



SPORT

materiaal:

- **Yogakaartjes katrotje** <https://www.katrotje.com/collections/sport-en-spel/products/even-bewegen-en-dan-weer-verder>
-

BLOK 1: INTRODUCTIE

(muziek:/)

Deze dansles gaat over sporten. Hou een kringgesprek met de kinderen:

Welke sporten beoefenen de kinderen?

Hoe gaan die sporten? Wat heb je erbij nodig?

Belangrijk bij het sporten is een goede opwarming. Die gaan we daan ook samen doen.

BLOK 2: OPWARMING

(muziek: ochtendgymnastiek - samson & marie)

Volg de docent: isolaties, alles losmaken, even cardio

BLOK 3: KINDERDANS: WIELRENNEN

(muziek: trappenkampioen – Danskant)

- A
1-8 Kris kras door elkaar
Allen kris kras door elkaar, fietsbeweging nabootsen
- B
1-8 Luchttekenen
Met grote bewegingen beelden we de gezongen tekst uit
1ste keer : twee ronde wielen
2de keer: een stuur en twee ronde wielen
3de keer: een zadel een stuur en twee ronde wielen
4de keer: een bel een zadel een stuur en twee ronde wielen
...12 Langzaam draaiend op de grond vallen
- C
1-8 Luchtfietsen
Allen liggen op de rug en doen aan luchttrappen

BLOK 4: OVERSTEEK VOETBALLEN

(muziek: Ik hou van voetbal – DD Company)

Oversteekjes in voetbalstijl

- Hoge knieën
- Voeten tegen billen
- Sprintje
- Voeten kruisen al overlopend
- ...

BLOK 5: CHOREO 'BEWEGEN IS GEZOND'

(muziek: bewegen is gezond - Kinderen voor kinderen)

Choreo: intro – Ref – Ref – A – Ref – B – Ref – Ref – outro

intro

Oh oh oh ...	4x8 stappen ter plaats en zwaaien met de armen. Draai na 8t telkens een kwartslag naar rechts
--------------	---

Ref

Doe je handen maar omhoog	Benen staan wijd, handen naar omhoog en zwaai traag van links naar rechts
En we klappen	March x, handen klappen van laag naar hoog
net als de rest	Wijs naar voor met rechts, links
want bewegen is	Spring ter plaatse, armen gaan afwisselend omhoog

A

Doe je knieën	4x march ter plaatse met hoge knieën half time
Draai je armen	Maak een grote cirkel met je armen
zet je handen...	Handen in de zij en maak en schud met je heupen
Stamp maar	March stamp op de grond
Oh oh	Boks 2x in de lucht
doe nu je vingers	Handen op je hoofd
Move move	Schud met je hoofd
beweeg van rechts	Slides rechts en links
maak je schouders	rollen met je schouders
en geniet van deze grove	rol je met je armen van beneden naar boven
Is iedereen...	Buig door je knieën en doe je rechthand aan je oor
Yeah, yeah	Vuist in de lucht
Dan tellen we nu af	March
5-6-7-8	Tel op je handen, handen voor borst

B

1	Pose
Is maar alleen	Laat je pose los en stap rondje rond jezelf
2, 3,4	Herhaal pose en rondje 4x
Is iedereen...	Buig door je knieën en doe je rechthand aan je oor
Yeah, yeah	Vuist in de lucht
Dan tellen we nu af	March
5-6-7-8	Tel op je handen, handen voor borst

outro

Oh oh oh ...	4x8 stappen ter plaats en zwaaien met de armen. Draai na 8t telkens een kwartslag naar rechts. Eindig met een pose
--------------	--

BLOK 6 : RUSTMOMENT - ZWEMMEN

(muziek: zwemmen- luisterverhaal jip en janneke)

<https://open.spotify.com/track/0IB0p6j6hRcxtDpkTZgnYv?si=0af017a5f0db40dd>

Kringgesprek na het verhaal:

Jullie hoorden net in het verhaal dat Janneke het best eng vond om te gaan zwemmen. Weten jullie nog de eerste keer dat jullie gingen zwemmen? Vonden jullie dat een beetje spannend of net heel leuk? Wat zijn jullie favoriete dingen om te doen in het zwembad?

BLOK 7: STOPDANS - ZWEMMEN

(muziek: zwemmen- samson & gert)

De kleuters stappen op het ritme van de muziek door door de ruimte. Wanneer de muziek stopt maken ze een standbeeld die bij het thema past.

BLOK 8: KINDERDANS: DE SPEELTUIN

(muziek: de speeltuin – Danskant hip hup hop)

Ook in de speeltuin wordt er stevig gesport en gespeeld.

(dans haalbaar voor de oudste kleuters)

Opstelling: paren in frontkring

- | | |
|------|-------------------------------|
| A | Klapfiguur en rondhuppelen |
| 1-4 | klap 3 x in je eigen handen |
| 5-6 | Kleuter 1 legt de handen open |
| 7-8 | Kleuter 2 klapt op de handen |
| 1-16 | huppel samen rond elkaar |

- | | |
|-----|---|
| B1 | de wip |
| 1-8 | Met grote bewegingen beelden we de gezongen tekst uit |
| B2 | de schommel |
| 1-8 | Met grote bewegingen beelden we de gezongen tekst uit |
| B3 | de evenwichtsbalk |
| 1-8 | Met grote bewegingen beelden we de gezongen tekst uit |
| B4 | de draaimolen |
| 1-8 | Met grote bewegingen beelden we de gezongen tekst uit |

BLOK 9: REKKEN, STREKKEN EN RUST...

(muziek: Mbube – Lebo M)

Tijdens de stretch kunnen deze yogakaarten worden verwerkt.

<https://www.katrotje.com/collections/sport-en-spel/products/even-bewegen-en-dan-weer-verder>