderij.nl](http://www.dedansverbinderij.nl)



# inleiding

Wat leuk dat jij aanwezig was bij een sessie van onze stichting De Dansverbinderij! Je hebt kennis met ons gemaakt door middel van de voorstelling en/of een workshop. Hopelijk hebben wij jullie kunnen voorzien van creatieve, procesgerichte en eigenzinnige dansinspiratie.

In dit document vind je een greep uit onze manier van werken met dans en burgerschap in de klas, zodat jij zelf met jouw leerlingen aan de slag kunt gaan met dit 'Dansant Burgerschap'. Gewoon tussen de stoelen en tafels. Of buiten op het schoolplein. Misschien toch in de gymzaal... Wie weet heeft het je geïnspireerd om het elders buiten het onderwijs toe te passen en beleven! Het kan en mag allemaal, overal, wanneer je maar wilt.

Binnen ons aanbod voor leerlingen én leerkrachten werken wij met zelf ontwikkelde danskaarten (of dansplaten). Iedere danskaart heeft een voor- en achterkant en een kleur: rood, geel of blauw. Deze kleuren staan voor een component van Dansant Burgerschap. Zo staan de rode kaarten voor het component 'identiteit' (ik met mijn lichaam), de gele kaarten voor 'ik en de ander' en de blauwe kaarten voor 'samenzijn' (ik in de groep). Van iedere kleur vind je in dit document een danskaart.

Om jullie nog meer handvaten te geven, hebben we bij iedere danskaart het bijbehorende stappenplan gevoegd. Zo kun je stap voor stap met de danskaart aan de slag en experimenteren met dans in -bijvoorbeeld- de klas!

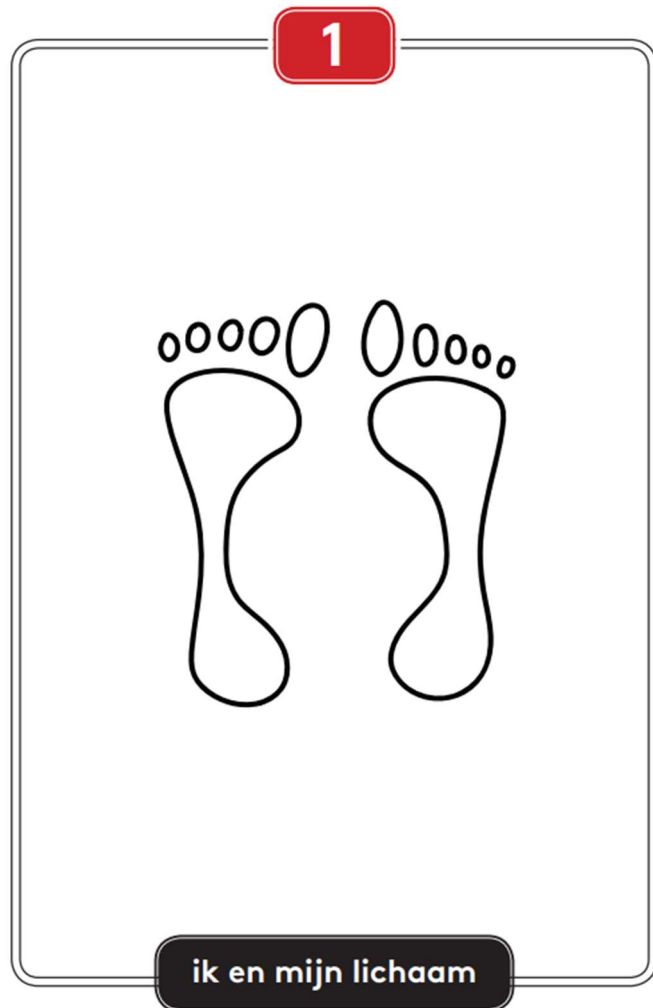
Ten slotte hebben we ook een reflectiekaart toegevoegd (kijk-terug-kaart). Met de vragen die op de achterkant van deze kaart staan, kun je samen met leerlingen terugkijken op de bewegingen die zij hebben uitgevoerd en/of hebben gezien. Want naast het bewegen, is reflecteren en dialoog van groot belang binnen Dansant Burgerschap.

Is dit alles nou niet genoeg en wil je meer? Ben je nieuwsgierig geworden naar wat wij te bieden hebben voor het onderwijs? Ga naar [www.dedansverbinderij.nl](http://www.dedansverbinderij.nl) voor meer informatie of neem contact met ons op via [info@dedansverbinderij.nl](mailto:info@dedansverbinderij.nl)!

Bewegingsgroetjes!  
Janneke van der Vlugt en Lynn Kosakoy  
Artistiek Leiders Stichting De Dansverbinderij



Scan de code hierboven met de Spotify app  
en krijg direct toegang tot door ons veelgebruikte muziek.  
Veel dansplezier!



**1**

**Waarmee kan ik mijn lichaam bewegen?**

Mijn lichaam kan bewegen met/vanuit mijn...

- arm
- elleboog
- been
- knieën
- oor
- buik
- rechter grote teen
- ...

Beweeg met één lichaamsdeel. Of lukt het ook met twee tegelijkertijd?

# danskaart 1

## hoofddoel danskaart

Leren bewegen met of vanuit de afzonderlijke lichaamsdelen (*isolaties*).

Uit welke lichaamsdelen is ons lichaam opgebouwd? Wat kunnen al deze (afzonderlijke) lichaamsdelen?

## opbouw

Stap 1: Laat de leerlingen zitten op hun eigen stoel in de klas en vraag hen om verschillende lichaamsdelen bij zichzelf aan te wijzen.

Stap 2: Vraag de leerlingen nu om hun rechter- of linkerarm **omhoog te steken**.

*Doet iedereen hetzelfde of zijn er kinderen die het nét iets anders doen. Maak dit bespreekbaar. Let op: het is dus niet fout! Het is simpelweg een van de mogelijkheden om je arm omhoog te steken.*

Stap 3: Vraag de leerlingen nu om met alleen deze arm te bewegen. De kinderen blijven hierbij nog zitten op hun stoel en bewegen enkel de arm.

Stap 4: Laat de leerlingen nu afwisselen met andere lichaamsdelen zoals een been, knie, heup, oor, of .... De leerlingen zitten hierbij nog steeds op hun stoel. Jij als leerkracht stuurt de leerlingen in hun bewegen aan door bijvoorbeeld lichaamsdelen te benoemen.

*Wat gebeurt er? Bewegen de leerlingen nog steeds met enkel dat ene lichaamsdeel, is dat überhaupt wel mogelijk? Niet iedereen kan namelijk zijn/haar oor bewegen! Of **gebruik je dit lichaamsdeel dan om beweging aan te zetten**, zoals beweging van je hoofd, nek en schouders? Wanneer je ziet dat de leerlingen het lastig vinden om vanuit zichzelf een lichaamsdeel te gebruiken om beweging aan te zetten kun je dit binnen **side coaching** aangeven.*

Stap 5: De leerlingen mogen de dansopdracht nu staand op de plek uitvoeren. Blijf hierbij stappen 2 t/m 4 volgen.

Wil je dat de leerlingen écht blijven staan op de plek? Maak er een soort spel van waarbij je vertelt dat de voeten van de leerlingen vastgeplakt zitten aan de vloer! Kun je hier zelf een andere **(ver)beeldende metafoor** voor bedenken?

## verdieping en kansen

Stap 6: Bij de laatste stap mag je de leerlingen aansporen om met of vanuit de verschillende lichaamsdelen **door de ruimte te verplaatsen**.

*Kijk eens goed of je verbinding kan leggen tussen lichaamsdelen en verplaatsing. Het ene lichaamsdeel kun je natuurlijk makkelijker geïsoleerd bewegen dan het andere lichaamsdeel. Hoe kun je die niet afzonderlijk te bewegen lichaamsdelen toch gebruiken voor dans? En dan met name binnen verplaatsing.*

Stap 7: Laat de leerlingen nu eens twee lichaamsdelen tegelijkertijd bewegen! In danstaal noemen we dit **coördinatie**.

Stap 8: Geef een leerling de taak om een lichaamsdeel te noemen waarmee iedereen moet bewegen. Laat verschillende leerlingen om-en-om deze taak uitvoeren.

*Wat doet het met de leerlingen als je zelf meedoet met de dansopdracht? Kun je ze (fysiek) inspireren? Of kun je je laten inspireren door je leerlingen?*

*Probeer eens bij te houden welke lichaamsdelen er veel worden genoemd. Verbaast dit jou en waarom verbaast het je dan wel of niet? Hoe creatief zijn de leerlingen? Het komt wel eens voor dat leerlingen die graag grappig willen zijn of grenzen opzoeken je verrassen met wellicht ongewenste woorden, bewegingen of lichaamsdelen. Dit komt vaak vanuit ongemak of onzekerheid van de leerling. Wees niet bang om hierop in te gaan.*

11



ik en de ander

11

### Hoe stuur je een ander aan met je lichaam?

Jij bent de dansdirigent. Je gaat je duomaatje als een echte dirigent in beweging zetten. Begin eerst op de plek. De dirigent stuurt de ander bewegend van houding naar houding. Probeer ook hoge en lage houdingen. Wat kan de ander allemaal? Gaat dit goed, dan ga jij je maatje verplaatsen door de ruimte. Wissel ook van rol!

Waarmee kun je de ander aansturen?

- vanuit mijn hand
- vanuit mijn neus
- met een denkbeeldig touw / elastiek
- door te blazen
- ...

# danskaart 11

## hoofddoel danskaart

Het in beweging brengen van de ander als een ware bewegingsdirigent, door gebruik te maken van verschillende fysieke acties. Het interpreteren, **aanvoelen** en **volgen** van de **sturing** van de ander.

Bij deze danskaart draait het om **verhoudingen** tussen de een en de ander. Dit vereist **afstemmen op elkaar**. Hoe doe je dat? Hoe leid jij mij? En hoe volg ik?

## opbouw

Stap 1: Laat de leerlingen duo's vormen en tegenover elkaar staan.

*Een drietal kan door wisselen van rol op een manier die past bij dit drietal; stapt er steeds één uit die kijkt? Of is er steeds één leider die twee dansers aanstuurt of zijn er juist twee leiders die om en om één danser beïnvloeden?*

Stap 2: Breng de ander in een houding, zonder daar woorden of gebaren voor te gebruiken. Is aanraking toegestaan of niet?

*Laat de leerling eerst experimenteren met de wijze waarop dit kan gebeuren. Mocht jouw groep behoefte hebben aan een start met meer sturing, formuleer deze eerste opdracht dan gericht, zoals; "Jij bent een poppenspeler en de ander is een marionet. Kies een te verplaatsen lichaamsdeel en neem daar een denkbeeldig touwtje tussen je vingers, stuur dit lichaamsdeel door de ruimte en laat het touwtje weer los."*

Stap 3: Welke opdrachten bedenkt je zelf of zet je in vanuit danskaart 11 om leerlingen verschillende manieren van aansturing te laten uitproberen? Formuleer opdrachten of stel vragen tijdens de dans die aansturen op variaties in lichaamsdelen en/of acties.

*Neem hiervoor de tijd. Stel vragen als: in hoeveel stapjes kan de ander tot een houding komen? Doe je dit in stukjes of kan het ook vloeiend, dus in beweging blijvend? Wat als het standbeeld niet kan 'zien' hoe hij wordt aangestuurd, welke oplossingen zijn er dan? Kan beleving of verbeeldingskracht hierin een rol spelen?*

Stap 4: Laat de leerlingen nu de rol van de ander ervaren. Denk na over de opbouw, aansturing binnen dit nieuwe onderzoek. Het is vaak fijn voor een kind in de nieuwe rol ook rustig vanuit onderzoeksvragen te mogen ontdekken.

Stap 5: Nu beide leerlingen de rol als leider en als volger hebben ervaren en hebben gemerkt op welke manieren dit aansturen kan, kan de stap gemaakt worden tot afwisselend en verbindend door bewegen. Als in een actie-reactiespel van beweging zet de een na de ander elkaar in beweging.

*Wat zie je gebeuren? Wanneer wordt de rolwissel bepaald?*

## kansen en verdieping

Stap 6: Hoe kan de ruimte worden gebruikt binnen deze werkvorm? Denk aan de drie hoogtelagen; dicht bij de grond, bukkend of gehurkt of hoog in de lucht reikend en aan verplaatsingen in de ruimte.

*Kunnen bepaalde plekken in de ruimte de leerlingen houvast bieden in dit door wisselen? Bijvoorbeeld heenweg-terugweg of naar punt A leidt leerling 1, naar punt B leerling 2. Of wordt er puur op gevoel (intuïtie) afgewisseld?*

Stap 7: Kan de leider zijn actie of aansturing '**dansant**' maken? Dus hoe zorgt de leider ervoor dat zijn beweging ook onderdeel wordt van de dans? Kan de leider bijvoorbeeld zijn bewegingsactie extra aanzetten met een bewuste keuze in tempo, kracht en/of ruimtegebruik?

*Wat heeft het toepassen van de elementen tijd, kracht en ruimte in de aansturing van de leider voor invloed op de bewegingen van de volger? Het prikkelen van werken met tegenstellingen, dus contrasten in beweging kan interessant onderzoek binnen dit duet opleveren.*

18



ik en de groep

18

### Hoe bewegen we samen?

Maak voor jezelf een route in het klaslokaal die je kan blijven herhalen in een normaal looptempo. Kunnen we samen als groep versnellen, vertragen of zelfs tot stilstand komen?

- 2 = normaal looptempo
- 3 = versneld looptempo
- 1 = vertraagd looptempo
- 0 = freeze

Eerst geeft de juf of meester het tempo aan met een cijfer, daarna voelt de groep het zelf aan door goed op elkaar te letten.

**Toevoegingen:**

- Probeer eens een bewegingsactie, zoals springen of draaien, toe te voegen aan je route.
- Kunnen jullie je ook zonder routes verplaatsen zónder te botsen? Houd elkaar dus goed in de gaten!

# danskaart 18

## hoofddoel danskaart

Jezelf verplaatsen door de ruimte in afstemming met de groep. Aanvoelen van de snelheid, bewegingen en aanwezigheid van anderen.

Hoe reageer ik fysiek op jou en jij op mij? Hoe dansen of bewegen we samen?

## opbouw

Stap 1: Laat alle leerlingen voor zichzelf een plekje zoeken in de klas of de ruimte waar jullie zijn. Dit plekje is de startplek van de route die de leerlingen gaan maken.

Stap 2: De leerlingen mogen al lopend nu zelf een route maken in de ruimte. Zorg dat ze de route kunnen herhalen. De route eindigt dus op hetzelfde punt als waar de route begint.

*Als leerkracht kan je de leerlingen helpen door ze een dansante **topografische** opdracht mee te geven. Deze opdracht in de ruimte houdt in dat de leerlingen in bepaalde **patronen op de vloer** door de ruimte lopen, zoals in rechte hoekige lijnen, ronde lijnen of een zig-zag patroon. Danskaarten 2 (De vormen) en 3 (De ruimte) kunnen hierbij helpen.*

*Je kan de leerlingen een extra opdracht meegeven door hen hun eigen route te laten tapen of stoepkrijten.*

Stap 3: Als iedere leerling voor zichzelf zijn/haar route goed kent laat je alle leerlingen tegelijkertijd hun route lopen in hetzelfde tempo. Dit tempo noem je tempo 2. Je kunt nu het tempo opvoeren naar bijvoorbeeld tempo 3 waarbij de leerlingen sneller hun eigen route 'lopen' (**renpas**) of tempo 1 waarbij de leerlingen hun eigen route langzamer uitvoeren. Ook kun je tempo 0 invoeren, dit is een **freeze** ofwel stilstand.

*Bij stap 3 is het belangrijk dat jij als leerkracht het tempo aangeeft met cijfers! Gaan alle leerlingen even snel/langzaam? Wanneer je blijft benadrukken dat de leerlingen goed op elkaar moeten blijven letten, zie je vanzelf dat ze hun snelheid afstemmen met de andere leerlingen om hen heen. Geef dit tijd!*

*Merk je dat de leerlingen meer tempo's dan alleen 0 tot en met 3 aankunnen? Probeer dan eens te werken met 0 tot en met 6 of zelfs 0 tot en met 10. Hoe goed kunnen de kinderen onderscheid maken tussen bijvoorbeeld snel, sneller en snelst?*

*Dreigt er een 'botsing' te ontstaan, dan mag een leerling natuurlijk afwijken van zijn/haar route. Uiteindelijk zal de route ook ondergeschikt zijn aan het tempo. Gebeurt dit vanzelf? Wellicht verdwijnen de routes helemaal...*

Stap 4: Nu mag je de leidersrol loslaten en de leerlingen vragen om goed op elkaar te letten. De groep krijgt nu de taak om gezamenlijk te **versnellen**, **vertragen** of samen tot stilstand te komen (te **verstillen**) om daarna weer samen te vertrekken.

*Deze opdracht voelt in het begin minder aan als 'echte dans', maar maakt het later mogelijk dat kinderen samenkomen, zijn ingespeeld op elkaar en daarmee echt samen gaan dansen.*

*Een opdracht als deze is voor hen heel belangrijk om elkaars **impulsen** fysiek **aan te voelen**.*

## verdieping en kansen

Stap 5: Laat de leerlingen weer teruggaan naar hun eigen looproute. Op vaste plekken in de route mogen de kinderen een beweging toevoegen, denk hierbij aan een **dansactie** zoals een sprong of draai of misschien een freeze.

*Wanneer je de groep nu in tweeën splitst en de ene helft naar de andere helft laat kijken zien zij misschien wel overeenkomsten tussen toegevoegde bewegingen op hetzelfde moment in de route. Zou de danser dit bedoeld hebben of is het toeval? Wat trekt de aandacht van jou en de leerling als kijker en wat niet? En waarom?*

Stap 6: De leerlingen mogen nu ook bewegingen van elkaar overnemen in hun eigen route. Vertel de leerlingen hierbij dat ze zelf mogen bepalen of en wanneer ze een beweging overnemen door goed te kijken naar anderen. Maar ze mogen ook vanuit impuls een beweging toevoegen en dans laten ontstaan.

*Gebeuren er nu nog steeds bewegingen tegelijkertijd bij de laatste optie? Waarom wel of niet? Zijn dit ander soort bewegingen dan 'afgesproken bewegingen'? Ga hierover in gesprek met de leerlingen.*

Stap 7: Vraag de leerlingen hun looproutes los te laten. Ze mogen zich kriskras verplaatsen door de ruimte. Gebruik dan weer wel dezelfde opbouw met de tempo's vanaf stap 2.

*Geef duidelijk aan dat het niet de bedoeling is dat de leerlingen (expres) botsen, maar dat een botsing die ontstaat niet erg is. Kijk eens wat deze fysieke ontmoetingen met de leerlingen doen? Hoe gaan zij ermee om? Kan hiermee gespeeld worden, bijvoorbeeld door danskaart 9 (Ik en de ander) of 10 (Lekker babbelen) erbij te pakken en de ontmoeting zo vorm te geven.*

17



de kijk-terug-kaart

17

### Wat zie ik bij hen?

Je gaat kijken naar een samenwerkend, bewegend duo. Deze wordt vooraf aan je toegewezen. Je kijkt niet alleen naar het uitvoeren van de opdracht maar ook naar de manier van samenwerken.

Kijk- en reflectievragen:

- Beweegt het duo samen (synchroon) óf was er sprake van een gesprek? En waarom?
- Werd er non-verbaal gecommuniceerd?
- Wat zou je kunnen overnemen/leren? (Bijvoorbeeld: elkaar rustiger volgen om synchroon te blijven bewegen)

Bespreek bovenstaande vragen met je maatje en pas eventueel nieuwe inspiratie toe in de volgende opdracht of les.