

Dagdans

Muziek	Melle Weijters
Dans	Maria Speth
Maat	3/4 ; (intro) 4/4 overgaand in 3/4
Opstelling	zittend in frontkring (van tweetallen) in kleermakerszit
Voorspel	4 maten
Leeftijdsgroep	suggestie 4 t/m 10 jaar



Toelichting:

- Een ziddans als start of afsluiting van je dansles, maar ook aan het begin of het einde van de dag goed te gebruiken. Uiteraard pas je de tekst dan aan.
- Er staan twee variaties beschreven, een voor de kleuters en een voor de leeftijd van 7 tot 10 jaar.
- Het is een speelse coördinatieoefening, waarbij vooral voor de variatie van de middenbouw het besef van spiegelbeeldig werken en links/ rechts aan de orde komen.

Dansstructuur:

Maat

Intro	4 maten 4/4 en 4 maten 3/4 (tip: tel de baslijn)
1 – 8	de leerlingen gaan vanuit een voorovergebogen houding rechtop zitten (en rekken zich eventueel eerst even uit, met de armen boven het hoofd)
1 – 2	vooroverbuigen (overkant begroeten) en weer rechtop gaan zitten
3 – 4	herhaal de vorige maat
5 – 6	naar links en rechts opzij buigen en je burens goedendag wensen
7 – 8	herhaal maat 5 – 6
9	rechterhand naar voren steken met de duim omhoog
10	idem met de linkerhand
11	steek de rechterarm omhoog met de hand open
12	idem met de linkerarm
13 -16	zwaaien met beide armen boven het hoofd

Voorbeeld van een hulptekst:

Intro	4 maten 4/4 en 4 maten 3/4 (tip: tel de baslijn)
1 – 8	intro: coachen in het rechtop gaan zitten
1 – 2	goede morgen (óf: tot ziens)
3 – 4	herhaal 1 - 2
5	“hallo” naar je ene buur (óf: goedemorgen óf tot ziens)
6	“hallo” naar je andere buur (óf: goedemorgen óf tot ziens)
7 - 8	herhaal maat 5 – 6

- 9 zó gaan we dansen (rechterduim) (óf: zó hebben we gedanst)
- 10 zó gaan we dansen (linkerduim) (óf: zó hebben we gedanst)
- 11 en nog.... (rechterarm omhoog)
- 12 veel meer.... (idem met de linkerarm)
- 13 -16 dag allemaal, dag allemaal, daar zijn we weer! (óf: tot de volgende keer!)



Variatie voor de middenbouw:

- Intro 4 maten 4/4 en 4 maten 3/4 (tip: tel de baslijn)
- 1 – 8 de leerlingen gaan vanuit een voorovergebogen houding rechtop zitten
- 1 – 2 vooroverbuigen (overkant begroeten) en weer rechtop gaan zitten
- 3 – 4 herhaal de vorige maat
- 5 – 6 opzij buigen naar de ene buur, opzij buigen naar de andere buur
- 7 – 8 herhaal maat 5 – 6
- 9 rechterhand schuin naar links opzij steken
- 10 kruis de linkerhand er schuin naar rechts overheen
- 11 – 12 herhaal maat 9 – 10 en pak in de laatste maat de handen van je wederzijdse burens vast, iedereen zit dus met gekruiste handen..
- 13 – 16 4 x een heen en weer wiegende beweging, start naar rechts.

Deze zitdans wordt in het totaal 3 keer herhaald, dan volgt een tussenspel van 8 maten waarbij ieder weer vooroverbuigt en daarna weer rechtop komt (net als bij de intro). Daarna wordt de dans nog 2 keer herhaald gevolgd door een outro.

Tip:

- Het naar opzij buigen om de burens goedendag te wensen hoeft niet per se eerst naar rechts of eerst naar links, het kan een verrassingelement zijn kijk je elkaar aan of net niet? Natuurlijk kun je de kring ook in tweetallen verdelen, dan buigen de tweetallen eerst naar elkaar en dan naar hun contrapartner.

