



online training

DANS WIJS MET HET JONGE KIND



VOORBEELD LES

P. = Peuter

KL. = Kleuter

Dansles van 45 minuten

Nodig: - 1 ballon voor elk kind.
- 2 slierten/doekjes per kind.

Welkom! (5 min.)

Maak een kring en heet ieder kind welkom.

Warming up (5 min.)

*De indische Waterlelie - African Beat
(Efteling)*

Verplaatsen door de zaal.

Stampen, springen, kruipen, rollen, zwaaien,
draaien etc.

3x Simpel & Succesvol (10 min.)

1. *Handen omhoog - Broodje Aap*
2. *Ik loop - Dirk Scheele*
- 3 P. - *Dans mee met Nijntje*
- 3 KL. - *Mayadans - Maya de bij*

Opdracht stopdans (5 min.)

Bigi Kaiman - Samba Salad

- Als de muziek stopt;
- Maak je groot.
 - Maak je klein.
 - Blijf staan op 1 been.
 - 2 handen en 1 voet op de grond.
 - 2 billen op de grond.
 - Kijk boos.
 - Kijk blij.

Thema (15 min.)

1. *Bas Ballon - Dansspetters*
2. *Ballonnen - Dirk Scheele*
3. *Lento Y Rapido (Slowly & Quickly) - Kindermusik*
4. *Wiggy Wiggles Freeze Dance - Hap Palmer*

Feest

1. Ballonnen opblazen.
2. Ballonnen hoog houden.
3. Dans langzaam en snel met slingers = crepe papier/jongleer doekjes.
4. Feestelijke stopdans

Afsluiting in kring (5 min.)

P. *Allerlaatste Liedje - Dirk Scheele*
K. *Oefenmuziek 8 Legato met speels
staccato - Dansspetters*

P. *Allerlaatste Liedje*

- KL. - Simpele rek+balans oefeningen.
- lang als giraf.
 - op 1 been als flamingo.
 - bouncen als kikker.
 - zit & kriebel met spinnenvingers naar tenen.