

Intro

Na een fijne workshop bij jullie op school zou het natuurlijk geweldig zijn als jullie als leerkrachten nog eens vaker een momentje kunnen pakken om met de klas te gaan bewegen. Dit zou weer in het gymlokaal kunnen mochten jullie de gehele workshop willen herhalen. Maar je zou ook eens kunnen kiezen om even tien minuten te bewegen. Als ontspanningsmoment tussen moeilijke hersenkrakers van schooloefeningen door of juist om even wat energie kwijt te kunnen zodat de leerlingen daarna weer beter op hun stoel kunnen blijven zitten. Want bewegen is zo onwijs belangrijk en hopelijk delen de leerlingen mijn mening na de workshop dat dansen ook echt heel leuk kan zijn.

Je kunt de inspiratiebundel zo uitgebreid gebruiken als je zelf wil! Veel plezier!

- Door deze gehele inspiratiebundel zien jullie stukjes tekst in cursief staan. Deze kun je voorlezen aan de leerlingen om zo de workshop meer tot leven te laten komen.
- In de klas of gymzaal kunnen jullie het spel ‘Vier op ‘n rij’ erbij pakken zodat jullie ook nu weer met zijn allen de vier schijven per tijdperk kunnen verdienen.

Open op Spotify de volgende lijst:

<https://open.spotify.com/playlist/0icgpkfs3jlm5QMHP2a6SC?si=e15bbdc3a6a1451f>

Voorbereiding

Voor het dansmoment aan zou je dit verhaaltje nog een keer kunnen voorlezen aan de klas:

"Hé pssst... heb je het al gehoord?" Juf Sanne kijkt geheimzinnig de kring rond. In het midden van de zaal staat een reusachtig, leeg 4-op-een-rij bord. "Het bord is zijn kleuren kwijt! De rode en gele schijven zijn ontsnapt naar vroeger. En er is maar één manier om ze terug te krijgen: DANSEN!"

Vandaag gaan we op reis met onze eigen tijdmachine. Om elke rij van het bord te vullen, moeten we vier magische passen leren. Pas als we die alle vier achter elkaar doen, horen we KLONK en valt er een schijf in het bord!

Stap 1: De Koninklijke ridders en prinsessen (Vroeger)

Wroemmm! De tijdmachine stopt in een kasteel.

"Kijk," zegt de juf, "om de eerste schijf te verdienen moeten we deftig doen."

We leren de reusachtige stap, de chique buiging, de koninklijke zwaai en de snelle draai.

Eén, twee, drie, vier... KLONK! De eerste rij is rood!

Stap 2: De Swingende Opa's en Oma's (De Jazz-tijd)

Sjoefff! We vliegen naar de tijd van zwart-wit tv.

Hier gaat alles supervlug. We leren de wiebelknieën, de vliegende hakken, de swingende klap en de hoge sprong.

*De kinderen lachen hard. "Kijk ons gaan!"
Eén, twee, drie, vier... KLONK! De tweede rij is geel!*

Stap 3: De Glitter-Disco (De jaren '70)

Boem-boem-boem! De tijdmachine trilt van de bas. Overal hangen spiegelbollen.

Nu moeten we glimmen! We doen de vinger-in-de-lucht, de heupen-swing, de rol-met-je-armen en de glitter-stap.

De hele zaal glanst van het plezier.

Eén, twee, drie, vier... KLONK! De derde rij is rood!

Stap 4: De Robots van de Toekomst (Nu en Straks)

Bieb-bliep! We zijn in de toekomst.

We bewegen als coole robots: de strakke arm, de hoofd-tik, de bevries-pose en de super-jump.

Iedereen doet mee en... JA!

Eén, twee, drie, vier... KLONK! De laatste rij is geel!

"Kijk nou!" roept de juf. Het bord is vol! Vier rijen onder elkaar, van vroeger tot nu. We hebben het spel gewonnen met onze eigen benen. En weet je wat het leukste is? Als we nu alle 16 passen achter elkaar doen, maken we de langste overwinningdans van de hele wereld!

Warming-up

"Het bord is zijn kleuren kwijt! De rode en gele schijven zijn ontsnapt naar vroeger. En er is maar één manier om ze terug te krijgen: DANSEN!"

Vandaag gaan we op reis met onze eigen tijdmachine. Om elke rij van het bord te vullen, moeten we vier magische passen leren. Pas als we die alle vier achter elkaar doen, horen we KLONK en valt er een schijf in het bord!

Start het **filmpje** op van de warming-up zodat de leerlingen met mij mee kunnen bewegen op het bord of in de gymzaal bijvoorbeeld op een laptopscherm. Ook kunnen jullie ervoor kiezen om zelf bewegingen voor te doen aan de leerlingen.

Klik dan het nummer **Kinderen voor kinderen - Tijdmachine** aan in de muzieklijst.

- Doe altijd een goede warming-up ook als jullie maar 10 minuten gaan bewegen. Nu kunnen jullie de keuze maken om of alle tijdperken te volgen of om één vlucht te maken met de tijdmachine voor een korte break in de schooldag. Denk hierbij bijvoorbeeld aan deftig door de klas lopen met de koninklijke zwaai en de chique buiging. En eindig op een ander plekje. De leerlingen kunnen weer teruglopen in de glitter stap en vergeet de boogie armen niet!

De tijd van de Koninklijke ridders en prinsessen.

De tijdmachine stopt in de middeleeuwen bij een kasteel. Om de eerste schijf te verdienen moeten we deftig doen.

Hulp nodig bij het uitvoeren van de pasjes? Start **filmpje 1**. ‘Ridders en prinsessen- tijd’ in.

- We leren de reusachtige stap > via retiré lopen we netjes met onze armen in de zij in een grote slinger door de zaal.
- De chique buiging > jongens; één arm voor op de buik/meisjes; Allongé buiging. We tellen 4x4(16 tellen) en buigen naar degene bij wie we het meeste in de buurt staan.
- De koninklijke zwaai > ingetogen/netjes rechtop lopen en een kleine zwaai-beweging, hier mag een kleine knik aan toegevoegd worden. Door een lange rij te maken in het midden van de zaal en om en om de leerlingen naar rechts of links te sturen kunnen we in twee mooie rijen perfect door elkaar heen naar de overkant lopen.
- En de snelle draai > plaats nemen au milieu (midden in de zaal) waar genoeg ruimte is. Kruis één been over en draai op de bal van de voet verder. Oefen dit beide kanten op.

De muziek speelt op de achtergrond door, speel voor deze tijd de volgende nummers af :

Faun - Ynis avalach / OMNIA – Fee Ra Huri

Trouvere Medieval Minstrels – Torch Branle

- Pak je tijd per tijdperk, laat de kids zelf nadenken hoe ze de bewegingen ook zouden kunnen uitvoeren. Ook is het leuk om te werken in tegenstellingen. Bijvoorbeeld om de ‘wiebel knieën’ snel en langzaam uit te voeren. Ook kan je in een tweetal tegenover elkaar gaan staan bij de ‘swingende klap’ en wanneer kind 1 omhoog klapt moet kind 2 naar beneden. (rechts-links) Laat de leerlingen ook zelf tegenstellingen bedenken.

De Swingende Opa's en Oma's (De Jazz-tijd)

Sjoefff! We vliegen naar de tijd van zwart-wit tv. Hier gaat alles supervlug.

Hulp nodig bij het uitvoeren van de pasjes? Start **filmpje 2**. ‘De jazz-tijd ’ in.

- We leren de wiebelknieën> Voeten in een tweede positie, handen op je knieën deze wisselen van knie wanneer deze in en uit bewegen.
- De vliegende hakken> één been in de lucht licht gebogen waarbij de hak van buiten naar binnen roteert, hierbij gaan de heupen ook mee en handen mogen in flex stand mee heen en weer bewegen.
- De swingende klap> aansluitpas in een lichte sprong vorm met een klap hoog/laag en rechts/links.
- De hoge sprong> lijkt op de heel-click sprong uit de tap dance. Handen geflext naast het lichaam en in de sprong probeer je je hakken tegen elkaar aan te tikken hierbij gaan je benen naar de zijkant van je lichaam.

Muziek speelt op de achtergrond door, speel voor deze tijd de volgende nummers af:

Bill Haley - Rock Around The Clock & Shake, Rattle And Roll

4 op een rij dansworkshop is ontwikkeld voor CultuurKlik ©2026

The Brian Setzer Orchestra – Jump Jive’Wail.

De Glitter-Disco (De jaren '70)

*Boem-boem-boem! De tijdmachine trilt van de bas. Overal hangen spiegelbollen.
Nu moeten we glimmen!*

Hulp nodig bij het uitvoeren van de pasjes? Start **filmpje 3**. ‘De disco- tijd’ in.

- We doen de vinger-in-de-lucht> de al bekende Saturday Night Fever move die ook twee keer achter elkaar zou kunnen in een aansluitpas vorm.
- De heupen-swing> Heupen wiegen heen en weer, één hand in de zij en de andere arm gaat horizontaal met een wijsvinger van de links naar rechts.
- De rol-met-je-armen> ‘the boogie’ armen kunnen alle kanten op bewegen in het rollen.
- De glitter-stap> stap-tik terwijl je van je vingers een V maakt en deze voor je ogen langs beweegt.

Muziek speelt op de achtergrond door, speel voor deze tijd de volgende nummers af;

The Jacksons - Blame It On The Boogie

Village People- YMCA

The Trammies-Disco Inferno

Rick James- Super Freak.

De Robots van de Toekomst (Nu en Straks)

Bieb-bliep! We zijn in de toekomst. We bewegen als coole robots.

Hulp nodig bij het uitvoeren van de pasjes? Start **filmpje 4**. ‘De toekomst’ in.

- De strakke arm> the pace, tik om de beurten je rechter of linker enkel aan terwijl je deze pas uitvoert.
- De hoofd-tik> ook wel the chicken head, kleine isolatie bewegingen van het hoofd, die voorlangs opzij beweegt en weer terug.
- De bevroers-pose> the lock, deze kan je ook vanaf boven starten = up & lock.
- De super-jump> Locking basic jump ‘airborne’ met armen in een hoge V.

Muziek speelt op de achtergrond door, speel voor deze tijd de volgende nummers af:

Daft Punk – Get lucky, One More Time, Harder, Better, Faster, Stronger en Robot Rock.

Tiny Totz Kids – Robot Dance.

Na elk bezoek aan een tijdperk, en juiste uitgevoerde bewegingen, verdienen de kinderen 4 schijven voor in het spel. Aan het einde hebben ze dan 4x *4opéénrij* verdiend en dansen we de overwinningdans. De muziek lijst gaat op shuffle en we plakken alle passen aan elkaar vast.

- Optionele opdracht als er nog tijd is; in groepjes van vier een mini-choreografie maken waarin alle vier de tijdperken langskomen.

Kern- en leerdoelen

Voor jullie een bekend terrein. Zo geldt het ook dat een dansworkshop om meer draait dan alleen een reeks pasjes aanleren en met zijn allen een choreografie kunnen uitvoeren aan het einde van de les; het gaat om de ervaring.

- **De kerndoelen** vormen de basis en de identiteit van de workshop. Het bepaalt de specifieke stijl, de sfeer en de creatieve invalshoek. Zonder duidelijke kern wordt een workshop snel een verzameling losse bewegingen zonder samenhang.
- **De leerdoelen** geven een rode draad als houvast aan zowel mij/jullie als docent als de leerlingen. Ze bepalen wat leerlingen aan het eind van de workshop hebben geleerd – of dat nu het meester maken van een specifieke danspas is, het vergroten van muzikaliteit, of het versterken van durf en expressie.

Samen zorgen de kern en de leerdoelen voor focus. Door de les logisch op te bouwen gaan de leerlingen naar huis met een voldaan gevoel van echte vooruitgang. Zonder dat er afkeer komt om te moeten bewegen/dansen in een groep.

Kerndoelen Bewegingsonderwijs

- Kerndoel 57: De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.
- Kerndoel 58: De leerlingen leren samen met anderen op een respectvolle manier aan bewegingsactiviteiten deelnemen, afspraken maken over het reguleren daarvan, de eigen bewegingsmogelijkheden inschatten en daarmee bij activiteiten rekening houden.

Kerndoelen Oriëntatie op jezelf en de wereld

- Kerndoel 52: De leerlingen leren over kenmerkende aspecten van de volgende tijdvakken: De late middeleeuwen -> de **renaissance** en de **barok** (grotendeels van de 15e tot en met de 18e eeuw) dansen als ridders en prinsessen in de **hofdans (court dance)**; We gaan dansen als onze opa's en oma's in de roaring 20's, **The Jazz Age**; In de jaren '70 gaan we los op swingende muziek van de **Disco tijd** en tot slot brengen we met strakke bewegingen uit de **HipHop** de robots tot leven uit de toekomst.

Kerndoelen Kunstzinnige oriëntatie

- Kerndoel 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
- Kerndoel 55: De leerlingen leren op eigen werk en dat van anderen te reflecteren
- Kerndoel 56: De leerlingen verweven enige kennis over en krijgen waardering voor aspecten van cultureel erfgoed

1. Cultuurhistorische leerdoelen (Kennis)

Hierin leren de leerlingen de context en de verandering van dans door de tijd heen.

- De leerling kan de belangrijkste **kenmerken** en de maatschappelijke sfeer van de vier tijdperken **benoemen en herkennen** (bijv. de strakke etiquette van de middeleeuwen versus de vrije bewegingen van de jaren 70).
- De leerling **begrijpt hoe de houding en de 'energie' van dans door de eeuwen heen is veranderd** (van statig en rechtop in de middeleeuwen, naar vrolijk en stuiterend in de jaren 20, tot 'groovend' in de jaren 70).

2. Technische en Fysieke leerdoelen (Vaardigheden)

Dit gaat over de specifieke danspasjes en de fysieke uitvoering per tijdperk.

De leerling kan **basiselementen** uit de vier tijdperken **fysiek uitvoeren**:

- *Middeleeuwen*: Statige en ingetogen.
- *Jaren 20 (Jazz)*: De ritmische isolaties en de dynamiek van de Charleston (voeten in- en uitdraaien) uitvoeren.
- *Jaren 70 (Disco)*: Dansen op de strakke vierkwartsmaat met de kenmerkende 'arm- en vingeracties' en soepele heupbewegingen.
- *Toekomst*: Experimenteren met 'robotachtige', buitenaardse of hypermoderne bewegingskwaliteiten.

3. Creatieve leerdoelen & Concept (Thema: 4 op een rij)

Hier komt het thematische spelelement '4 op een rij' naar voren in de dans.

- De leerling leert **choreografisch te denken** in 'formaties' door met de groep in rijen van 4 personen te dansen in de ruimte.
- De leerling kan **improviseren** rondom het concept 'de toekomst' en zelf voorspellen hoe dans er over 100 jaar uit ziet.
- De leerling is in staat om **spelregels** (zoals 'reageren op de zet van een ander') **te vertalen** naar een dansant vraag en antwoord patroon.

4. Sociale en Samenwerkingsleerdoelen

Dansen doe je samen, net als het spelen van een spel.

- De leerling kan intensief **samenwerken** in een kwartet (een groepje van 4) om een mini-choreografie te maken waarin alle vier de tijdperken langskomen.
- De leerling ontwikkelt **ruimtelijk bewustzijn** door binnen een groepsdans bewust te zijn dat je samen op het 'toneel' staat waarbij op elkaar letten essentieel is.

Afsluiting

Hopelijk hebben jullie als leerkracht en de leerlingen weer genoten van het bewegen met elkaar. Pak deze inspiratiebundel zo vaak erbij als jullie willen. Want hoe meer dans in de klas, hoe beter! Mochten er nog vragen zijn ontstaan of is er iets onduidelijk mogen jullie mij altijd een mail met jullie vragen sturen naar: sabine.osinga@cultuurklik.nl

Met vriendelijke groet, Veerle Dijkman.

4 op een rij dansworkshop is ontwikkeld voor CultuurKlik ©2026

