

Kleuterdans

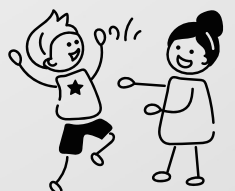
theorie en visie



dance industries

Inhoud :

- inleiding
- Wat is kleuterdans?
- Wat zijn de voordelen ?
 - a) motorische ontwikkeling
 - 1. ruimteperceptie
 - 2. tijdsperceptie
 - 3. lichaamsperceptie
 - b) sociale en psychologische ontwikkeling
- Aan de slag
 - a) mogelijke opdrachtsvormen
 - b) materialen bij kleuterdans
 - c) opbouw van een les
 - d) goed om te weten
- Didactische tips :
Algemeen en specifiek voor dans
- bibliografie



Inleiding

Jonge kinderen bewegen spontaan mee op muziek. Het is dan ook ideaal om al op zeer jonge leeftijd kinderen plezier te laten beleven in hun ritmische en dansante mogelijkheden.

Kinderen geven ook graag vorm aan hun gedachten, ervaringen, indrukken en emoties uit hun belevingswereld. Als docent is het dan ook een boeiende uitdaging om een evenwicht te vinden tussen enerzijds het zelf aanreiken van vaste oefeningen en anderzijds de kinderen te stimuleren om zelf creatieve bewegingen te zoeken.

Gezien kinderen op jonge leeftijd nog volop in ontwikkeling zijn op gebied van motoriek, is het belangrijk dat je als docent van kleuterdans op de hoogte bent van het ontwikkelingsproces.

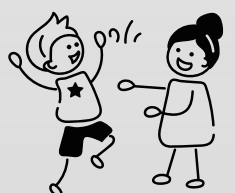
Anders gezegd...je moet als docent de basis kennen van de psychomotorische ontwikkeling.

Jonge kinderen reageren ook vaak heel anders op dans. Het is voor hen belangrijk dat we rekening houden met hun motorische mogelijkheden, maar ook dat we proberen aan te sluiten bij hun belevingswereld.

Dit betekent dat we ook ons taalniveau moeten afstemmen op hun begripsniveau en hun interesse.

Dit alles maakt dat lesgeven aan jonge kinderen toch een aparte aanpak vereist.

Hierbij vind je de nodige info en tips om ervoor te zorgen dat je als docent een fijne les maakt voor onze jongste kinderen.



Wat is kleuterdans?

Kleuterdans is een speelse manier om kennis te maken met dans. Er wordt dan ook wel eens gesproken van "dansspel".

Ook bewegingsexpressie is een vast onderdeel van een lesje kleuterdans.

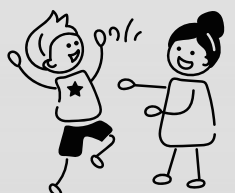
Gezien kleuterdans een combinatie is van spelen en dansen, is het belangrijk dat je probeert om de dansbewegingen te combineren met de belevingswereld van de kinderen. (bijvoorbeeld : appels plukken, de wasmachine draaien, ...)

Jonge kinderen houden ervan dat verhalen de aangebrachte dansoefeningen begeleiden.

Door die korte dansoefeningen, maar ook door choreografieën en ritmische oefeningen op liedjes (aangepast aan hun leefwereld) leren de kleuters de basis van bepaalde danstechnieken.

(bijvoorbeeld van klassiek ballet, jazz, hip hop, ...)

We proberen ook hun fantasie te stimuleren via improvisatie-opdrachten. Dit past dan volledig in het deel bewegingsexpressie.



Wat zijn de voordelen ?

a) motorische ontwikkeling

Via dans en bewegingsexpressie wordt de ontwikkeling van het jonge kind op motorisch gebied gestimuleerd. Ze maken via verschillende activiteiten kennis met nieuwe en uitdagende bewegingen.

Op die manier zal spelenderwijs hun motoriek verbeteren en help je het kind soepeler te bewegen.

Gezien dansen het lichaamsbesef en het ruimtegebruik stimuleert, kunnen we stellen dat volgende aspecten binnen de motorische vaardigheden heel belangrijk zijn :

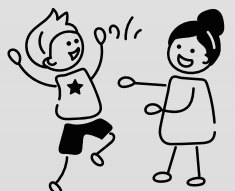
1.ruimteperceptie :

Ten eerste heb je hierin ruimteoriëntatie en die heeft betrekking op situaties i.v.m. plaats, afstand, richting en trajecten.

Anderzijds heb je ruimtestructurering en dit gaat over groepering en opstelling.

Dit ruimtegebruik bestaat uit volgende elementen :

- a) de danslagen : je hebt diepe, midden- en hoge lagen waarin je kan bewegen
- b) je persoonlijke ruimte bij het dansen
- c) de richtingen : vooruit, achteruit, opzij,...
- d) de dansvormen : groot/klein, recht, hoekig, rond, gedraaid,...
- e) de patronen : spiralen, cirkels, bogen, gebogen of rechte patronen



Uiteraard mag je bij kleuters geen al te ingewikkelde oefeningen aanbrengeen of te veel prikkels tegelijkertijd aanbieden.

Bij de jongste kleuters probeer je enkelvoudige bewegingen te kiezen en laat je die minstens 8 tijden duren.

Bij de oudere kleuters kan je langzamerhand proberen om enkelvoudige bewegingen te doen in 4 tijden.

Nog later kan je overstappen naar gecombineerde oefeningen met armen en benen.

2. Tijdsperceptie :

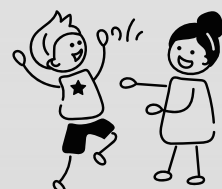
Dit bestaat uit volgende elementen :

- a) tempo : traag/snel en alle variaties, vertragen/versnellen, maken van stops, ...
- b) ritme : lange en korte tijdselementen, metrisch en niet-metrisch, leggen van accenten, regelmatig en onregelmatig ritme
- c) maat : 2/4 , 3/4, 4/4, op de beat van de muziek
- d) frasering : gebruik maken van danszinnen, herhaling en cadans, bewegingsreeksen onthouden

De ontwikkeling hiervan is belangrijk om tot een bepaalde uitvoeringssnelheid te komen. Dankzij deze tijdsbeleving worden tempo en ritme aangeleerd.

3. lichaamsperceptie :

Hierbij wordt er gefocust op het bevorderen van kennis, bewustwording en beheersing van:



- a) het eigen lichaam : totaalbeeld en verschillende lichaamsdelen, dominantie van bepaalde kanten en lateralisatie (rechts/links)
- b) mogelijkheden betreffende houding en bewegingen : balanceren en uit balans gaan, coördineren, symmetrie en asymmetrie
- c) dissociaties : beheerst bewegen zonder dat andere lichaamsdelen meedoen m.a.w. gelokaliseerde bewegingen
- d) ademhaling
- e) ontspanning en spanning (nuances van slap tot sterk)
- f) tegenspanning : als je lichaam weerstand biedt

Het kind leert hierdoor langzamerhand zijn/haar lichaam kennen en de delen benoemen.

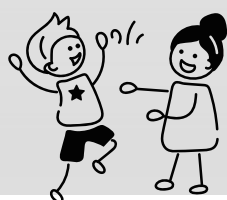
Er zijn trouwens heel wat kinderliedjes beschikbaar om dit te oefenen.

b) sociale/psychologische ontwikkeling

Uit een aantal wetenschappelijke onderzoeken is bovendien gebleken dat dans een positief effect heeft op het jonge brein. Het zou zelfs een pijnstillend en angst-verlagend effect hebben.

Dansen stimuleert dus niet alleen de motorische ontwikkeling, maar ook de sociale en psychologische ontwikkeling. Het vergroot de creativiteit, het probleemoplossend vermogen en de zelfzekerheid.

Maar het allerbelangrijkste....voor hen staat het dansplezier op de eerste plaats. Kleuterdans is meer dan gewoon een muziekje opzetten en hen wat danspasjes leren. Het is een proces van spelend dansen. Het is niet zozeer de juistheid van de danspassen die centraal staat, dan wel de dansgewenning (leren omgaan met beweging en ritme) en het dansplezier.

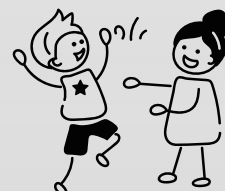


Aan de slag

a) mogelijke opdrachtsvormen

opdrachtsvormen	kenmerken / voorwaarden
technische oefening	om bepaalde vaardigheden te leren of te verbeteren
vrije improvisatie	◦ kinderen zelf een opdracht laten invullen en uitvoeren ◦ explorerend ◦ vertrouwensrelatie
geleide improvisatie	◦ kinderen krijgen aanwijzingen betreffende ritme, bewegingsrepertoire ◦ (veel of weinig) sturing voor of tijdens de dans ◦ aanknopingspunten zoeken om in te spelen op ideeën van de kinderen
reactie-opdrachten	de kinderen moeten reageren op een afgesproken signaal
samenwerkings-opdrachten	◦ per twee of in groepjes
reproductie-opdrachten	opnieuw uitvoeren van een geleerde dans
concentratie-oefening	rustig worden en/of zich op een bepaald lichaamsdeel of gevoel concentreren
kijkopdracht	◦ door visuele voorstelling een vertaling kunnen maken naar bewegingen of omgekeerd ◦ leren observeren van dansbewegingen van anderen

(uit Dansant , dansante bewegingsactiviteiten : praktijk en theorie
van Kristine De Martelaer, Bart Vandaele, Paul Rooyackers)



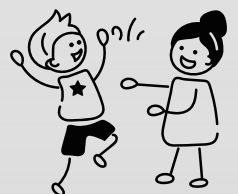
b) materialen bij kleuterdans

Bij kinderdans kan je gebruik maken van heel wat eenvoudige materialen of voorwerpen :

- materiaal uit de natuur : bladeren, pluimen, ...
- kranten
- ritmestokjes
- bekers
- papier
- bierviltjes
- belletjes aan voet- of armlintje
- sjaaltjes
- lintjes
- lakens
- ballonnen
- ballen
- hoepels
- slingers
-

Je kan de kinderen ook materialen laten meebrengen die gebruikt worden tijdens je les :

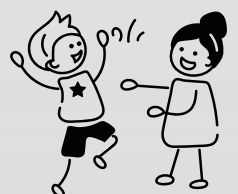
- poppen
- knuffels
- paraplu
- kussensloop
- borstel
- poetsdoek
- hoed
-



c) Opbouw van een les

Elke les bestaat uit volgende onderdelen :

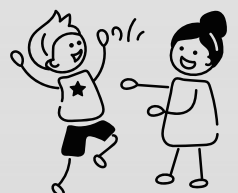
1. inleiding : verwelkoming
overlopen van de aanwezigheden en een themapraatje houden (wat bracht de Sint ? Waarin ben je verkleed ?)
2. houding en lichaamsbewustzijn : op een speelse manier leren we hen om een correcte houding aan te nemen : rechte rug, lange hals, voeten strekken, ...
3. opwarming : eenvoudige choreo (voorbeelden vind je bij Dansspetters, maar kan je ook zelf uitwerken)
4. techniek : werk een aantal oefeningen uit waarbij je aandacht besteed aan posities, pré-ballet, coördinatie, ...
5. bewegingsexpressie : bewegingsverhaal vertellen, een muzikaal spel doen, belangrijk is dat je ook regelmatig oefent op ritmeren (via lichaamspercussie, met ritmestokjes, met bekers, ...)
6. diagonalen : eenvoudige diagonalen waarbij je de aandacht vestigt op één moeilijkheid (vb krokodillenrivier, ...) nadien kan je het telkens wat moeilijker maken door wat combinaties te maken. Je maakt dan variaties op stappen en lopen, chassé, huppelen, evenwicht, ...
7. kerndansje : je kiest uit volksdans of kinderdans (vb. Danskant) een dans met vaste dansstructuur.
8. combinatie : een eigen choreografie op Nederlandstalige kinderliedjes. (vb. K3, Samson en Gert, Kaatje, ...)
9. cool down en afronding : stretch en relaxatie-oefeningen, dit om de kinderen op een rustige manier te laten afsluiten



d) goed om te weten



- Kleuters houden van oefeningen die vertrouwd zijn voor hen. Aarzel niet om een combinatie uit vorige lessenreeksen daarna te gebruiken als opwarming. Durf halverwege het jaar een oefening te herhalen die ze bij het begin van het jaar gedaan hebben.
- Om chaos te vermijden werk je best elke les met dezelfde instructies, aanwijzingen, manieren van groepen verdelen, ... Zo weten de kinderen waaraan ze zich mogen verwachten en verloopt de les rustig en gestructureerd.
- Durf de muziekeuze sterk te variëren. Zo stimuleren we de kleuters om open te staan voor verschillende muziekstijlen en later ook dansstijlen. (bijvoorbeeld "de notenkraker" bij pré-ballet, maar evengoed kan je een combinatie maken op een vrolijk rock 'n roll liedje)
- Maak regelmatig gebruik van didactisch materiaal. Kleuters zijn erg visueel ingesteld. Een afbeelding, een knuffel, een prentenboek, een kledingstuk, ... Al die dingen maken het voor hen interessanter.
- Durf tijdens je lessen ook gebruik maken van voorwerpen. Doe eens iets met stokjes, paraplu's, kussens, ballonnen, lintjes, ... Je hoeft dit niet altijd zelf te voorzien. Als je dit op voorhand doorgeeft, kan je dit laten meebrengen door de kinderen zelf. Voorzie wél ook zelf een aantal voorwerpen ... er zullen er altijd zijn die iets vergeten mee te brengen.
-
- Leer de kinderen al wat vertrouwd raken met een vaste plaats. Wissel ook af en toe de rijen.



didactische tips

(algemeen en specifiek voor dans)

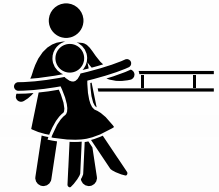


leeftijd	bewegingsvorming algemeen	specifiek voor dans
algemeen	zorg ervoor dat kinderen zich veilig voelen en vertrouwd zijn met de omgeving	bij de keuze van een thema : hou rekening met de belevingswereld van de kinderen
	toon wat er moet gebeuren (visueel) en ondersteun dit met taal (verbaal)	probeer flexibel in te spelen op hun ideeën
	daag kinderen uit tot het vinden van nieuwe mogelijkheden en oplossen van problemen	bij het uitwerken van een thema : gebruik creativiteit en variatie
	hou rekening met individuele mogelijkheden van elk kind (differentiatie)	demonstreren kan een dwingend karakter hebben, maar ook een suggestief karakter
	geef opbouwende feedback, positieve bekrachtiging	gebruik grote en eenvoudige contrasten (bijvoorbeeld : traag/snel, hoog/laag, ...)
		wissel af in groepsvorming : individueel, per twee, in kleine groepjes of in een hele groep
		doe zelf mee als voorbeeld en als stimulans

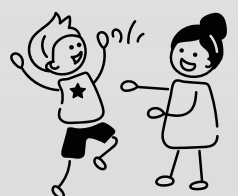


didactische tips

(algemeen en specifiek voor dans)



leeftijd	bewegingsvorming algemeen	specifiek voor dans
algemeen		leg instrumenten/ attributen klaar
		geef een beginsignaal (bijvoorbeeld : tamboerijn, aftellen, start ,...)
		herhaling van oefeningen of combinaties geeft vertrouwen
		trek je af en toe terug om te observeren en de inspiratie van de kinderen te stimuleren
4 - 6 jaar	eis stilte bij de opdrachten, gezien ze heel snel afgeleid zijn	klassieke en abstracte dans zijn niet geschikt omdat kleuters nog onvoldoend discipline en concentratie hebben om systematisch te werken
	accentueer groot-motorische bewegingen	creatieve dans en dansspelen bieden veel mogelijkheden gezien de grote verbeelding van kleuters
	laat kinderen tussen opdrachten samen neerzitten, dit bevordert rust en concentratie	werk niet altijd sturend, er moet ruimte zijn voor spontaneïteit en uiting van gevoelens



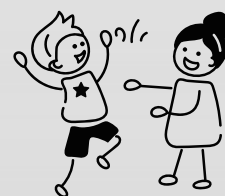
didactische tips

(algemeen en specifiek voor dans)

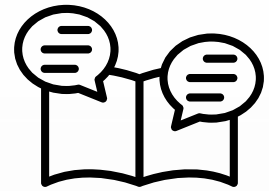


leeftijd	bewegingsvorming algemeen	specifiek voor dans
4 - 6 jaar	spreek een signaal af om de aandacht te trekken	laat kleuters "iemand of iets" zijn (bijvoorbeeld : we zijn zo vrij als een vogel) eerder dan "iets" te laten doen (bijvoorbeeld : we brengen vleugels op en neer)
	stimuleer de taalontwikkeling en de woordenschat via bewegingsvorming	stimuleer de dansbeleving door gebruik te maken van zowel dramatische, muzikale als beeldende inhoud (materialen)
		maak de kinderen bewust van de globale structuur in een dans (begin, midden, slot)
		stel een beperkt dansschema op d.m.v. tegenstellingen, volgorde, danszinnen en ruimtelijke verschillen : kleuters moeten op eenvoudige manier geholpen worden in hun bewegingsgeheugen, ondersteund door de docent

(uit Dansant , dansante bewegingsactiviteiten : praktijk en theorie
van Kristine De Martelaer, Bart Vandaele, Paul Rooyackers)



Bibliografie :



- "Dansant, dansante bewegingsactiviteiten : praktijk en theorie
van Kristine De Martelaer, Bart Vandaele, Paul Rooyackers
tweede druk 2010, New Golf NV
- "Aan de slag met kleuterdans" e-boek
van An-Sofie maes
eerste druk 2011, Acco
- "Dansexpressie in de praktijk"
van VZW Danskant

dance industries

