

EEN FRISSE DANS

Op dit Noord en Zuidpool eiland gaan we samen flink bewegen! Trek gemakkelijke kleren aan, zorg ervoor dat je niet kunt uitglijden en kies een ruimte waar je lekker kunt rondspringen en dansen.

KOUD

Deze bewegingen hebben te maken met dat hier op dit eiland zo koud is.

- Je bibbert met je hele lijf, van je kleine teen tot je pink
- Wrijf je handen over elkaar en tegen elkaar
- Draai rondjes met je ene voet, dan met de andere
- Wrijf met je handen over je gezicht
- Spring op en neer en heen en weer
- Welke bewegingen horen bij het aankleden voor een koude dag?
Beweeg alsof je je handschoenen, skipak en je snowboots aan doet.

DIEREN

Deze bewegingen hebben te maken met de dieren die op dit eiland leven

- Waggel als een pinguïn (bekijk het filmpje maar eens!)
<https://www.youtube.com/watch?v=K4tWvJxmmzA>
- Rol over de grond als een ijsbeer in de sneeuw (bekijk het filmpje maar eens!)
<https://www.youtube.com/watch?v=JBtjEVkjZmQ>
- Spring als een poolvos! (bekijk het filmpje maar eens!)
<https://www.youtube.com/watch?v=FejixmNQOBY>

SPELLETJES

Deze bewegingen hebben te maken met de spelletjes die we spelen wanneer het winter is

- Schaatsen aantrekken
- Schaatsen op het ijs
- Pak een hoopje sneeuw van de grond, maak er met je handen een bal van en gooi!
- Doe alsof je met een slee van een grote berg gaat.. Wat doet je lijf? Wat doet je gezicht?

Kun jij zelf nog spelletjes bedenken die bij de winter horen?

Heb je alle bewegingen gedaan? Wat goed van jou! Je zult het nu wel flink warm hebben! Nu mag jij zelf 5 bewegingen uit deze lijst gaan uitkiezen. 5 vond je het leukste? Het spannendste?



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Wanneer je er 5 hebt uitgekozen, mag je kiezen welke beweging je op nummer 1 zet, op nummer 2, nummer 3, nummer 4 en als laatste nummer 5.

Nu ga je de bewegingen op deze volgorde een aantal keren herhalen.

Merk je dat dit steeds soepeler gaat?

Wat jij nu aan het doen bent is een eigen dans aan het maken. Een Noord/Zuidpool dans.



cultuurplaza
de kempen

veel plezier!

Click



www.facebook.com/clickdekempen



www.instagram.com/clicksport_kempen
www.instagram.com/cultuurplazadekempen