



# Zeezout en de Kleine Matroos

Ontwikkeld in samenwerking met studenten van Codarts Docent Dans

**scapino** Ballet  
Rotterdam

**codarts**  
rotterdam

## Inleiding

Voor je staat de leskist *Zeezout en de Kleine Matroos*, waarmee je met je klas op zeereis kunt met de Kleine Matroos! In deze handleiding staan alle lessen die bij de kist horen uitgeschreven. De eerste les wordt gegeven door een vakdocent van Scapino Ballet Rotterdam, de andere vier lessen kun je zelf geven met behulp van deze handleiding. Alle materialen die je nodig hebt zitten in de kist, en de muziek is te vinden op Spotify.

De leskist is geïnspireerd door de voorstelling *All Hands on Deck* van Ed Wubbe die Scapino Ballet Rotterdam in 2019 samen met de Wëreltbänd speelde. De kist is ontworpen in samenwerking met studenten van Codarts Docent Dans.

Met dit lesprogramma wordt gewerkt aan de SLO-kerndoelen voor kunstzinnige oriëntatie:

- 54: De leerlingen leren beelden, taal, muziek, spel en beweging te gebruiken om er gevoelens en ervaringen mee uit te drukken en om ermee te communiceren;
- 55: De leerlingen leren op eigen werk en dat van anderen te reflecteren;
- 56: De leerlingen verwerven enige kennis over en krijgen waardering voor aspecten van cultureel erfgoed.

*De lessen zijn gemaakt rondom een verhaal, dat steeds in dit soort tekstvakjes geschreven staat. Deze kun je tussen de oefeningen door voorlezen aan je leerlingen om ze mee te nemen in het verhaal. Het verhaal gaat over Edje, een jongetje die net als zijn Opa matroos wil worden en op zeereis gaat. Elke les maakt hij nieuwe avonturen mee.*

Heel veel plezier en behouden vaart!

- Scapino Ballet Rotterdam



# Lesoverzicht

## Les 1: Het Schip

In deze les maken de leerlingen kennis met de Kleine Matroos en verkennen het schip.

Materialen:

- Afbeeldingen van het kompas, het roer, de verrekijker en het anker
- Grote doek
- Kleine doekjes

## Les 2: De onderwaterwereld

In deze les gaan de leerlingen op avontuur in de onderwaterwereld en komen ze verschillende zeedieren tegen.

Materialen:

- Afbeeldingen van zeedieren
- Linten

## Les 3: De Storm

In deze les komen de leerlingen terecht in een storm en krijgen ze te maken met regen, harde wind en onweer.

Materialen:

- Rol tape

## Les 4: De Schoonmaak

In deze les maken de leerlingen de boot weer schoon na de storm.

Materialen:

- Sponsjes
- Doekjes
- Bellenblaas

## Les 5: Het Matrozeneiland

In deze les komen de leerlingen terecht op het matrozeneiland en moeten ze laten zien wat ze als matroos hebben geleerd.

## De muziek

Om bij de muziekljst te komen kun je de QR-code hieronder scannen. Je vindt dan alle muziek die in deze leskist wordt gebruikt. Je kunt ook ons account (Scapino Ballet Rotterdam) opzoeken op Spotify, het is dan playlist *Leskist Zeezout en de Kleine Matroos*.



# Les 1: Het Schip

In deze les maken de leerlingen kennis met de Kleine Matroos en verkennen ze het schip.

Lesdoelen:

- De leerlingen kunnen bewegingen van objecten vertalen naar hun lichaam
- De leerlingen kunnen hun lichaam op een expressieve manier inzetten

## Introductie

*Edje rommelt op zolder door de kist van Opa. Die was vroeger matroos, en heeft een schatkist vol zeemannsspullen. Een verrekijker, een kompas, mooie schelpen, een gouden oorbel... Over zijn zeereizen vertelt Opa vaak spannende verhalen aan Edje.*

*“Wat spook je daar boven uit, Kleine Matroos van me?”, roept Opa. Hij komt de zolder op en ziet de kist. “Ah, die oorbel heb ik gekregen van Kapitein Roberto, toen ik net iets ouder was dan jij. Met hem ben ik naar het Matrozeneiland gevaren, om daar een echte matroos te worden. Als je wat ouder bent Edje, varen we daar samen heen, zodat je ook kunt leren hoe je een echte matroos moet zijn.”*

*Edje kijkt een beetje beteuterd. “Kunnen we niet nu al gaan Opa?”, vraagt Edje.*

*“Nee Kleine Matroos, de zee is nu nog veel te gevaarlijk voor jou...”*

## 1. Opwarming

**Muziek:** Main Title

**Organisatie:** In een kring, zittend op de grond

De leerlingen doen de bewegingen van de docent na:

- Wrijf je lichaam warm (handen, armen, buik, rug, benen, gezicht)
- Maak alle lichaamsdelen wakker, begin klein en ga steeds groter (1 vinger, 2 vingers, 10 vingers, armen, schouders, hoofd, tenen, enkels, benen)
- Schud alles los



## 2. Zeemansspullen

**Muziek:** Rasta La Vista

**Organisatie:** Kris-kras door de zaal

**Materiaal:** Afbeeldingen van de verrekijker, het roer, het anker en het kompas

*'s Ochtends heel vroeg, als Opa nog slaapt, sluipt Edje het huis uit naar de boot van Opa. Hij kan niet wachten om naar het Matrozeneiland te gaan, en heeft vannacht besloten het zelf maar te proberen. Hij heeft zo veel verhalen van Opa gehoord, waarin Opa vertelde hoe dingen gaan op een schip, dat hij vast wel uit kan vinden hoe je het schip moet besturen. Om hem te helpen op zijn reis heeft hij wat spullen uit Opa's kist meegenomen, die vindt het vast niet erg als Edje ze even leent...*

In deze oefening dansen we de spullen die Edje heeft meegenomen of tegenkomt op het schip. De docent laat steeds de afbeelding zien van het voorwerp dat de leerlingen gaan dansen. Laat eerst de verschillende afbeeldingen zien en bespreek hoe de leerlingen zouden dansen zoals (of met) die voorwerpen.



- Verrekijker: maak een verrekijker met je handen en kijk om je heen. Kijk hoog, laag, opzij, achter je etc.
- Roer: het roer is groot en zwaar, en daarmee bestuur je het schip. Doe alsof je aan het roer staat en maak grote stuurbewegingen met je armen. Verplaatst in de richting waar je naartoe stuurt.
- Anker: het anker is ook heel zwaar, en is ervoor om het schip stil te leggen. Beweeg alsof je zelf heel zwaar bent
- Kompas: het kompas wijst aan waar het noorden is. De docent is hier steeds het noorden, de leerlingen gebruiken dan verschillende lichaamsdelen om de docent aan te wijzen of naar haar/hem toe te dansen (NB: ga als docent steeds op een ander plekje in de ruimte staan, zodat de leerlingen steeds een andere kant op moeten)

### 3. Bewegen als het zeil

**Muziek:** The Banquet

**Organisatie:** Verspreid door de zaal met alle neuzen dezelfde kant op

**Materiaal:** 1 kleine of grote doek (wat de docent het handigst vindt om mee te werken)

*Edje vindt een grote doek op het schip. Dit is natuurlijk het zeil! Hij houdt hem omhoog en ziet hoe het wappert in de wind. Kunnen wij ook bewegen zoals het zeil?*

De leerlingen staan met de armen schuin omhoog en de benen wijd. Ze zijn nu allemaal een zeil, waarbij de handen en voeten de hoekjes van het zeil zijn. De docent laat de doek bewegen, en de leerlingen doen de bewegingen van het zeil zo precies mogelijk na.

Bijvoorbeeld:

- De doek dubbelvouwen (horizontaal of verticaal)
- De doek laten "springen"
- Wapperen met de doek
- Een propje maken van de doek
- De doek laten draaien
- De doek opzij kantelen
- Heen en weer zwaaien met de doek

Als dit goed gaat kun je eventueel het zeil door leerlingen laten besturen.

### 4. Dansen met het zeil

**Muziek:** Assassin's Creed IV Black Flag Main Theme

**Organisatie:** Kris-kras door de zaal

**Materialen:** Kleine doekjes

De leerlingen krijgen allemaal een doekje (zeil) en gaan ontdekken hoe ze daarmee kunnen bewegen. Hoe beweegt het als het hard waait? En als er niet zo veel wind is?

De leerlingen mogen door de zaal dansen met hun doekje en deze op verschillende manieren laten bewegen. Hierbij volgen ze de muziek, bij wildere muziek staat er een harde wind; als de muziek rustiger is, is de wind zachter.

Bespreek achteraf wat voor bewegingen de leerlingen zelf moesten maken om het doekje in beweging te krijgen. Hoe danste je als je harde wind wilde laten zien? Of als je het doekje zachtjes in een briesje wilde laten bewegen?

## 5. Zeilen hijsen, ankers lichten

**Muziek:** -

**Organisatie:** In een kring

*Voor Edje kan vertrekken, moet hij de zeilen hijsen en het anker lichten. Dit is een behoorlijk zwaar werkje, waar je sterke spierballen voor moet hebben. Edje kan jullie hulp goed gebruiken! Helpen jullie mee?*

Samen hijsen we de zeilen en laten we het anker zakken. Dat doen we met deze frases, waarbij elke beweging 1 tel is:

- Zeilen hijsen:
  1. Steek 1 hand in de lucht
  2. Steek je andere hand in de lucht
  3. Trek beide handen naar beneden (alsof je een touw omlaag trekt)
  4. Klap in je handen
- Anker lichten
  1. Steek 1 hand omlaag
  2. Steek je andere hand omlaag
  3. Trek beide handen omhoog (alsof je een touw optrekt)
  4. Klap in je handen

Oefen eerst beide frases apart. Begin daarbij langzaam, en ga steeds een beetje sneller. Zorg dat de leerlingen alle bewegingen tegelijkertijd uitvoeren, anders worden de zeilen niet gehesen en het anker niet gelicht.



Als de leerlingen beide frases kennen kun je ze afwisselen, door “ANKER!” of “ZEILEN!” te roepen, zodat de leerlingen weten welke versie ze moeten doen.

## 6. Afsluiting

**Muziek:** Hunting the Squirrel

**Organisatie:** In een kring

*Als Edje een tijdje heeft gevaren merkt hij dat het behoorlijk donker begint te worden, en voelt hij opeens hoe moe hij is. Zijn armen doen pijn van het zware werk en door de wind heeft hij het een beetje koud gekregen. Hij wil graag naar zijn warme bedje toe. Maar op een schip slaap je niet in een gewoon bed, maar in een hangmat. Na wat geploeter komt hij er eindelijk in, en valt hij als een blok in slaap. Edjes hangmat wiegt heen en weer door de beweging van het schip, en hij droomt over hoge golven, piraten, en enge zeemonsters...*

In de afsluiting maken we ons klaar om naar bed (of de hangmat) te gaan en gaan we slapen.

De docent doet beeldt de volgende handelingen uit en de leerlingen volgen:

- Zet je matrozenhoed af
- Doe je kleren uit
- Doe je pyjama aan
- Poets je tanden
- Rek je uit
- Ga lekker liggen (ogen dicht mag)



## Les 2: De Onderwaterwereld

In deze les ontdekken we de onderwaterwereld en maken we kennis met de dieren die in de zee leven.

Lesdoelen:

- De leerlingen kun het verschil tussen groot en klein bewegen laten zien.
- De leerlingen kunnen verschillende bewegingskwaliteiten koppelen aan zeedieren en deze in hun bewegingen laten zien.

### Introductie

*Edje vaart al een tijdje op zee en het lukt hem steeds beter om het schip te besturen. Toch is hij niet helemaal op zijn gemak. Elke keer dat hij over de reling kijkt, ziet hij schimmen in het water. Het lijken wel onderwater-spookjes... Wat zou er allemaal in de zee leven? Gevaarlijke wezens? Lieve beesten?*

### 1. Opwarming

**Muziek:** Main Title

**Organisatie:** In een kring, zittend op de grond

De leerlingen doen de bewegingen van de docent na:

- Wrijf je lichaam warm (handen, armen, buik, rug, benen, gezicht)
- Maak alle lichaamsdelen wakker, begin klein en ga steeds groter (1 vinger, 2 vingers, 10 vingers, armen, schouders, hoofd, tenen, enkels, benen)
- Schud alles los

## 2. Het water in

**Muziek:** Le Carnaval des Animaux: Aquarium

**Organisatie:** In de kring, daarna kris-kras door de zaal

*Edje is toch wel heel nieuwsgierig geworden naar al dat leven onder water. Op de boot heeft hij een duikpak gevonden, waarmee Opa ooit nog bijna naar de bodem van de zee is gezwommen. Hij trekt het pak aan. Deze is nog een beetje groot maar de helm past gelukkig. Voorzichtig steekt hij een hand in het water. Brrrrrr... Wat koud! Hij probeert het met een voet. Water druppelt van een teen. Hij raapt al zijn moed bij elkaar en...PLONS! Hij gaat kopje onder en gaat op avontuur onder water.*

Begin in een kring:

- Steek een teen in het water (de vloer) → schud het water van je voet
- Steek een hand in het water → haal je hand omhoog en laat je waterdruppel over je lijf lopen. Waar kan de druppel allemaal heen? Herhaal dit een paar keer.
- Neem een grote hap adem en spring in het water → vanaf nu kris-kras door de zaal

Onder water beweeg je anders dan op het land, een beetje in slow-motion. Laat de leerlingen bewegen alsof ze onder water zijn, en laat ze de zaal verkennen.

### 3. Schildpadden

**Muziek:** Reunited

**Organisatie:** Kris-kras door de zaal

**Materiaal:** Afbeeldingen schildpadden (groot, medium, klein)

*Vanuit de verte ziet Edje iets aan komen zwemmen. Hij kan nog niet helemaal zien wat het is, en hij wordt een beetje bang... Als het wat dichtbij komt ziet Edje dat het niet één beest is, maar drie! Hij lacht, het is een familie zeeschildpadden! Eentje is heel groot, eentje is heel klein, en eentje zit er tussenin. Het babyschildpadje moet veel harder zwemmen dan zijn pappa en mamma om ze bij te houden, met zijn kleinere pootjes. De schildpadden zijn nu heel dichtbij, en lijken ook wel een beetje nieuwsgierig naar Edje te zijn. Edje gaat vaak met Opa naar de dierentuin, vooral om naar de zeedieren te kijken, maar hij heeft deze dieren nog nooit van zó dichtbij gezien!*

In deze oefening dansen de leerlingen klein, groot, en daar tussenin. Laat de plaatjes van de schildpadden zien en vraag hoe de leerlingen de verschillende schildpadden zouden dansen. Wat is het verschil tussen de bewegingen van de kleine schildpad en die van de grote?

De leerlingen gaan kris-kras door de zaal dansen, en letten goed op de docent. Deze houdt één voor één de afbeeldingen van de schildpadden zien, en de leerlingen dansen zoals het formaat schildpad dat ze zien. Zorg dat ze het verschil heel duidelijk maken.

## 4. De kwal

**Muziek:** The Ocean

**Organisatie:** Kris-kras door de zaal

**Materiaal:** Linten

*Na een paar rondjes om Edje gezwommen te hebben nemen de schildpadden afscheid van Edje. Hij zwemt alleen verder, op zoek naar meer zeedieren. Edje hoopt dat ze allemaal zo lief zijn als de schildpadden. Dan ziet hij opeens iets zweven, het lijkt wel echt een spook, met slierten eraan. Edje vindt het beest een beetje eng. Dan bedenkt hij dat hij deze eerder heeft gezien, en dat Opa hem voor deze beesten heeft gewaarschuwd! Het is een kwal, en die kunnen naar steken met hun tentakels. Hij wil niet te dicht in de buurt komen, maar vindt de kwal stiekem wel best mooi. Hij beweegt heel sierlijk, en zijn tentakels bewegen zo mooi in het water. Edje besluit van een afstandje te blijven kijken naar het mooie (en gevaarlijke) beestje.*

Bespreek hoe kwallen bewegen en laat het een leerling voordoen. Kwallen maken zich steeds groot en klein om door het water te komen, en hun tentakels zweven erachter aan.

De leerlingen krijgen allemaal een lint (tentakel) gaan als kwallen door het water bewegen. De kwal kan snel, maar ook langzaam bewegen. Welke bewegingen maken de tentakels?

## 5. Verschillende zeedieren

**Muziek:** Mebh's Tune

**Organisatie:** Kris-kras door de zaal

**Materiaal:** Afbeeldingen zeedieren

*Edje duikt nog wat dieper en stuit op een koraalrif. Hier is het een drukte van jewelste. Hij ziet allerlei soorten visjes in mooie kleuren, die snel tussen het koraal door schieten. Aan een rots plakt een grote zeester, met vijf mooie armen. Over de bodem ziet het een krab lopen. Die vindt hij altijd het grappigst bewegen, ze gaan alleen opzij! Edje doet de krab na, en de krab kijkt hem met zijn kleine oogjes een beetje vreemd aan. Wat is deze onderwaterwereld eigenlijk mooi!*

Laat de afbeeldingen van de zeedieren zien en bespreek per dier hoe die beweegt:

- Zeester: strek je armen en benen uit als een zeester en probeer zo door de zaal te bewegen. Dat kan staand, maar misschien ook over de grond.
- Kwal: zoals in de vorige oefening, maar zonder lint
- Krab: alleen opzij dansen
- Vis: snel en schichtig, kleine plotselinge bewegingen tussen rustige bewegingen door

## 6. Afsluiting

**Muziek:** Hunting the Squirrel

**Organisatie:** In een kring

*Dan ziet Edje iets naars; op de zeebodem probeert een krab te lopen, maar dat lukt niet omdat er iets om zijn pootjes heen zit. Edje ziet dat het iets van plastic is, hij weet niet precies wat, maar wel dat het hier niet hoort! "Waarom gooien mensen hun afval niet gewoon in de prullenbak?", vraagt Edje zich af. Als je afval maar gewoon op straat gooit, komt het uiteindelijk vaak terecht in de zee waar het zeedieren in gevaar brengt, dat heeft Opa hem geleerd. Hij bevrijdt de krab uit het stukje plastic, en de krab hobbelt snel weg. Edje kijkt nog één keer om zich heen naar al het moois onder water, en zwemt weer naar boven. Zo, dat was een behoorlijk avontuur in de onderwaterwereld!*



In de afsluiting maken we ons klaar om naar bed (of de hangmat) te gaan en gaan we slapen.

De docent doet beeldt de volgende handelingen uit en de leerlingen volgen:

- Zet je matrozenhoed af
- Doe je kleren uit
- Doe je pyjama aan
- Poets je tanden
- Rek je uit
- Ga lekker liggen (ogen dicht mag)

# Les 3: De Storm

In deze les komt de Kleine Matroos met zijn boot in een storm terecht.

Lesdoelen:

- Leerlingen kunnen negatieve ruimte opzoeken en daarin dansen
- Leerlingen kunnen in verschillende hoogtelagen dansen
- Leerlingen kunnen legato en staccato bewegen



## Introductie

*Tot nu toe is het op Edjes zeereis steeds best mooi weer geweest, maar uit Opa's verhalen weet hij dat het ook flink kan stormen op zee. Met zijn verrekijker tuurt hij de verte in. En jawel hoor, daar hangen hele donkere wolken... Edje weet wat dat betekent: storm op komst! Hij moet alles maar goed vastzetten op de boot, zodat hij niets verliest. Als dat maar goed gaat!*

## 1. Opwarming

**Muziek:** Main Title

**Organisatie:** In een kring, zittend op de grond

De leerlingen doen de bewegingen van de docent na:

- Wrijf je lichaam warm (handen, armen, buik, rug, benen, gezicht)
- Maak alle lichaamsdelen wakker, begin klein en ga steeds groter (1 vinger, 2 vingers, 10 vingers, armen, schouders, hoofd, tenen, enkels, benen)
- Schud alles los

## 2. Regendruppels

**Muziek:** Looking for Stick Man

**Organisatie:** Kris-kras door de zaal

*Hoewel het nog niet echt stormt, begint het wel een beetje te regenen. Edje vindt het eigenlijk wel lekker, het is de laatste tijd zo warm geweest! Hij vangt een regendruppel op zijn tong, en dan één op zijn hand, zijn hoofd, zijn voet... Edje wordt kleddernat, maar dat vindt hij niet erg. Het lijkt wel een lekkere douche!*

De leerlingen vangen regendruppels op met verschillende lichaamsdelen:

- Hoofd
- Hand
- Voet
- Neus
- Schouder
- Elleboog
- Knie
- Etc.

Kun je regendruppels ook naar andere stukjes van je lijf laten glijden? Stimuleer de leerlingen om af te wisselen tussen het vangen van de druppels en deze laten glijden naar andere lichaamsdelen.

### 3. Knopen leggen

**Muziek:** Smee's Plan

**Organisatie:** In tweetallen verspreid door de zaal

*Edje voelt langzaam de wind wat meer opsteken, en gaat gauw aan de slag met het vastmaken van alles op de boot. Hij sjouwt met touwen en legt goede knopen, precies zoals Opa hem dat heeft geleerd. Deze zeemansknopen krijg je niet zo makkelijk los!*

De leerlingen werken bij deze oefening in tweetallen. Leerling 1 maakt een pose met veel "gaten", bijvoorbeeld door met de benen wijd te staan (gat tussen de benen en de vloer), en de armen rond voor zich met de handen vast (gat tussen de armen en het bovenlijf). Leerling 2 legt een "knoop" om leerling 1, door een pose in de gaten van leerling 1 te maken. Let erop dat ook deze pose "gaten" moet hebben, negatieve ruimte waarin de andere leerling straks een pose kan maken. Als de leerlingen in de knoop zitten, blijft leerling 2 staan terwijl leerling 1 ontsnapt uit de knoop. Nu wisselen ze om; leerling 1 maakt een nieuwe knoop om leerling 2, leerling 1 blijft zo staan terwijl leerling 2 ontsnapt enzovoort.



Let erop dat de leerlingen steeds andere poses maken met nieuwe lichaamsdelen, dus niet alleen met de armen. Kunnen ze ook knopen met hun benen leggen, of een hand en hun hoofd?

## 4. De wind

**Muziek:** The High Seas

**Organisatie:** Van de ene kant van de zaal naar de andere, per 2-4 kinderen (afhankelijk van de zaal)

*Nu begint het echt te stormen, de wind gaat steeds harder en Edjes matrozenhoedje waait zo van zijn hoofd af de zee in. Die is hij kwijt... De wind zorgt voor hoge golven, en de boot gaat wild heen en weer. Edje kan nog maar net op zijn benen blijven gaan, en hij houdt zich goed vast aan het roer. Zo'n harde storm heeft hij nog nooit meegemaakt!*

Een paar leerlingen tegelijk (kijk hoeveel handig is in jouw zaal) steken over, elke keer met verschillende wind:

- Harde wind van achter
- Harde wind van voor
- Wervelwind, komt van alle kanten

Laat de leerlingen aan de kant hard blazen, zij zijn de storm.

## 5. Bliksem

**Muziek:** Spookslot

**Organisatie:** Eén voor één over de bliksemschicht

**Materiaal:** Tape, om een grote bliksemschicht mee op de vloer te maken

*Nu begint het ook te onweren! Edje is eigenlijk een beetje bang voor onweer, maar dat kan niet als matroos denkt hij. Hij balt zijn vuisten, gaat stevig staan en kijkt heel stoer. "Als ik er stoer uitzie, ga ik me misschien ook stoer voelen!", denkt hij. Maar hij blijft toch een beetje bang. FLITS! BOEM! Om hem heen ziet hij bliksemschichten en hoor hij de donder. Het liefst wil hij gaan schuilen in het ruim van het schip, maar hij moet aan het roer blijven. Hopelijk is de storm snel voorbij!*

Plak met de tape een grote zig-zag (bliksemschicht) op de vloer. De leerlingen gaan één voor één over de bliksemschicht, waarbij ze er zo goed mogelijk op moeten blijven. Laat ze op verschillende manieren over de bliksemschicht verplaatsen, bijvoorbeeld:

- Voetje voor voetje
- Hoog op de tenen
- Op handen en voeten
- Achteruit
- Op 1 voet
- Met sprongen
- Met draaien

Misschien hebben de leerlingen zelf ook nog leuke ideeën!

## 6. Afsluiting

**Muziek:** Hunting the Squirrel

**Organisatie:** In een kring

*Na wat als een eeuwigheid voelde voor Edje ging de storm dan eindelijk liggen. Dat was maar net goed gegaan! Edje keek om zich heen naar zijn boot. Alles was nat, en hoewel hij had geprobeerd alles goed vast te maken waren er toch wat dingen losgeraakt. Zeewier lag overal op het dek, het schip was een beetje een rommeltje...  
"Dat ruim ik morgen wel op", dacht Edje. Nu eerst, SLAPEN!*

In de afsluiting maken we ons klaar om naar bed (of de hangmat) te gaan en gaan we slapen.

De docent doet beeldt de volgende handelingen uit en de leerlingen volgen:

- Zet je matrozenhoed af
- Doe je kleren uit
- Doe je pyjama aan
- Poets je tanden
- Rek je uit
- Ga lekker liggen (ogen dicht mag)



# Les 4: De Schoonmaak

In deze les maken we met de Kleine Matroos het schip weer mooi schoon.

Lesdoelen:

- De leerlingen kunnen in tweetallen dansen, waarbij ze hun aandacht bij hun partner kunnen houden
- De leerlingen kunnen bewegingskwaliteiten koppelen aan muziek en reageren op muziek
- De leerlingen kunnen op de grond figuren dansend tekenen

## Introductie

*De dag na de storm is het stralend weer. De boot moet helaas nog wel helemaal schoongemaakt worden... Edje houdt nooit zo van schoonmaken, hij speelt veel liever buiten, of met zijn speelgoedbootjes. Maar, als matroos moet je je boot goed onderhouden, dus verzamelt Edje de schoonmaakspullen op de boot en gaat aan de slag.*

## 1. Opwarming

**Muziek:** Main Title

**Organisatie:** In een kring, zittend op de grond

De leerlingen doen de bewegingen van de docent na:

- Wrijf je lichaam warm (handen, armen, buik, rug, benen, gezicht)
- Maak alle lichaamsdelen wakker, begin klein en ga steeds groter (1 vinger, 2 vingers, 10 vingers, armen, schouders, hoofd, tenen, enkels, benen)
- Schud alles los

## 2. Het dek schrobben

**Muziek:** Les Jours tristes - Instrumental

**Organisatie:** Kris-kras door de zaal

**Materiaal:** Sponsjes

*Edje besluit eerst het dek maar eens flink te schrobben. Hij ziet dat door het schrobben het dek een beetje lichter van kleur wordt, dus om het werkje wat leuker te maken schrobt hij figuurtjes in het dek. Hij denkt aan alles wat hij op zijn reis is tegengekomen: zeesterren, bliksem, touwen, vissen, een kwal... Hij probeert ze allemaal in het dek te tekenen. Doen jullie mee?*

De kinderen krijgen allemaal een sponsje. Hiermee gaan ze de vloer schrobben, maar dat doen ze door figuurtjes te dansen met het sponsje. Zeg steeds wat ze met het sponsje op de vloer moeten tekenen:

- Zeesterren
- Een bliksemschicht
- Regen (allemaal stipjes)
- Touwen (lange lijnen)
- Vissen
- Kwallen

De kinderen hebben misschien ook nog goede ideeën voor wat ze kunnen tekenen.

Variaties op de oefening:

- Op de muur in plaats van de vloer tekenen
- In de lucht in plaats van de vloer tekenen

### 3. Schoonmaakdoekjes dansen

**Muziek:** Le Grande Cascade

**Organisatie:** In tweetallen tegenover elkaar

**Materiaal:** Kleine doekjes

*Nu het dek goed geschrobd is, gaat Edje aan de slag met het poetsen van alle metalen dingen op de boot. Schroeven, scharnieren, patrijspoorten; alles laat hij mooi blinken. Zijn schoonmaakdoekje lijkt wel een klein zeiltje, en hij kijkt hoe hij het doekje kan laten bewegen. Op deze manier wordt schoonmaken eigenlijk best leuk!*

Dit is eigenlijk een herhaling van oefening 3 uit les 1 (Bewegen als het zeil), maar dan werken de leerlingen in tweetallen in plaats van de groep tegenover de docent.

Vraag eerst of de leerlingen nog weten hoe het zeil ook alweer kon dansen, en welke bewegingen het kon maken. Zorg dat het duidelijk is voor de leerlingen hoe je het doekje kan bewegen:

- De doek dubbelvouwen (horizontaal of verticaal)
- De doek laten "springen"
- Wapperen met de doek
- Een propje maken van de doek
- De doek laten draaien
- De doek opzij kantelen
- Heen en weer zwaaien met de doek

Laat de leerlingen tweetallen maken (of maak zelf tweetallen) en zorg dat ze goed verdeeld door de zaal staan. De maatjes staan tegenover elkaar. Geef bij elk tweetal één leerling een doekje, die mag eerst het doekje besturen. De andere leerling doet het doekje na.

Wissel daarna om, zodat alle leerlingen beide rollen hebben gehad.

## 4. Zeepbellen

**Muziek:** Watching Lara / Mother's Journey

**Organisatie:** Kris-kras door de zaal

**Materiaal:** Bellenblaas

*Na al dat boenen, schrobben en poetsen vliegen er overal zeepbellen rond. Opa maakte vroeger wel eens héle grote bellen in de tuin, waar Edje dan achteraan ging. Ze zweefden zo mooi door de lucht, ze leken wel te dansen. Maar het allerleukste vond Edje het om de bellen kapot te prikken. Hij probeerde dat altijd met verschillende stukje van zijn lichaam; natuurlijk met zijn vingers, maar ook met zijn neus, zijn elleboog, zijn knie, zijn tenen... De bellen die nu over de boot vliegen zijn wat kleiner, maar het zijn er wel heel veel, en die prikt Edje allemaal kapot!*

Blaas met de bellenblaas wat bellen en laat de leerlingen kijken hoe die door de lucht bewegen, en wat er gebeurt als ze knappen.

Bij deze oefening moeten de leerlingen reageren op de muziek, en dansen ze zowel als de bellen zelf als het kapot prikken van de bellen. Laat de leerlingen naar beide muziekstukken luisteren, en laat de leerlingen bedenken welke muziek waarbij hoort:

- Bellen dansen: Watching Lara
- Bellen prikken: Mother's Journey

Als de leerlingen de bellen zelf dansen, bewegen ze zacht en vloeiend, alsof ze door de lucht vliegen. Als de leerlingen bellen laten knappen maken ze korte, snelle, scherpe prikbewegingen met verschillende lichaamsdelen.

Zet de muziek steeds om en om op, waarbij je een beetje varieert in hoe lang je elk stuk op laat staan. De leerlingen reageren op de muziek en dansen zoals de opdracht die bij de muziek die ze horen hoort.

## 5. Spiegelen

**Muziek:** Indische Waterlelies

**Organisatie:** In tweetallen tegenover elkaar

*Het schip is weer blinkend schoon, en ruikt lekker naar zeep! Edje kijkt tevreden om zich heen, en ziet opeens zichzelf. In het raampje van een patrijspoort ziet hij zijn eigen gezicht, hij heeft hem zo goed schoongemaakt dat het raam een soort spiegel is geworden. Wanneer was het laatst dat hij in de spiegel heeft gekeken? Edje moet een beetje lacheen om zichzelf. Zijn haar is wat langer geworden en zit helemaal door elkaar, en zijn gezicht zit vol met vieze vegen. "Vanavond voor het slapen gaan ook jou maar even poetsen!", zegt Edje tegen zijn spiegelbeeld.*

Voor deze oefening zijn leerlingen elkaars spiegel. De leerlingen staan tegenover elkaar, waarbij leerling 1 de leider is, en leerling 2 de volger. Leerling 2 probeert leerling 1 zo precies mogelijk na te doen, alsof hij de spiegel van leerling 1 is. Let erop dat als leerling 1 haar rechterhand bijvoorbeeld omhoog doet, dat leerling 2 dat dus met links moet doen.

Wijs de leerlingen erop dat ze duidelijke bewegingen moeten maken, als ze te rommelig, snel en onduidelijk bewegen kan de spiegel het niet goed volgen (het is goed om dit te demonstreren met een leerling).

Wissel na een tijdje om, zodat alle leerlingen beide rollen hebben gedanst.

## 6. Afsluiting

**Muziek:** Hunting the Squirrel

**Organisatie:** In een kring

*Nadat Edje ook zichzelf even goed heeft schoongeboend rolt hij doodop in zijn hangmat. Hard werken, al dat schoonmaken! Hij valt bijna meteen in slaap, en droomt over het Matrozeneiland. Zou hij er al bijna zijn?*

In de afsluiting maken we ons klaar om naar bed (of de hangmat) te gaan en gaan we slapen.

De docent doet beeldt de volgende handelingen uit en de leerlingen volgen:

- Zet je matrozenhoed af
- Doe je kleren uit
- Doe je pyjama aan
- Poets je tanden
- Rek je uit
- Ga lekker liggen (ogen dicht mag)



# Les 5: Het Matrozeneiland

In deze les komt de Kleine Matroos eindelijk aan op het Matrozeneiland.

Lesdoelen:

- De leerlingen kunnen tegelijkertijd op de maat van de muziek bewegen
- De leerlingen kunnen gesproken taal omzetten in beweging

## Introductie

*Als Edje na een heerlijke nacht slapen weer op het dek komt, kan hij zijn ogen niet geloven. Ziet hij daar nou land? Hij pakt snel Opa's verrekijker en tuurt in de verte. Jawel hoor, dat moet het Matrozeneiland zijn! Het ziet er precies zo uit als in de verhalen van Opa. Edje kan niet wachten tot hij er écht is, maar er staat een goede wind en hij denkt dat hij er vandaag wel aan zal komen.*

## 1. Opwarming

**Muziek:** Main Title

**Organisatie:** In een kring, zittend op de grond

De leerlingen doen de bewegingen van de docent na:

- Wrijf je lichaam warm (handen, armen, buik, rug, benen, gezicht)
- Maak alle lichaamsdelen wakker, begin klein en ga steeds groter (1 vinger, 2 vingers, 10 vingers, armen, schouders, hoofd, tenen, enkels, benen)
- Schud alles los

## 2. Roeien naar het eiland

**Muziek:** Storm op Zee – Live

**Organisatie:** In twee rijen zittend op de grond

*Edje komt nu echt heel dichtbij, maar het water wordt te ondiep voor zijn boot. Gelukkig heeft hij een klein roeibootje waarmee hij het laatste stukje kan varen. Hij laat het anker vallen zodat hij boot blijft liggen, en laat het kleine roeibootje te water. De roeispanten zijn best zwaar, maar van het zware werk op de boot van de afgelopen tijd heeft hij goede spierballen gekregen. Op naar het eiland!*

De leerlingen zitten in twee lange rijen naast elkaar op de vloer. Allemaal pakken ze een denkbeeldige roeispaan vast om samen te kunnen roeien. De docent is de kapitein en geeft aan wat de roeiers moeten doen:

- Roeien (op de maat van de muziek de roeispaan van voor naar achter trekken → dit moet heel gelijk gaan anders gaat de boot niet vooruit)
- Naar links en rechts leunen (ook dit op de maat van de muziek, om de boot wat te sturen → iedereen leunt dezelfde kant op)
- Klap boven het hoofd en naast je (om te vieren dat we er bijna zijn)



Voor al deze bewegingen is het de bedoeling dat deze goed op de maat van de muziek worden uitgevoerd.

### 3. Eiland verkennen

**Muziek:** Lilies of the Valley

**Organisatie:** Kris-kras door de zaal

*Als Edje eenmaal op het strand staat moeten zijn benen een beetje wennen. De afgelopen tijd heeft hij zeebenen gekregen, maar het vasteland voelt nu heel gek. De vloer beweegt niet meer zoals op de boot! Hij gaat op weg om het eiland te verkennen, op zoek naar andere zeemannen. Eerst moet hij een stukje over het strand, en daarna de jungle in. Wat zou hij daar allemaal tegenkomen?*

In deze oefening praat de docent de leerlingen door de oefeningen heen, we gaan op onderzoek uit op het eiland. Het eiland verkennen bestaat uit een paar fases:

1. Over het strand: verschillende sporen in het zand maken (grote stappen, kleine stappen, springen, 1 voet, op je billen etc.)
2. Lianen: met je armen grote zijwaartse bewegingen maken alsof je lianen aan de kant duwt
3. Muggen: muggen om je heen wegslaan en van je af slaan
4. Sluipen: stilletjes sluipen door de jungle, misschien zitten er wel gevaarlijke beesten!
5. Boomstam: om over een rivier te komen moeten we balanceren over een boomstam

Fases 2-5 kun je meerdere keren herhalen, in verschillende volgorden.

## 4. Matrozentest

**Muziek:** -

**Organisatie:** -

*Na een tijdje rondgedwaald te hebben op het eiland, komt hij een hut tegen, die een beetje verscholen zit tussen de bomen en het struikgewas. Edje loopt er voorzichtig naartoe en klopt aan. "Wie is daar? Hier is al heel lang niemand geweest!"; zegt een beetje bozige stem. Edjes stem bibbert een beetje en hij stamelt: "Uh, ik ben Edje, ik wil graag matroos worden!" De deur gaat open en voor hem staat een reusachtige, oude man, met een hele dikke buik. "Kom dan maar binnen", bromt hij.*

*Edje stapt het hutje binnen, en de grote man laat hem zitten op een krukje. De grote man stelt zich voor als Kapitein Roberto, en vertelt dat hij met pensioen is en al heel lang niemand op het eiland is geweest. "Kapitein Roberto?", roept Edje, "Maar dan heeft u met mijn Opa gevaren!" Kapitein Roberto kijkt hem even aan, en zegt dan: "Ah nu zie ik het, je kwam me al bekend voor. Je lijkt wel op je Opa hoor, maar het is heel lang geleden dat ik die hem gezien!"*

*Kapitein Roberto laat Edje zijn verhaal over zijn zeereis vertellen, en luistert aandachtig. "Zo, je klinkt al als een hele matroos! Maar alleen een kapitein kan iemand een echte matroos maken. Voor ik dat doe, wil ik zelf even zien wat je kunt. Kun je knopen leggen? Het dek schrobben? Zeedieren herkennen?"*

Hier mogen de leerlingen zelf twee opdrachten uit de vorige lessen kiezen om te bewijzen dat ze echte matrozen zijn. Haal weer even naar boven wat jullie allemaal gedaan hebben en kies dan twee oefeningen uit. Kijk terug in de muziekljsten van de vorige lessen voor de muziek.

Als er geen tijd is voor twee oefeningen kun je er natuurlijk ook maar één doen, of als je meer tijd hebt meer oefeningen.

## 5. Afsluiting

**Muziek:** Hunting the Squirrel

**Organisatie:** In een kring

*“Nou Edje, het is lang geleden dat ik zo’n goede matroos heb gezien! Gefeliciteerd Kleine Matroos!”, zegt Kapitein Roberto terwijl hij een nieuw matrozenhoedje op Edjes hoofd zet. Deze is nog mooier dan zijn oude hoed, die in de zee was gewaaid. Edje glundert van trots. “Kapitein? Heeft u misschien een lege fles? Ik bedenk nu dat Opa misschien wel heel ongerust over me is, en ik wil hem graag flessenpost sturen om hem te laten weten dat alles goed met me gaat en dat ik snel weer naar huis kom.” Kapitein Roberto rommelt even in een kast, en geeft Edje een fles, een stukje papier en een potlood. Edje gaat aan de slag met de brief, en samen met Kapitein Roberto loopt hij naar het strand om de flessenpost in de zee te gooien. Hopelijk vindt Opa de fles!*

*Van Kapitein Roberto mag Edje een nachtje op het eiland slapen, maar daarna moet hij gauw weer terug naar huis. Opa mist Edje vast enorm. De volgende ochtend nemen Edje en de Kapitein afscheid, en Edje begint weer aan de lange tocht terug. Maar nu als échte matroos!*

In de afsluiting maken we ons klaar om naar bed (of de hangmat) te gaan en gaan we slapen.

De docent doet beeldt de volgende handelingen uit en de leerlingen volgen:

- Zet je matrozenhoed af
- Doe je kleren uit
- Doe je pyjama aan
- Poets je tanden
- Rek je uit
- Ga lekker liggen (ogen dicht mag)