



Leskist

'Hey Scapino'

Start met: ‘Hey Scapino’

Een kist vol met materialen die uitnodigen tot dans, speciaal voor de kleutergroepen in het primair onderwijs. Maak kennis met danser *Scapino* en ga met hem mee op avontuur!

In het jaar 2020 bestaat Scapino Ballet Rotterdam maar liefst 75 jaar. Dat is natuurlijk reden voor een feest (en een nieuwe leskist). De rijke geschiedenis van Scapino is als inspiratie gebruikt voor deze nieuwe leskist die bestaat uit 5 leuke danslessen die uitnodigen tot bewegen op muziek, creativiteit en verbeelding.

Scapino Ballet Rotterdam werd opgericht in 1945 door onder meer Hans Snoek. Haar missie was om door middel van dans weer een lach te toveren op de gezichten van de kinderen na de oorlog. Tussen 1945 en 1975 zijn er dan ook veel kinderdansvoorstellingen gemaakt. Deze voorstellingen zijn een grote inspiratiebron geweest voor het maken van deze reeks van vijf danslessen. De onderwerpen en materialen die in de leskist naar voren komen, zijn veelal in deze voorstellingen gebruikt.

In elke les uit de reeks staat telkens één van de vier danselementen centraal; Lichaam, Kracht, Tijd en Ruimte. Deze elementen vormen samen de beweging, het gevoel en het karakter van de dans. Totaal omvat de reeks vijf verschillende danslessen die op elkaar aansluiten en elkaar opvolgen. De eerste les wordt gegeven door een dansdocent van Scapino Ballet, na de eerste les geeft zij uitleg over de vier vervolglussen zodat de groepsleerkracht deze zelf kan geven. Door alle lessen te doen, maken de leerlingen kennis met alle vier de danselementen.

We wensen alle leerlingen heel veel dansplezier!

De leskist ‘Hey Scapino’ is gemaakt door:

Nicole Rust, Yannick Wagenaar, Nikki Jansen en Malou de Way



Opbouw van de lessenreeks

In de eerste les maken de leerlingen kennis met danser Scapino en zijn avonturen. In les 2 t/m 5 gaan deze avonturen verder en maken de leerlingen kennis met alle vier de elementen van dans.

- Les 1: Kennismaking met Scapino
- Les 2: Lichaam - Scapino wordt een goede danser
- Les 3: Ruimte - Scapino in het theater
- Les 4: Kracht - Scapino gaat optreden
- Les 5: Tijd - Scapino gaat op tournee

Voor iedere dansles is nodig:

- een leeg en ruim speellokaal
- geluidsinstallatie
- leskist met daarin alle materialen, muziek en instructie

Iedere dansles heeft dezelfde opbouw en bestaat uit:

Inleiding: Introductie van de dansles en warming-up

Kern: Verdieping van het avontuur d.m.v. verschillende dansoefeningen.

Slot/reflectie: Afsluiting van de dansles d.m.v. een rustige dansoefening en terugblik op de les.



Les- en leerdoelen

De leskist dans wordt op veel verschillende basisscholen in Rotterdam gebruikt. Scapino kiest er daarom voor om niet bij een specifieke lesmethode of onderwijsvorm aan te sluiten, maar wel bij de kerndoelen kunstzinnige oriëntatie van het Primair Onderwijs:

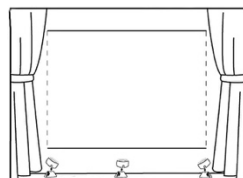
Kerdoel 54: De leerlingen leren beelden, muziek, taal, spel en beweging te gebruiken, om er gevoelens en ervaringen mee uit te drukken en om er mee te communiceren.

Kerdoel 55: De leerlingen leren op eigen werk en dat van anderen te reflecteren.

Kerdoel 56: De leerlingen verwerven enige kennis over en krijgen waardering voor aspecten van cultureel erfgoed.

Het gebruik van deze leskist wordt nog leuker als het thema van de leskist ook terugkomt in de klas. Hierbij een aantal tips (kleurplaten zijn achterin deze handleiding te vinden):

- Verzin een mooi kostuum voor Scapino. Teken deze op de kleurplaat van de pop (zie p. 25) of gebruik andere materialen (stof, papier, vilt, touw) die je op de kleurplaat plakt.
- Teken een decor voor een dansvoorstelling op de kleurplaat van het podium (zie p.26). Wat is het verhaal van jouw voorstelling?



Les 1 - Hey Scapino

Introductieles

Deze les wordt gegeven door een docent van Scapino Ballet Rotterdam.

Doel van de les:

- De leerlingen maken d.m.v. beweging kennis met het figuur *Scapino*
- De leerlingen kunnen beelden omzetten in beweging

Duur: 45 minuten

Materialen: Scapino, foto's Scapino, zaklamp, stoplicht: rood/oranje/groen

1. Opwarming (voor- en nadoen)

Muziek: Main Title – Rachel Portman (CD1 – Track 1)

Organisatie: Kring om leskist heen

De kinderen liggen allemaal te slapen in een kring op de grond met de leskist in het midden. Het is het begin van een nieuwe dag dus gaan we eerst wakker worden. Als de muziek start, worden alle leerlingen wakker. Vanuit zittend naar staand worden alle lichaamsdelen opgewarmd.

Schud / draai / dans / maak met je handen wakker:

- Hoofd, mond, haren, oren, wangen
- Schouders
- Armen, ellebogen, handen, vingers
- Buik, ribben
- Billen, heupen
- Benen, knieën, voeten, tenen

→ Na afloop van de oefening gaan de kinderen weer in een kring om de kist zitten



2. Kennismaken Scapino – Lichaam

Muziek: Listen Here – Eddie Harris (CD1 – Track 2)

Organisatie: Eerst in de kring, dan verspreid door de zaal

De docent opent de leskist en haalt **Scapino** eruit. Dit is het eerste moment dat de leerlingen Scapino in het echt zien. De docent laat zien welke lichaamsdelen Scapino allemaal kan bewegen.

De docent haalt daarna **4 foto's** van Scapino uit de kist. Op elke foto staat hij in een andere pose. Elke foto wordt apart behandeld. De leerlingen kijken ernaar en doen het pose na.

De kinderen zoeken een eigen plek in de zaal. Zodra de muziek aangaat mogen de leerlingen gaan dansen door de zaal met alle lichaamsdelen die ze in de opwarming hebben gebruikt. De docent maakt tijdens de oefening de leerlingen bewust van welke lichaamsdelen dit waren. Wanneer de muziek stopt houdt de docent 1 van de 4 foto's in de lucht. De leerlingen gaan zo snel mogelijk precies zoals de foto staan.

→ Na afloop van de oefening gaan de kinderen weer in een kring om de kist zitten

3. Scapino in het theater – Ruimte

Muziek: Zig Zag – René Aubry (CD1 – Track 3)

Organisatie: Instructie in de kring, dan verspreid door de zaal

Scapino gaat vaak naar het theater om daar een voorstelling te dansen. Maar wat is een theater eigenlijk? De docent start een gesprek met de leerlingen over het theater. Vragen die daarbij gesteld kunnen worden;

- Wat is een theater?
- Zijn jullie weleens in een theater geweest?
- Wie werken er in een theater?
- Wat voor spullen vind je in een theater?

De docent leidt het gesprek naar de lampen die er in het theater aanwezig zijn; theaterlampen. Als er een voorstelling is, wordt de zaal vaak helemaal donker. Daarna wordt er gebruik gemaakt van heel veel lampen. De lichtman zorgt er samen met de dansers voor dat ze in het licht staan zodat ze goed te zien zijn. Wij gaan dat vandaag samen met Scapino oefenen. De docent haalt een **zaklamp** uit de kist en laat het licht zien. Daarna wordt er laten zien dat de zaklamp hoog in de lucht kan schijnen, op gezichtshoogte en gericht op de vloer.

Zo zijn er 3 hoogtelagen:

Zaklamp hoog schijnen = Hoog dansen (sprongen, lange armbewegingen, op de tenen)

Zaklamp midden schijnen = Dansen in de middenlaag

Zaklamp laag schijnen = Dansen over en dichtbij de grond (rollen, kruipen, laag bewegen)

Als de muziek start kunnen de leerlingen beginnen met dansen, de docent geeft d.m.v. de zaklamp aan in welke laag de leerlingen dansen.

→ **Na afloop van de oefening gaan de leerlingen aan 1 zijde van de zaal zitten**

4. Stoplicht en tempo – Tijd

Muziek: Take Five – The Dave Brubeck Quartet (CD1 – Track 4)

Organisatie: Van de ene naar de andere kant van de zaal (oversteek)

Scapino gaat ook vaak naar theaters die buiten Rotterdam liggen om daar op te treden. Maar waar zal hij naar toegaan? Scapino heeft al vaak in Amsterdam gedanst. De hoofdstad van ons land. Daar gaat hij vandaag ook naar toe! Tijdens zijn rit naar het theater komt hij van alles tegen.

Onderweg naar het theater moet Scapino vaak stoppen. Hij rijdt namelijk langs een heleboel stoplichten. Bij elk licht hoort een andere opdracht.

De docent pakt **de afbeeldingen van de verschillende kleuren stoplichten** uit de leskist.

De kleuren van het stoplicht geven het tempo van voortbewegen aan.

Het voortbewegen kan zijn; huppelen, hinkelen, springen van het ene op het andere been, kruipen, rollen enz.

Groen → Snel

Oranje → Langzaam

Rood → Stop

De leerlingen steken met een paar tegelijk (afhankelijk van de breedte van de zaal) de zaal over en letten daarbij op de kleur die de docent omhooghoudt.

Variatie: bij een kleine zaal kan deze oefening ook kris-kras door elkaar heen

→ **Na afloop van de oefening gaan de kinderen weer in een kring om de kist zitten**

5. *Moe & Energiek – Kracht*

Muziek: The Living Sculptures of Pemberly – Dario Marianelli (CD1 – Track 5),
Vianne Sets Up Shop – Rachel Portman (CD1 – Track 6)

Organisatie: Instructie in de kring, dan verspreid door de zaal

Scapino is blij dat hij in Amsterdam is, de stad waar hij is geboren en waar hij al heel vaak heeft gedanst. Nu mag hij optreden, daar heeft hij heel veel zin in maar hij is ook al best moe van het reizen; daarom wordt het een slappe (moe) en krachtige (energie) dans ineen!

Moe (rustige muziek): Langzame en slappe bewegingen

Energiek (snelle muziek): Snelle en krachtige bewegingen

Bij deze oefening moeten de leerlingen goed luisteren naar de muziek; als deze rustig is dan dansen ze langzaam en slap, als de muziek energiek en snel is dan dansen ze snel en krachtig. De docent wisselt de twee muziekjes af (laat soms een nummer langer opstaan, en wissel soms snel van nummer).

→ **Na afloop van de oefening gaan de kinderen weer in een kring om de kist zitten**

6. *Einde van de dag (voor- en nadoen)*

Muziek: Watching Lara – Yann Tiersen (CD1 – Track 7)

Organisatie: Kring om leskist heen

Aan het eind van de dag doet Scapino nog een laatste oefening. Dit doet hij om zijn spieren en lichaam tot rust te brengen zodat hij lekker kan gaan slapen.

De docent zet de muziek aan en doet bewegingen voor. De leerlingen bewegen mee en eindigen slapend op de grond. Welterusten allemaal!

Bewegingen:

- Inademen via de neus, uitademen via de mond
- Pyjama aantrekken
- Tandenpoetsen
- Haren borstelen
- Helemaal uitrekken
- In bed stappen en liggen op de grond

Zodra de muziek stopt, sluit de docent de les af en stelt de leerlingen vragen ter reflectie van de les.

Les 2 – Lichaam

Scapino wordt een goede danser

Doel van de les:

- De leerlingen worden zich bewust van hun verschillende lichaamsdelen
- De leerlingen kunnen afzonderlijk van elkaar verschillende lichaamsdelen laten bewegen en lichaamsdelen isoleren

Duur: 45 minuten

Materialen: 4 foto's Scapino, verband

1. Opwarming (voor- en nadoen)

Muziek: Main Title – Rachel Portman ([CD1 – Track 1](#))

Organisatie: Kring om leskist heen

De kinderen liggen allemaal te slapen in een kring op de grond met de leskist in het midden. Het is het begin van een nieuwe dag dus gaan we eerst wakker worden. Als de muziek start, worden alle leerlingen wakker. Vanuit zittend naar staand worden alle lichaamsdelen opgewarmd.

Schud / draai / dans / maak met je handen wakker:

- Hoofd, mond, haren, oren, wangen
- Schouders
- Armen, ellebogen, handen, vingers
- Buik, ribben
- Billen, heupen
- Benen, knieën, voeten, tenen

→ Na afloop van de oefening gaan de kinderen weer in een kring om de kist zitten

2. Kennismaken Scapino

Muziek: Listen Here – Eddie Harris ([CD1 – Track 2](#))

Organisatie: Instructie in de kring, dan verspreid door de zaal

De docent opent de leskist en haalt **Scapino** eruit. Dit is het eerste moment dat de leerlingen Scapino in het echt zien. De docent laat zien welke lichaamsdelen Scapino allemaal kan bewegen.

De docent haalt daarna **4 foto's** van Scapino uit de kist. Op elke foto staat Scapino in een andere pose.

Elke foto wordt apart behandeld. De leerlingen kijken ernaar en doen het standbeeld na.

De kinderen zoeken een eigen plek in de zaal. Zodra de muziek aangaat mogen de leerlingen gaan dansen door de zaal met alle lichaamsdelen die ze in de opwarming hebben gebruikt. De docent maakt tijdens de oefening de leerlingen bewust van welke lichaamsdelen dit waren. Wanneer de muziek stopt houdt de docent 1 van de 4 foto's in de lucht. De leerlingen gaan zo snel mogelijk precies zoals de foto staan.

→ **Na afloop van de oefening gaan de kinderen weer in een kring om de kist zitten**

3. Scapino in het gips

Muziek: Lillies of the Valley – Jun Miyake (CD1 – Track 8)

Organisatie: Instructie in kring, daarna verspreid door de zaal

Auw! Scapino is gevallen tijdens het dansen. Hij heeft zijn been gebroken en moet in het gips. Nu heeft hij een blessure. De docent vraagt aan de leerlingen hoe het zal voelen als je 1 been in het gips hebt. De docent vraagt hoe je dan nog kunt bewegen. Hoe ziet dat eruit? Een aantal leerlingen mag het voordoen.

Hoe beweeg je als een ander lichaamsdeel in het gips zit?

- Nek
- Arm
- Voet
- Pols
- Etc.

Er kunnen ook meerdere lichaamsdelen tegelijk in het gips.

Eigenlijk mag het niet maar Scapino gaat toch dansen, met één of meerdere lichaamsdelen in het gips. De docent zegt telkens welk lichaamsdeel in het gips zit, de leerlingen mogen dan laten zien hoe dit eruit ziet. Wissel dit af.

→ **Na afloop van de oefening gaan de kinderen weer in een kring om de kist zitten**

4. *Dans met verband*

Muziek: Lara's Castle – Yann Tiersen (CD1 – Track 9)

Organisatie: Eerst in de kring rond de leskist, dan kris-kras door de zaal

Het gaat beter met Scapino's blessure, het gips mag van zijn been af. Om toch wat steun te hebben, krijgt Scapino verband mee van het ziekenhuis. Dit mag hij om zijn been doen als hij toch pijn krijgt als hij gaat dansen.

De docent pakt **het verband** uit de leskist. Iedere leerling krijgt een stuk verband. Alle leerlingen gaan staan in de kring met het stuk verband. Waar kan het verband dansen? Kan het verband ook zelf dansen? Scapino heeft gelukkig geen pijn meer en heeft het verband niet nodig om zijn lichaam, maar hij gaat ermee dansen.

De docent start de muziek en begint met bewegen met het verband om lichaamsdelen heen.

- Om je buik
- Om je armen
- Boven je hoofd
- Om je pols
- Tussen je benen

Vervolgens mogen de leerlingen het verband laten dansen door de zaal. Ze kunnen ermee zwaaien, laten fladderen, mee draaien etc.

→ **Na afloop van de oefening mogen de leerlingen het verband terugleggen op de leskist en weer in de kring gaan zitten**

5. *Feestdans!*

Muziek: I Love To Boogie – T. Rex (CD1 – Track 10)

Organisatie: Kris-kras door de zaal

Het is feest! Scapino's been is weer helemaal genezen. Daar hoort natuurlijk een feestelijke dans bij. De leerlingen gaan verspreid door de zaal staan. Als de docent de vrolijke muziek start, gaan de leerlingen dansen door de zaal. Wanneer de muziek stopt, maken de leerlingen een standbeeld met lichaamsdelen op de grond.

De docent zegt welke lichaamsdelen de grond mogen aanraken, bijvoorbeeld:

- 1 voet
- 1 hand en 1 voet
- Alleen je rug
- Alleen je billen
- Alleen je buik
- Knieën en ellebogen
- 2 handen en 1 voet
- 2 handen, 2 voeten en je hoofd

→ Na afloop van de oefening gaan de leerlingen in de kring om de leskist heen zitten

6. *Einde van de dag (voor- en nadoen)*

Muziek: Watching Lara – Yann Tiersen (CD1 – Track 7)

Organisatie: Kring om leskist heen

Aan het eind van de dag doet Scapino nog een laatste oefening. Dit doet hij om zijn spieren en lichaam tot rust te brengen zodat hij lekker kan gaan slapen.

De docent zet de muziek aan en doet bewegingen voor. De leerlingen bewegen mee en eindigen slapend op de grond. Welterusten allemaal!

Bewegingen:

- Inademen via de neus, uitademen via de mond
- Pyjama aantrekken
- Tandpoetsen
- Haren borstelen
- Helemaal uitrekken
- In bed stappen en liggen op de grond

Zodra de muziek stopt, sluit de docent de les af en stelt de leerlingen vragen ter reflectie van de les.

Les 3 – Ruimte

Scapino in het theater

Doel van deze les:

- De leerlingen maken kennis met theaterelementen
- De leerlingen ervaren het verschil tussen individueel bewegen en bewegen in groepsverband
- De leerlingen kunnen bewegen in verschillende hoogtelagen



Duur: 45 minuten

Materialen: Zaklamp, stoepkrijt, kurken onderzetters, afbeeldingen van snoeren

1. Opwarming (voor- en nadoen)

Muziek: Main Title – Rachel Portman (CD1 – Track 1)

Organisatie: Kring om leskist heen

De kinderen liggen allemaal te slapen in een kring op de grond met de leskist in het midden. Het is het begin van een nieuwe dag dus gaan we eerst wakker worden. Als de muziek start, worden alle leerlingen wakker. Vanuit zittend naar staand worden alle lichaamsdelen opgewarmd.

Schud / draai / dans / maak met je handen wakker:

- Hoofd, mond, haren, oren, wangen
- Schouders
- Armen, ellebogen, handen, vingers
- Buik, ribben
- Billen, heupen
- Benen, knieën, voeten, tenen

→ Na afloop van de oefening gaan de kinderen weer in een kring om de kist zitten

2. Theaterlicht

Muziek: Zig Zag – René Aubry (CD1 – Track 3)

Organisatie: In kring, later staan leerlingen verspreid door de zaal

(Bij voorkeur licht in de ruimte iets dimmen of uit doen)

Scapino is vandaag in het theater. In de eerste les hebben we het ook over het theater gehad. Wat weten jullie daar nog van? De docent start een gesprek met de leerlingen over het theater.

- Wat weten jullie nog over het theater?

De docent leidt het gesprek naar de lampen die er in het theater aanwezig zijn; theaterlampen. Als er een voorstelling is, wordt de zaal vaak helemaal donker. Daarna wordt er gebruik gemaakt van heel veel lampen. De lichtman zorgt er samen met de dansers voor dat ze in het licht staan zodat ze goed te zien zijn. Wij gaan dat vandaag samen met Scapino oefenen. De docent haalt een **zaklamp** uit de kist en laat het licht zien. Daarna wordt er laten zien dat de zaklamp hoog in de lucht kan schijnen, op gezichtshoogte en gericht op de vloer. Zo zijn er 3 hoogtelagen:

Zaklamp hoog schijnen = Hoog dansen (sprongen, lange armbewegingen, op de tenen)

Zaklamp midden schijnen = Dansen in de middenlaag

Zaklamp laag schijnen = Dansen over en dichtbij de grond (rollen, kruipen, laag bewegen)

Als de muziek start kunnen de leerlingen beginnen met dansen, de docent geeft d.m.v. de zaklamp aan in welke laag de leerlingen dansen.

→ **Na afloop van de oefening gaan de kinderen weer in een kring om de kist zitten**

3. Hoe dans jij in een spotlight?

Muziek: Define Dancing – Thomas Newman (CD1 – Track 11)

Organisatie: Beginnend in een kring, daarna op eigen spotlight verspreid door de zaal

In het theater hangen veel 'grote zaklampen', dat worden spotlights genoemd. Ze veroorzaken grote lichtcirkels op de grond. De docent laat zien dat er een lichtcirkel ontstaat wanneer de zaklamp op de grond schijnt.

De docent haalt **stoepkrijt** uit de leskist en tekent daarmee een grote cirkel ("spotlight"). Alle leerlingen mogen in deze spotlight gaan staan.

Daarna haalt de docent voor elke leerling een **kurken onderzetter** ("kleine spotlight") uit de kist.

Deze worden verspreid door de zaal neergelegd.

De docent bespreekt met de leerlingen het verschil tussen de grote en de kleine spotlight.
Hoe kun je dansen in beide spotlights?

Kleine spotlight individueel → Niet verplaatsen, armbewegingen, draaien, kleine bewegingen
Grote spotlight met klas → Rustige bewegingen en verplaatsingen, bewustwording van anderen om je heen

Elke leerling gaat op zijn eigen spotlight staan. Deze liggen verspreid door de zaal. Wanneer de muziek start gaan de leerlingen bewegen. De docent geeft aan wanneer de leerlingen in de kleine of de grote spotlight moeten dansen.

Variatie: Om je individuele spotlight dansen → verplaatsen, dansen in rond patroon

→ **Na afloop van de oefening gaan de kinderen weer in een kring om de kist zitten**

4. *Snoeren overal*

Muziek: Break Mixer – Ensemble Robby Schmitz (CD1 – Track 12)

Organisatie: Instructie in de kring, dan verspreid door de zaal

In het theater liggen overal snoeren. Zo veel dat je soms niet eens meer ziet waar deze bij horen. De snoeren zijn nodig om stroom te verplaatsen naar bijvoorbeeld de spotlights en muziek.

De docent haalt **3 afbeeldingen van snoeren** uit de leskist. Bij elke afbeelding hoort een bepaald patroon van lopen.

Afb. 1: Kris-kras snoeren door elkaar → Kris-kras lopen door de zaal

Afb. 2: Opgerolde snoeren → Lopen in ronde vormen, bochten

Afb. 3: Recht neergelegd → Lopen in rechte lijnen en hoeken

Eerst wordt elk patroon apart geoefend. Wanneer dit goed gaat kan er een spelvorm van worden gemaakt.

De docent houdt een afbeelding in de lucht en de leerlingen gaan dit patroon lopen, de docent wisselt deze afbeeldingen af. De klas loopt dus steeds in andere patronen.

→ **Na afloop van de oefening gaan de kinderen weer in een kring om de kist zitten**

5. *Hoe dans je als je zelf een snoer bent?*

Muziek: Rasta La Vista – René Aubry (CD1 – Track 13)

Organisatie: Verspreid door de zaal

De docent vraagt aan de leerlingen hoe je zelf kan dansen als snoer. De leerlingen mogen verspreid door de zaal gaan staan. De docent geeft aan welk snoer de leerlingen zijn door een afbeelding in de lucht te houden.

Kris-kras snoer → Alle lichaamsdelen bewegen kris-kras door elkaar, warrige en ongecontroleerde bewegingen

Opgerold snoer → Ronde bewegingen, jezelf oprollen, legato

Rechte snoeren → Hoekige/rechte bewegingen, strak, staccato

→ **Na afloop van de oefening gaan de kinderen weer in een kring om de kist zitten**

6. *Einde van de dag (voor- en nadoen)*

Muziek: Watching Lara – Yann Tiersen (CD1 – Track 7)

Organisatie: Kring om leskist heen

Aan het eind van de dag doet Scapino nog een laatste oefening. Dit doet hij om zijn spieren en lichaam tot rust te brengen zodat hij lekker kan gaan slapen.

De docent zet de muziek aan en doet bewegingen voor. De leerlingen bewegen mee en eindigen slapend op de grond. Welterusten allemaal!

Bewegingen:

- Inademen via de neus, uitademen via de mond
- Pyjama aantrekken
- Tandpoetsen
- Haren borstelen
- Helemaal uitrekken
- In bed stappen en liggen op de grond

Zodra de muziek stopt, sluit de docent de les af en stelt de leerlingen vragen ter reflectie van de les.

Les 4 – Kracht

Scapino gaat optreden

Doel van deze les:

- De leerlingen ervaren losse en vaste bewegingen in hun lichaam
- De leerlingen kunnen bewegingen koppelen aan de termen moe en energiek

Duur: 45 minuten

Materialen: Drukpoppetje giraffe



1. Opwarming (voor- en nadoen)

Muziek: Main Title – Rachel Portman (CD2 – Track 1)

Organisatie: Kring om leskist heen

De kinderen liggen allemaal te slapen in een kring op de grond met de leskist in het midden. Het is het begin van een nieuwe dag dus gaan we eerst wakker worden. Als de muziek start, worden alle leerlingen wakker. Vanuit zittend naar staand worden alle lichaamsdelen opgewarmd.

Schud / draai / dans / maak met je handen wakker:

- Hoofd, mond, haren, oren, wangen
- Schouders
- Armen, ellebogen, handen, vingers
- Buik, ribben
- Billen, heupen
- Benen, knieën, voeten, tenen

→ Na afloop van de oefening gaan de kinderen weer in een kring om de kist zitten

2. *Eerste Optreden: Evenwicht houden*

Muziek: Minor Swing – Rachel Portman (CD2 – Track 2)

Organisatie: Verspreid door de zaal

Doordat Scapino zoveel heeft getraind is hij een hele goede danser geworden. Zo goed dat hij optreedt in hele grote theaters. Vandaag geeft hij 3 optredens. In elk optreden een nieuwe dans. De 1^e dans gaan wij nu uitvoeren. Deze dans gaat over evenwicht houden.

Wanneer de muziek aan is mogen de leerlingen dansen door de zaal. Zodra de docent de muziek uitzet staan de leerlingen stil op één been. Als de muziek weer aangaat mogen de leerlingen weer verder dansen.

De docent kan het ook moeilijker maken door extra opdrachten voor de armen/handen te geven, bijvoorbeeld:

- Handen op je hoofd
- Handen in je zij
- 1 hand op je buik en 1 hand op je schouder

Verdiepende oefening: Probeer te dansen op 1 been/ te springen op 1 been

→ Na afloop van de oefening gaan de kinderen weer in een kring om de kist zitten

3. *Tweede optreden: Los & Vast*

Muziek: Stationary Cycle – Theodore Shapiro (CD2 – Track 3)

Organisatie: Verspreid door de zaal

Bij het tweede optreden gaat de dans om het los of vast dansen. De docent haalt het **drukpoppetje** uit de leskist en laat de leerlingen zien wat deze kan. De leerlingen proberen het poppetje na te doen zodat ze het verschil zelf in hun lichaam kunnen voelen.

In de dans geeft het poppetje aan of de leerlingen los of vast dansen. De docent wisselt dus af tussen het poppetje vast of los te laten staan en zorgt dat het poppetje goed te zien is voor de leerlingen.

→ Na afloop van de oefening gaan de kinderen weer in een kring om de kist zitten

4. *Derde optreden: Moe & Energiek*

Muziek: The Living Sculptures of Pemberly – Dario Marianelli (CD2 – Track 4),
Vianne Sets Up Shop – Rachel Portman (CD2 – Track 5)

Organisatie: Verspreid door de zaal

Scapino gaat beginnen aan zijn derde optreden. Omdat het al de derde is, is hij best wel een beetje moe. De docent vraagt aan de leerlingen hoe je beweegt als je moe bent of als je juist veel energie hebt.

Moe (rustige muziek): Langzame en slappe bewegingen

Energiek (snelle muziek): Snelle en krachtige bewegingen

Bij deze oefening moeten de leerlingen goed luisteren naar de muziek; als deze rustig is dan dansen ze langzaam en slap, als de muziek energiek en snel is dan dansen ze snel en krachtig. De docent wisselt de twee muziekjes af (laat soms een nummer langer opstaan, en wissel soms snel van nummer).

→ Na afloop van de oefening gaan de kinderen weer in een kring om de kist zitten

5. *Applaus*

Muziek: Cirrus – Bonobo (CD2 – Track 6)

Organisatie: Kring om de leskist heen

Alle drie de dansen zijn klaar, het is tijd voor APPLAUS!

De docent zet de muziek aan en laat de leerlingen meeklappen op de muziek. Hierin kan afgewisseld worden tussen snel en langzaam, of de docent kan ritmes voordoen die de leerlingen nadoen.

Vervolgens maakt iedere leerling maakt voor zich een prachtige buiging.

→ Na afloop van de oefening blijven de kinderen staan in de kring rond de leskist

6. *Einde van de dag (voor- en nadoen)*

Muziek: Watching Lara – Yann Tiersen (CD2 – Track 7)

Organisatie: Kring om de leskist heen

Aan het eind van de dag doet Scapino nog een laatste oefening. Dit doet hij om zijn spieren en lichaam tot rust te brengen zodat hij lekker kan gaan slapen.

De docent zet de muziek aan en doet bewegingen voor. De leerlingen bewegen mee en eindigen slapend op de grond. Welterusten allemaal!

Bewegingen:

- Inademen via de neus, uitademen via de mond
- Pyjama aantrekken
- Tandpoetsen
- Haren borstelen
- Helemaal uitrekken
- In bed stappen en liggen op de grond

Zodra de muziek stopt, sluit de docent de les af en stelt de leerlingen vragen ter reflectie van de les.

Les 5 – Tijd

Scapino gaat op tournee

Doel van deze les:

- De leerlingen ervaren het verschil tussen snel en langzaam bewegen
- De leerlingen kunnen op het tempo van muziek bewegen

Duur: 45 minuten

Materialen: Afbeeldingen stoplicht, percussiestokken

1. Opwarming (voor- en nadoen)

Muziek: Main Title – Rachel Portman (CD2 – Track 1)

Organisatie: Kring om leskist heen

De kinderen liggen allemaal te slapen in een kring op de grond met de leskist in het midden. Het is het begin van een nieuwe dag dus gaan we eerst wakker worden. Als de muziek start, worden alle leerlingen wakker. Vanuit zittend naar staand worden alle lichaamsdelen opgewarmd.

Schud / draai / dans / maak met je handen wakker:

- Hoofd, mond, haren, oren, wangen
- Schouders
- Armen, ellebogen, handen, vingers
- Buik, ribben
- Billen, heupen
- Benen, knieën, voeten, tenen

→ Na afloop van de oefening gaan de kinderen weer in een kring om de kist zitten

2. Stoplicht en tempo – Tijd

Muziek: Take Five – The Dave Brubeck Quartet (CD2 – Track 8)

Organisatie: Van de ene naar de andere kant van de zaal (oversteek)

Scapino gaat ook vaak naar theaters die buiten Rotterdam liggen om daar op te treden. Maar waar zal hij naar toe gaan? Scapino heeft al vaak in Amsterdam gedanst. De hoofdstad van ons land. Daar gaat hij vandaag ook naar toe! Tijdens zijn rit naar het theater komt hij van alles tegen.

Onderweg naar het theater moet Scapino vaak stoppen. Hij rijdt namelijk langs een heleboel stoplichten. Bij elk licht hoort een andere opdracht.

De docent pakt **de afbeeldingen van de verschillende kleuren stoplichten** uit de leskist.

De kleuren van het stoplicht geven het tempo van voortbewegen aan.

Het voortbewegen kan zijn; huppelen, hinkelen, springen van het ene op het andere been, kruipen, rollen enz.

Groen → Snel

Oranje → Langzaam

Rood → Stop

De leerlingen steken met een paar tegelijk (afhankelijk van de breedte van de zaal) de zaal over en letten daarbij op de kleur die de docent omhooghoudt.



→ Na afloop van de oefening gaan de kinderen weer in een kring om de kist zitten

3. Met welk tempo loopt Scapino?

Muziek: Maakt de docent met de percussiestokken

Organisatie: Kring om de leskist heen, van de ene naar de andere kant van de zaal, verspreid door de zaal

Scapino gaat graag lopend naar het theater. Nou ja lopend... eigenlijk danst hij het liefst elk moment van de dag. Hij is bijna bij het theater, maar moet helaas nog een klein stukje lopen. Je kunt in heel veel verschillende tempo's lopen.

Deze oefening is een tempo/ritme oefening. De docent gebruikt de **percussiestokken** om verschillende tempo's te slaan (langzaam, medium en snel).

Laat de kinderen steeds eerst meeklappen, en daarna de zaal oversteken waarbij ze op het ritme van de stokken lopen. Doe dit met 3 verschillende tempo's.

Vervolgens mogen de leerlingen door elkaar heen lopen, waarbij de docent de verschillende tempo's afwisselt en de leerlingen hierop reageren door hun looptempo aan te passen.

→ Na afloop van de oefening gaan de kinderen weer in een kring om de kist zitten

4. *Aangekomen in het theater*

Muziek: The Story of Grandmere – Rachel Portman (CD2 – Track 9),
Preparations for the Last TV Fake – Yann Tiersen (CD2 – Track 10)

Organisatie: Verspreid door de zaal

Scapino is super blij dat hij is aangekomen in het theater. Hij gaat alvast zijn spieren los en warm maken op het podium. Dat doet hij met een grappige dansoefening. In deze oefening oefenen de leerlingen met lange en korte bewegingen. De docent bespreekt met de leerlingen wat lange en korte bewegingen zijn.

Tijdens de oefening wisselt de docent steeds de twee muzieknummers af, waarbij de leerlingen met hun bewegingen moeten reageren op de muziek.

Vloeiende muziek: Lange, vloeiende, uitgerekte bewegingen

Staccato muziek: korte, staccato bewegingen

→ Na afloop van de oefening gaan de kinderen weer in een kring om de kist zitten

5. *Applaus*

Muziek: Cirrus – Bonobo (CD2 – Track 6)

Organisatie: Kring om de leskist heen

Alle drie de dansen zijn klaar, het is tijd voor APPLAUS!

De docent zet de muziek aan en laat de leerlingen meeklappen op de muziek. Hierin kan afgewisseld worden tussen snel en langzaam, of de docent kan ritmes voordoen die de leerlingen nadoen.

Vervolgens maakt iedere leerling maakt voor zich een prachtige buiging.

→ Na afloop van de oefening blijven de kinderen staan in de kring rond de leskist

6. *Einde van de dag (voor- en nadoen)*

Muziek: Watching Lara – Yann Tiersen (CD2 – Track 7)

Organisatie: Kring om de leskist heen

Aan het eind van de dag doet Scapino nog een laatste oefening. Dit doet hij om zijn spieren en lichaam tot rust te brengen zodat hij lekker kan gaan slapen.

De docent zet de muziek aan en doet bewegingen voor. De leerlingen bewegen mee en eindigen slapend op de grond. Welterusten allemaal!

Bewegingen:

- Inademen via de neus, uitademen via de mond
- Pyjama aantrekken
- Tandepoetsen
- Haren borstelen
- Helemaal uittrekken
- In bed stappen en liggen op de grond

Zodra de muziek stopt, sluit de docent de les af en stelt de leerlingen vragen ter reflectie van de les.



