

✚ Dansen met Getallen

Kun je een puzzel oplossen met je lichaam?

Vergeet je pen en papier; in deze creatieve workshop wordt de dansvloer ons speelveld. Sudoku is meer dan alleen een logische puzzel; het is een structuur van ritme, herhaling en ruimtelijk inzicht.

Wat gaan we doen?

We verdelen de vloer in een raster. Elk getal van 1 tot en met 9 krijgt een eigen danspas die niet meerdere keren in een rij of het raster mag voorkomen. Zo bouwen we samen aan een levende puzzel. We zoeken naar de perfecte combinatie in de groep, waarbij we reageren op elkaars positie.

De Uitdaging

Aan het eind van de workshop dansen we de "Opgeloste Sudoku": een groepschoreografie waarbij elk individu een belangrijk puzzelstukje vormt in een groter, kloppend geheel.

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.

Vorbereiding

Voor het dansmoment aan kunnen jullie gezamenlijk nog eens een sudoku puzzel proberen te maken. Kijk voor inspiratie bijvoorbeeld op; [Sudoku voor Kinderen | Sudoku.com.nl](https://www.sudoku.com.nl/) hier kunnen de leerlingen ook online sudoku puzzels maken op verschillende niveaus.

Maak in de klas of gymzaal een mini-sudoku van drie bij drie rijen van bijvoorbeeld schilders tape. Let op dat de vakken wel groot genoeg zijn dat er één leerling in kan staan en een beweging kan maken.

Open op Spotify de volgende lijst:

<https://open.spotify.com/playlist/0jrnLGO3FfKzxHnq9sVUwq?si=7fa6d6129e354c47>

Warming-up

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

Klik dan het nummer **Dray – Don't Worry About Tomorrow** 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 levels te volgen of om één level uit te kiezen voor een korte break in de schooldag.

Level 1: De Levende Scan (Warming-up)

Doel: Kennismaken met het raster en alertheid trainen.

> leg eerst nog een keer goed uit hoe de rijen en kolommen ook alweer lopen in het raster. *Rijen lopen horizontaal (van links naar rechts). Kolommen lopen verticaal (van boven naar beneden).*

- **Hoe werkt het?** De kinderen lopen kriskras door het raster op de beat van de muziek.
- **De opdracht:** Als de muziek stopt, roept je een commando, bijvoorbeeld: "Rij 2!" of "Kolom 3!". Iedereen die op dat moment in die rij of kolom staat, moet direct bevriezen in een freeze/cijfer naar keuze. De rest moet zo snel mogelijk naar een 'veilige' lege plek buiten die rij/kolom rennen.
- Zet voor deze oefening het liedje **'Max Cooper – Perpetual Motion'** aan.
- Zet voor inspiratie van verschillende freeze/cijfer-poses het filmpje 'level 1' aan.

Level 2: Copy-Paste (Cijfer-isolaties)

Doel: Bewegingen koppelen aan 'getallen' en lichaamsbeheersing oefenen.

Hoe werkt het? Zet filmpje 'level 2' aan om eerst de drie cijferbewegingen nog een keer te oefenen.

1 = een grote sprong (locking jump/recht omhoog zodat het op een één lijkt)

2 = een wave in je armen

3 = een three step turn

- **De opdracht:** De kinderen staan in tweetallen tegenover elkaar in de zaal. Kind A doet een move (bijvoorbeeld 'de 1'). Kind B moet direct reageren met een *andere* move uit de reeks (de 2 of de 3), maar mag absoluut niet dezelfde move kopiëren. Daarna wisselen de rollen. Dit traint het snelle schakelen en voorkomt 'herhaling'.
- Zet voor deze oefening de liedjes **'Tigran Hamasyan – One Body, One Blood & GoGo Penguin – Hopopono'** aan.

Level 3: De Menselijke Sudoku (De Kern)

Doel: Logisch denken combineren met choreografie.

- **Hoe werkt het?** We gebruiken nu het 3x3 raster op de vloer en we gebruiken 3 verschillende bewegingen (Cijfer 1 t/m 3). Vier kinderen zijn de 'clues' (de rode getallen die al vaststaan in de voorbeelden hieronder); zij staan op een vaste plek en doen continue hun eigen beweging.
- **De opdracht:** De overige kinderen moeten nu één voor één het raster in lopen. Ze moeten een leeg vak kiezen en een beweging starten. Maar let op: ze mogen géén beweging doen die al door een klasgenoot in *hun* rij of kolom wordt gedaan. Als het hele raster vol staat en niemand doet dubbele moves in dezelfde lijn, 'klopt' de dans.
- Zet voor deze oefening de liedjes **MARK – Glow & Lola Young – One Thing & Popdorian – 1993 & Philip Glass – Glassworks: Opening** aan.

1	3	2			2	3	1
2	1	3			1	2	3
3	2	1			3	1	2

Level 4: De Systeemfout! (Optionele oefening als er genoeg tijd is)

Doel: Samenwerken, improvisatie en kijken naar elkaar.

- **Hoe werkt het?** De puzzel uit Level 3 is opgelost en de hele klas 'danst' de kloppende Sudoku.
- **De opdracht:** Je tikt stiekem één leerling aan. Deze leerling verandert opzettelijk van beweging, waardoor er een 'systeemfout' (een dubbel getal) in de rij of kolom ontstaat. De leerlingen in die specifieke rij of kolom moeten dit supersnel spotten en hun eigen beweging aanpassen om de fout 'op te lossen'. Dit gaat door tot de puzzel weer klopt.
- Zet voor deze oefening de liedjes **Kanye West – Touch The Sky & Paul Schulze – If You Had My Love** aan.

Level 5: De Cooling-Down

Doel: Creative kant van jezelf ontdekken.

- **Hoe werkt het?** De groep wordt ingedeeld in 9 groepjes die elk een cijfer krijgt.
- **De opdracht:** In je groepje ga je samenwerken om zoveel mogelijk vormen/bewegingen te bedenken die bij dit cijfer passen. Na 1 minuut gaat de ene helft van het groepje door naar het cijfer hoger dan waar je net bij stond en de andere helft een cijfer lager. > stel je staat bij 5 gaat er één leerling naar 4 en één leerling gaat naar 6. Zo ontstaat er steeds een nieuwe samenstelling en heeft iedereen verschillende cijfers om over na te denken.
- Inspiratie nodig? Zet het filmpje 'level 5' aan.
- Zet voor deze oefening de liedjes 'London Topaz – Be Mine/Let me in & Low Reply – Uninvited' aan.

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.

Kerdoelen 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 4: Probleemoplossend denken en rekenen.

Rekenen, Logica & Ruimtelijk inzicht

- **Computational thinking & Logisch redeneren:** De leerling leert 'als-dan'-regels toepassen in een actieve setting (bijv.: "Als daar al een sprong [een 1] staat, dan mag ik hier alleen een draai [een 9] doen").
- **Ruimtelijke oriëntatie:** De leerling traint het vogelperspectief; ze leren hun eigen positie in het spel te overzien en te begrijpen hoe zij zich verhouden tot het totale speelveld.

Creatief & Fysiek (Kunstzinnige Oriëntatie)

- **Kwaliteit van bewegen:** De leerling leert het verschil tussen verschillende bewegingskwaliteiten (hard/zacht, strak/vloeiend, groot/klein) en kan deze controleren met het eigen lichaam.
- **Creatief probleemoplossing (binnen kaders):** De leerling ontdekt dat vaste regels of beperkingen (de Sudoku-regels) juist kunnen helpen om op nieuwe, creatieve dansideeën te komen.

Sociaal-Emotioneel & Samenwerken

- **Samenwerken en Feedback geven:** De leerlingen leren als team een gezamenlijk doel te bereiken, waarbij ze letten op elkaars posities en elkaar non-verbaal (of kort overleggend) helpen.
- **Concentratie en Focus (Flow):** De leerling leert de rust en focus te bewaren in een dynamische, complexe groepssituatie waarin veel tegelijkertijd gebeurt.

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.

Bijlage: Inspiratie - foto's

