

## BAS BALLON

Muziek	Steven Gerrits
Dans	Maria Speth
Maatsoort	geen
Voorspel	geen
Opstelling	vrij in de ruimte, zittend of liggend op de grond
Materiaal	ballonnen, bij voorkeur in verschillende vormen; eventueel een mondharmonica
Leeftijdsgroep	suggestie 4 t/m 12 jaar (basisschool: groep 1 t/m 8)

### *Toelichting*

- Dit is een expressieve dans waarbij leerlingen de mogelijkheden leren ontdekken om hun lichaam te bewegen in vorm, grootte en richting.
- De focus in Bas Ballon is vooral gericht op lichaamsbewustzijn; het begrijpen van de vormen die kunnen worden gemaakt met behulp van het lichaam. Er zijn talloze manieren om groter of kleiner te worden en dit kan zowel met het hele lijf alsook met verschillende lichaamsdelen. Men kan groeien in de hoogte, maar ook in de breedte, lengte en in verschillende richtingen. Net zoals ballonnen doen.
- Verschillende tonen volgen elkaar op in een wisselend tempo, waarbij de muziek soms legato (vloeiend) en soms staccato (hoekig) gespeeld wordt. Hierbij kan door de leerkracht een begeleidend verhaal worden verteld over Bas Ballon die zichzelf steeds opnieuw met lucht kan vullen en daarna weer leeg kan laten lopen.
- In het begin is het fijn als je meedanst, zeker bij de kleuters. Wanneer de (oudere) leerlingen meer bekend raken met de dans is side-coaching\* vaak voldoende.

### *Dansexploratie*

- Er zijn verschillende manieren om dit thema te introduceren. Bijvoorbeeld door eerst naar de muziek te luisteren zonder verdere toelichting. Wat voor beelden krijgen de leerlingen als zij deze muziek horen?
- Visualiseren is van belang, dus echte ballonnen meenemen die je op verschillende manieren opblaast en weer leeg laat lopen (in één keer, beetje bij beetje, heel traag of zomaar loslaten bij het leeglopen, enzovoorts). Laat de kleuters meebazen, met bolle wangen als jij veel kracht zet, of heel zachtjes met tuitlippen als jij maar een beetje lucht in de ballon blaast. Goede oefening voor de mondmotoriek.
- Het is de bedoeling dat de leerlingen samen met de muziek groter en kleiner worden, door zich uit te rekken en vervolgens weer in elkaar te zakken. Een eerste stap is om dit eerst alleen met één hand te doen. Op die manier kunnen de leerlingen zich beter concentreren op de muziek. Daarna kunnen de bewegingen met het hele lichaam gedaan worden. De bewegingen lopen parallel aan de muziek.

\* Side coaching: aanwijzingen en suggesties geven terwijl de leerlingen bezig zijn met hun dansverwerking. Wordt vooral bij exploreren en improviseren gebruikt en heeft als voordeel dat er voeding en coaching gegeven kan worden zonder de dans stop te zetten en de leerlingen uit hun concentratie te halen.

- Bespreek de verschillen in de muziek met de leerlingen: word je elke keer op dezelfde manier groter en kleiner? Soms gaat het traag of juist heel snel, soms gaat dat zelfs in stukjes. Leg er ook de nadruk op dat wanneer de muziek stopt aan het eind van een toonladder, dan ook de beweging stopt, al ben je misschien nog niet helemaal 'leeggelopen'.
- De bewegingen kunnen ofwel met het hele lichaam worden uitgevoerd, ofwel met delen ervan. Dus eerst een arm die groeit, gevolgd misschien door je rug, hoofd, benen, enzovoorts.

Verdieping als bovenstaande bekend is geworden:

- Wanneer de leerlingen meer vertrouwd raken met de dans en de muziek, kun je suggesties geven met betrekking tot de verschillende vormen die je met het lijf kunt maken. Soms groeit een ballon verschillende kanten op, met overal uitsteeksels van kronkelarmen en puntige knieën.
- Ook het gebruik van diverse lagen, kan een aandachtspunt zijn, een ballon kan groeien van dicht bij de grond tot heel hoog uitgestrekt, of misschien groeit hij wel uit tot een heel langgerekte vorm over de grond. Een echte ballon loopt trouwens ook niet altijd op dezelfde manier leeg, dus de vorm van je lichaam aan het eind van elke toonladder kan verschillen.
- Een leuke variant, wanneer ze eenmaal bekend zijn met de muziek en de dans, is de volgende: maak met de hele groep één grote kring. De leerlingen houden elkaars handen vast en die mogen pas losgelaten worden als de ballon aan het eind uit elkaar springt! Deze reuzenballon verandert uiteraard steeds van vorm bij elke toonladder.



## **Dansstructuur**

- 1e toonladder langzaam groter en kleiner worden op de plek
- 2e toonladder traag groter worden en snel klein worden op de plek
- 3e toonladder stukje voor stukje groter worden en heel snel klein worden op de plek
- 4e toonladder snel groter worden en stukje voor stukje kleiner worden op de plek
- 5e toonladder traag groter worden en als een losgeschoten ballon, fladderend door de hele zaal, leeglopen
- 6e toonladder langzaam, stukje voor stukje groter worden en uiteindelijk met een knal uit elkaar springen...

## **Tips**

- Gebruik in plaats van de muziek eens een mondharmonica, die is eenvoudig door iedereen te bespelen. Het voordeel is dat je zelf het tempo kunt bepalen en ook de manier waarop de ballon groeit of leegloopt; in stukjes of geleidelijk aan. Uit eigen ervaring blijkt dat de leerlingen er heel rustig en geconcentreerd van worden.
- Om beter bekend te raken met de muziek kun je deze ook tekenen. Geef elke leerling een vel papier dat je in 6 verticale vlakken hebt verdeeld, één voor elke toonladder. Terwijl de muziek speelt tekenen de leerlingen mee. Daarmee worden de verschillen tussen de toonladders ook op visuele wijze zichtbaar gemaakt. Vaak zie je dat de leerlingen daarna gemakkelijker de muziek kunnen volgen als ze erop dansen.
- Leuk om te doen aan het einde van de les: alle leerlingen mogen één voor één op hun eigen manier 'leeglopen' naar de deur, zonder muziek.