

# MusicaMova

## Uitbreidingsbundel 2022

Dit is een uitbreiding op de oefeningen uit het boek 'MusicaMova', geschreven door Jan Cherlet en Griet Dewitte en uitgegeven door vzw Sig. De uitbreidingsbundel is van de hand van de leden van de Sig-intervisiewerkgroep MusicaMova.

Digitaal beschikbaar

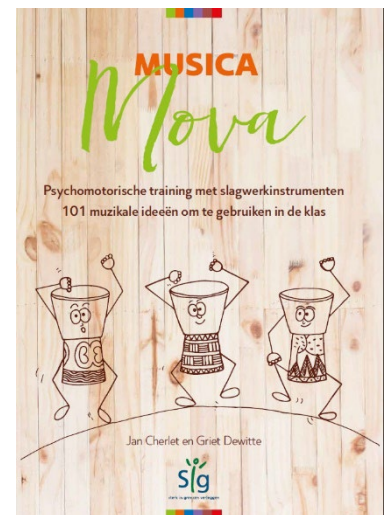
Uitgebracht op 5 juli 2022

© Sig vzw – Pachthofstraat 1, 9308 Gijzegem – [info@sig-net.be](mailto:info@sig-net.be)

Meer info? [www.musicamova.be](http://www.musicamova.be)

Deze uitbreiding bouwt verder op de inhoud van het boek 'MusicaMova'. Meer info en online bestellen van het boek is mogelijk via [www.sig-net.be](http://www.sig-net.be) > publicaties > MusicaMova (prijs: 39 euro – 120 p.)

ISBN 9789058731029



De oefeningen in deze uitbreiding werden door de leden van Sig-intervisiewerkgroep samengebracht. Sommige zijn zelf bedacht of geïnspireerd op bestaande spelletjes die te vinden zijn op het internet, in boeken en dergelijke. Er bestaan al heel veel oefeningen die mits een beetje aanpassingen gemakkelijk toepasbaar zijn. Veel succes ermee!

## Sig-intervisiewerkgroep MusicaMova

**Jan Cherlet** is slagwerker en muziekpedagoog, verbonden aan de Stedelijke Academie voor Muziek en Woord in Tielt.

**Veerle Deckers** is pediatriesch kinesitherapeut, werkzaam in CAR Stappie in Oostende en oprichtster van de Muzieklied.

**Sofie Decuyper** is pediatriesch kinesitherapeut, werkzaam in CAR 't Veld in Aartrijke.

**Camille Degroote** is pediatriesch kinesitherapeut, werkzaam in Dominiek Savio in Gits.

**Griet Dewitte** is pediatriesch kinesitherapeut, werkzaam in het domein van de diagnostiek in het COS UZ Gent en in haar eigen praktijk. Verder is ze als praktijkassistent verbonden aan de opleiding Revalidatiewetenschappen en Kinesithérapie van de Universiteit Gent.

**Julie Van Wingham** is pediatriesch kinesitherapeut, werkzaam in MFC Sint-Lievenspoort in Gent en eveneens werkzaam in het domein van de diagnostiek in het COS UZ Gent.

# Inhoud

<b>RITMISCHE OEFENINGEN</b>	3
<b>1.1 Eenvoudige oefeningen</b>	3
Regenende ritmestokjes	3
Start / stop	4
Tik tak boem	4
Kijk goed !	4
Bodypercussie: klap eens in je handen	5
Klap je naam	5
Ik heb de zon zien zakken	5
Forte - Piano	6
Slang-muis-olifant	7
<b>1.2 Moeilijkere oefeningen</b>	8
Verken je djembé	8
Djembe: woordenliedje	8
Ritme klaar	9
Stapoefening: met lichaamspercussie	9
Stapoefening: vraag en antwoord	10
Stapoefening	11
Bekeroefening 1	11
Bekeroefening 2	13
Bekeroefening 3 (thema: Sinterklaas)	14
Bekeroefening 4	14
Stokkendans	15
Ontdek je whacker	17
Tellenspel met boomwhackers	18
Boomwhackersong	18
Boomwhackers – doe je mee	18
Boomwhackeryoga	19
Speel je kleur	19
<b>MUZIKALE SPELLETJES</b>	21
Creatief bewegen	21
1-2-3 piano/muzikantje	21
Wooshen	21
De parachutetrom	23
Citroen-citroen	23
Radio uitzetten	24
Stoelendans	24
Boze kip	25
Muziekmassage	25
Eitjesgymnastiek	27
Geluidenlotto	27

# 1. RITMISCHE OEFENINGEN

## 1.1 Eenvoudige oefeningen

### Regenende ritmestokjes

#### Materiaal

2 ritmestokjes per persoon

#### Opbouw van oefening

1. Laat de kinderen experimenteren met de ritmestokjes. Hoe kan je er muziek mee maken? Ga op ontdekking in de klas, hoe klinkt het als je op de grond, stoel, kast, ... tikt?
2. Hoe klinkt regen? Laat de kinderen met de stokjes op tafel of de grond tikken. Zachte regen, harde regen, en stop (= stokjes in de lucht).
3. Probeer of de kinderen ook ritmisch kunnen tikken: "rikketikketik".
4. Speel samen het versje "zachte regen, harde regen".



#### Variatie

- Zing samen het liedje "Ik hoor regendruppels" (auteur Margré van Gestel). Maak het nog leuker door één (of meerdere) kinderen onder een paraplu te laten zitten. De anderen mogen de regen laten tikken op de paraplu.

Ik hoor re-gen-drup-pels: Steeds meer re-gen-drup-pels:

8 Pak maar gauw je pa - ra - plu, heel veel drup-pel-tjes

12 hoor ik nu:

## Start / stop

### Materiaal

Djembé, schudeitjes en tamboerijn

### Opbouw van de oefening

De kinderen stappen door elkaar door de ruimte terwijl de therapeut op zijn instrument speelt. Wanneer de muziek stopt, staat iedereen zo stil als een standbeeld.

### Variaties

- Variatie 1: Verschillende matjes liggen verspreid door de ruimte; als de muziek stopt, staat iedereen stil op een matje.
- Variatie 2: Als de muziek stopt gaat iedereen per 2 of 3 op een matje, in een kring, in een rij,... staan
- Variatie 3: Maak gebruik van de 3 instrumenten en koppel aan elk instrument een opdracht. De kinderen lopen door de ruimte en voeren de juiste opdracht uit volgens het instrument dat wordt bespeeld.

## Tik tak boem

### Materiaal

Geen of eventueel djembés

### Opbouw van de oefening

We klappen een ritme op 'tik tak boem'. Tik tak is met beide handen samen op de benen of djembé slaan en boem is in de handen klappen.

### Variaties

- Variatie 1: Sla met de handen afwisselend tik (R) tak (L) – handgeklap bij boem.
- Variatie 2: Verdeel de groep in 2: de ene groep speelt 'tik tak', de andere 'boem'.

# Kijk goed !

## Materiaal

Voor elk kind 1 percussie-instrument

## Opbouw van de oefening

Iedereen zit in een kring. Als de therapeut (dirigent) naar je wijst, sla je 1x op je muziekinstrument.

## Variaties

- Variatie 1: Als de therapeut naar je kijkt, sla je 1x op je instrument.
- Variatie 2: Een kind is zelf de therapeut.
- Variatie 3: Je kan vragen om 2x, 3x, ... te slaan of te blijven slaan tot de therapeut iemand anders aankijkt of aanwijst.

# Bodypercussie: klap eens in je handen

## Opbouw van de oefening

De kinderen staan in een kring. Zing allemaal samen het liedje *"klappen in je handjes, blij blij blij, klappen in de handjes allebei. Stampen met de voetjes, blij blij blij, stampen met de voetjes allebei."* Gedurende het liedje klap of stamp je ritmisch mee.

## Variaties

- Variatie 1: Splits de groep op in twee. De ene groep klapt/stampt op de woorden *"klappen in de handjes"* *"stampen met de voetjes"*, de andere groep op de woorden *"blij blij blij"* *"allebei"*.
- Variatie 2: Gebruik een percussie-instrument in plaats van te klappen of stampen.

# Klap je naam

## Materiaal

Voor elk kind 1 percussie-instrument. Opgelet! Schudinstrumenten zijn moeilijker.

## Opbouw van de oefening

De kinderen staan of zitten in een kring met hun instrument. Elk kind zegt elk om beurt zijn naam terwijl hij de lettergrepen speelt. De groep herhaalt.

## Variaties

- Variatie 1: Wave: elk kind speelt zijn eigen naam de kring rond.
- Variatie 2: Je speelt de naam van je rechterbuur de kring rond.
- Variatie 3: Je speelt een naam, die persoon reageert zo snel mogelijk door een andere naam te spelen.

# Ik heb de zon zien zakken

## Materiaal

Een djembé per persoon

## Opbouw van de oefening

1. Zing allemaal samen het liedje; *"ik heb de zon zien zakken in de zee..."* en doe de gebaren op de woorden 'zon', 'zakken', 'zee'.
2. Vervang het gebaar op 'zakken' door een slag op de djembé met beide handen.
3. Laat de kinderen rondstappen tijdens het refrein.

## Variaties

- Variatie 1: Vervang de gebaren door lichaamspercussie, bv. handengeklap bij 'zon' en 'zee', stampen met de voeten, op je benen slaan,...
- Variatie 2: Verdeel de kinderen in drie groepen. Wijs aan elke groep een woord toe, groep 1 'zon', groep 2 'zakken', groep 3 'zee'. Laat de kinderen enkel op de djembé slaan wanneer hun woord gezongen wordt.
- Variatie 3: Werk met percussie-instrumenten. Wijs per woord een instrument toe, bv. belletjes voor 'zon', handtrom voor 'zakken' en schudei voor 'zee'. Verdeel de kinderen in drie groepen. Wijs aan elke groep een woord toe en geef hen het bijhorende instrument. Laat de kinderen enkel hun instrument bespelen wanneer hun woord gezongen wordt. Tijdens het refrein spelen we allemaal samen.

Een extra uitdaging: Elke kind krijgt de drie instrumenten. Laat ze op elk woord het bijhorende instrument bespelen.

# Forte - Piano

Forte is de muziekterm voor 'luid' en piano betekent 'stil'. In dit spel trainen we op luistervaardigheid (hoor het verschil tussen forte en piano), gecombineerd met een beweging.

## Materiaal

Voor ieder een draagbaar instrument waarop je luid en zacht kunt spelen. Geschikt zijn: tamboerijn, koebel, boomwhackers, triangels, ... Minder geschikt zijn djembé, shakers, ...

## Opbouw van de oefening

1. Leg het verschil uit tussen forte en piano.
2. Toon hoe je op de verschillende instrumenten luid en zacht kunt spelen.
3. De therapeut is de dirigent: als de dirigent rechtstaat, gaan ook de kinderen staan en spelen ze luid op hun instrument. Als de dirigent neerzit, gaan ook de kinderen neerzitten en spelen ze stil op hun instrument.
4. Laat nu elke kind eens de dirigent zijn.

## Variaties

- Kies andere bewegingen die passen bij luid spelen en zacht spelen.  
Enkele voorbeelden:
  - > groot maken - klein maken
  - > rechtstaan - op de grond liggen
  - > instrument hoog houden - laag houden
  - > ...
- Drijf het tempo op.
- Wissel vaker af tussen forte en piano.

# Slang-muis-olifant

## Materiaal

Per persoon een djembé of trommel.

Een kaartje met een muis, een kaartje met een slang, een kaartje met een olifant.

## Opbouw van de oefening

- Plaats de djembés of trommels in een kring. Elk kind en de therapeut staan of zitten achter een djembé.
- Laat de kinderen zoeken naar een geluid dat past bij de muis, olifant en slang.
- De therapeut toont een kaartje en de kinderen reageren op de djembé.

## Variaties

Elk kind kiest een dier (muis, olifant of slang). Eventueel dit visueel maken door het kaartje op de djembé te leggen.

- Variatie 1: De therapeut houdt een kaartje in de lucht, alleen de kinderen die dit diertje zijn, mogen spelen. Ze blijven spelen zolang het kaartje zichtbaar is.
- Variatie 2: De therapeut varieert met kaartjes en maakt zo een liedje.
- Variatie 3: In plaats van kaartjes met dieren kan je kaartjes met donder, wind, regen, bliksem,... gebruiken. Je kan ook een verhaaltje voorlezen waarbij de kinderen bepaalde 'geluiden' spelen (bv. regen is tikken op de trom, wind is wrijven met handen,...).

## 1.2 Moeilijkere oefeningen

### Verken je djembé

Ontdek welke geluiden je allemaal kan maken met een djembé naast het gewoonlijk slaan op de djembé.

#### Materiaal

Eén djembé per persoon

#### Opbouw van de oefening

1. Stel je op in een kring. Elk kind heeft een djembé. Geef de kinderen wat tijd om hun djembé te verkennen, en een eigen geluid te zoeken (alles mag, behalve gewoon slaan op de djembé).
2. Het kind naast de therapeut (de dirigent) maakt een geluid op de djembé. De groep herhaalt dit.
3. Het volgende kind maakt een ander geluid, de groep herhaalt dit opnieuw.
4. Na elk nieuw geluid, plak je alle geluiden aan elkaar. Je start met geluid 1, dan geluid 2, ... telkens in dezelfde volgorde. Als dirigent kan je ook ter ondersteuning wijzen naar het kind wiens geluid je nu speelt.
5. Wanneer alle geluiden zijn verzonnen, speel je het geheel nog 1 keer. Je maakt het op voorhand stil, kondigt het orkest aan met hun nieuwe djembéliedje en start. Op het einde volgt uiteraard een buiging en een (djembé)applaus voor alle muzikanten.

#### Variatie

- Auditief geheugen: Daag de kinderen uit: Wie weet nog wie welk geluid maakte? Wijs een kind aan en de rest moet zo snel mogelijk het geluid van dat kind maken. Wie is het snelst?

### Djembe: woordenliedje

Elk woord heeft een bepaald ritme, woorden worden per 4 in een rij gehangen en zo telkens herhaald.

#### Materiaal

Een djembé per persoon

Woordenkaartjes

Bord om de kaartjes op te hangen

#### Opbouw van de oefening

1. Kies 4 woorden uit met 1, 2, 3 en 4 lettergrepen. Bijvoorbeeld in het thema muziek: rasp, djembé, tamboerijn en ritmestokjes.
2. Per lettergreep geef je 1 slag op de djembé. Bijvoorbeeld: tam-boe-rijn is 3 slagen, rasp is 1 slag. Oefen eerst de woorden afzonderlijk in.
3. Oefen eerst door de woorden luidop mee te zeggen. Na verloop van tijd kan je de woorden weglaten en blijft er enkel nog het djembé-geluid over.
4. Maak een opeenvolging van deze 4 woorden (= een zin) en sla de verschillende ritmes na elkaar.
5. Maak verschillende zinnen en plak die aan elkaar, zo creëer je een "liedje".





rasp



djem-be



rit-me-stok-jes



tam-boe-rijn

## Variaties

- Variatie 1: Door andere thema's te gebruiken ontstaan er oneindig veel variatiemogelijkheden.
- Variatie 2: Verdeel de groep in 2, elke groep krijgt een eigen zin. Speel de zinnen eerst afzonderlijk. Een extra uitdaging is om de zinnen tegelijkertijd te spelen.
- Variatie 3: Gebruik eens andere percussie-instrumenten.

## Ritme klaar

Kringspel dat gebruikt kan worden ter kennismaking.

### Opbouw van de oefening

1. De kinderen zitten in een kring.
2. De oefening bestaat uit een ritmische opeenvolging van handelingen:  
RITME - KLAAR - EIGEN NAAM - ANDERE NAAM
  - RITME: sla op beide benen
  - KLAAR: klap in de handen
  - EIGEN NAAM (bv. Julie): duim naar rechteroor
  - ANDERE NAAM (bv. Veerle): duim naar linkeror

De kinderen doen alle opeenvolgende handelingen samen mee. Iedereen zegt ondertussen 'ritme klaar'. De therapeut start en zegt zijn eigen naam en de naam van een kindje. Dit kindje doet nu verder.

## Stapoefening: met lichaamspercussie

### Opbouw van de oefening

1. Stel de kinderen op in een cirkel.
2. Stap ritmisch ter plaatse en tel luidop tot 4. Herhaal dit tot de groep het ritme beet heeft.
3. Klap op de eerste tel in de handen en blijf herhalen.
4. Varieer door op een andere tel te klappen en dit ook te herhalen. Maak een combinatie, bv. klap op tel 1 en 3.

## Variaties en tips

- Tip: gebruik een metronoom om het ritme aan te geven.
- Variatie 1: Experimenteer met verschillende combinaties, bv. klappen op tel 2 en 3.
- Variatie 2: Gebruik een andere soort lichaamspercussie, bv. op de borst slaan, vingerknippen,...
- Variatie 3: Vorm duo's en geef een high five op de afgesproken tel.
- Variatie 4: Verdeel de kinderen in twee groepen en spreek per groep af op welke tellen er wordt geklapt. Laat de groepen dit eerst afzonderlijk inoefenen, daarna kan het gezamenlijk uitgevoerd worden.

# Stapoefening: vraag en antwoord

Deze oefening kan meerdere sessies in beslag nemen omdat je best stap voor stap te werk gaat.

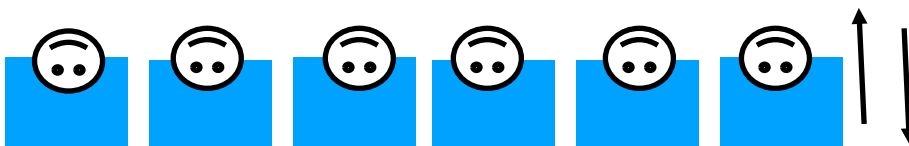
## Materiaal

Een matje per persoon

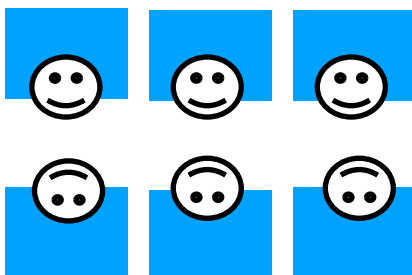
## Opbouw van de oefening



1. Iedereen staat op een eigen matje.  
De therapeut doet een ritme voor volgens bodypercussie:  
*stap ter plaatse (L) – stap ter plaatse (R) – klap in de handen.*  
Benadruk dat de stap goed hoorbaar mag zijn.  
Verbaliseer gerust tijdens de uitvoering: *'stap stap klap'*  
Deze oefening wordt ter plaatse uitgevoerd, elk op zijn eigen matje.
2. De kinderen stappen op de eerste 2 tellen voorwaarts (stap - bij - klap!). De klap wordt in stilstande positie uitgevoerd. Nadien terug 2 tellen achterwaarts stappen zodat je terug op je matje staat. (terug: stap - bij - klap!)



3. Idem maar de kinderen staan in 2 groepen tegenover elkaar. De oefening wordt gelijktijdig uitgevoerd.



4. Zelfde opstelling als bij punt 3 maar nu doen groep A en groep B de oefening elk om beurt. Groep B kan kiezen of zij naar groep A toestappen (dus voorwaarts) of weg van groep A stappen (dus achterwaarts).

## Variaties

- Variatie 1: Idem als punt 4 maar bij het achterwaarts stappen wordt de klap vervangen door 'HEEEJ' (*armen in de lucht*).
- Variatie 2: Leg de matjes in een cirkel, iedereen stapt in de ronde. De kinderen stappen voorwaarts: *stap bij KLAP/ stap bij HEEJ*.

# Stapoefening

Coördinatie-oefening met bodysounds

## Materiaal

Een matje per persoon

## Opbouw van de oefening

1. Iedereen staat in een kring op een matje.
2. De therapeut doet de oefening voor:

*klap* / *klap* / *stap stap* / *klap*  
1                    2                    3                    4

Bij het stapgedeelte wordt er in de kring gemarkeerd naar het volgende matje: 1 voet voor, 1 voet bij. Op die manier wordt de kring rondgestapt.

## Variaties

- Variatie 1: Vervang 1 matje door een andere kleur en geef de opdracht: "Als kind X op het gekleurd matje staat, stopt de oefening". "Als kind X op het matje komt stappen we de andere richting uit".
- Variatie 2: Wissel van staprichting (wijzerzin/tegenwijzerzin).
- Variatie 3: Stap voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts.

# Bekeroefening 1

Coördinatie-oefening met plasticen bekens

## Materiaal

Per persoon een matje

Per persoon een plastic beker

## Opbouw van de oefening

1. Laat alle kinderen plaats nemen aan een tafel (staand of zittend), voor elk kind ligt een matje waar een omgekeerde beker op staat.
2. De linkerhand wordt op de tafel geplaatst, de rechterhand neemt de beker vast.
3. De therapeut doet de oefening voor terwijl hij de maat van 4 luidop telt: *L (linker hand klopt op tafel) – R (rechter hand klopt met de beker op het matje) - LL (linker hand klopt tweemaal) – R (rechter hand klopt met de beker op het matje)*.

## Variatie

- De groep wordt in 2 gedeeld en de kinderen staan per twee recht tegenover elkaar.
- De beker wordt op de laatste tel op het matje van het kind recht tegenover geplaatst.

# Bekeroefening 2

Een vereenvoudigde versie van de “cupsong”

## Materiaal

1 beker per persoon

Eventueel een (anti-slip)matje per 2 in het midden van de tafel

## Opbouw van de oefening

1. Start per 2: ga tegenover elkaar zitten, de bekers staan omgekeerd in het midden (op het matje).
2. Het betreft een ritmische opeenvolging van handelingen: iedere lettergreep staat voor 1 beweging. In het begin kan je de kinderen de woorden best luidop laten meezeggen.

KLAP TA-FEL KLAP PAK-KEN KLAP BE-KER KLAP ZET-TEN; en dit wordt steeds herhaald.

- KLAP: 1x in de handen klappen
- TA-FEL: op tafel slaan : TA=links FEL=rechts
- KLAP: 1x in de handen klappen
- PAK-KEN: PAK :met rechterhand beker vastnemen, KEN :beker voor je zetten op tafel
- KLAP: 1x in de handen klappen
- BE-KER: op beker slaan: BE=links KER=rechts
- KLAP: 1x in de handen klappen
- ZET-TEN: ZET: met linkerhand beker vastnemen, TEN: beker in het midden zetten.

## Variaties en tips

- Variatie 1: Wanneer per 2 goed lukt, kan je dit ook in een kring doen. In plaats van de bekers in het midden te plaatsen, pak je de beker rechts van je en zet je hem dan weer links van je.
- Variatie 2: Het is ook mogelijk om de oefening zelf moeilijker te maken, gebruik je fantasie! (bv. 2x klappen, beker pakken en omdraaien, ...).
- Tip: Doe dit ook eens op muziek! (Zoek naar een liedje in een gepast tempo).

# Bekeroefening 3 (thema: Sinterklaas)

## Materiaal

Muziekbegeleiding: liedje van 'De Notenkraaker'

<https://www.youtube.com/watch?v=z2ISRMSlyX8> (tip: vertraag de afspeelsnelheid)

1 beker per kind

## Opbouw van de oefening

1. De kinderen zitten in een kring.
2. Elk kind krijgt een beker. Deze wordt omgekeerd voor hen neergezet.
3. Luister samen naar het lied van de notenkraaker en maak de kinderen attent op de veranderingen in het lied. Zo hoor je 4 verschillende delen in het lied waarop volgende ritmes, teksten en handelingen kunnen worden uitgevoerd.

1.		NIC	NAC	MAN-DA-RIJN	2 X
	Onderkant van de beker dient als trommel:	Traag	Traag	Snel-snel-snel	
2.		PAK	EN	GEEF	2 X
		Beker vastnemen met rechterhand		Beker bij je rechter buur neerzetten	
3.		DAG	SINT-ER-KLAAS-	JE	2 X
	Rechterhand pakt de beker op (hand aan de zijkant), linkerhand klopt op de onderkant (open zijde) van de beker:	Traag	Snel-snel-snel	Traag	
4.		GEEF	EN	PAK	2 X
		Beker doorgeven en neerzetten bij je rechterbuur		Nieuwe beker vastnemen met rechterhand	
5.	Beker op zijn zijkant leggen en ronddraaien				

Op het lied van de notenkraaker houden we de volgende volgorde aan:

1 2 1 2 1 2 1 2 3 4 3 4 5 1 2 1 2 (2 tot finale)

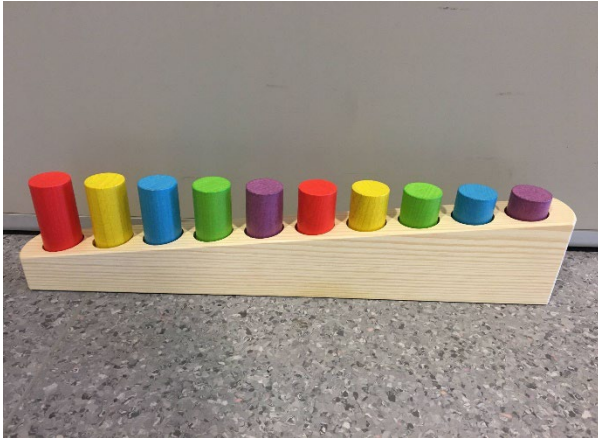
# Bekeroefening 4

Train ritme en werkgeheugen

## Materiaal

2 bekers per persoon

blokken (of andere voorwerpen) in verschillende kleuren



## Opbouw van de oefening

1. Geef aan elke kleur een ritmische oefening met de beker, bijvoorbeeld:
  - Rood = bekers met open kant tegen elkaar
  - Geel = onderkant bekers tegen elkaar
  - Blauw = bekers wisselend schuiven
  - Groen = 2 bekers samen op tafel zetten
  - Paars = 2x klappen in de handen
2. Plaats om te starten 3 staafjes terug in het blok. Wijs met je vinger de blokjes aan. De kinderen doen de bewegingen in volgorde van de kleuren (van links naar rechts).
3. Wanneer de kinderen de ritmes goed onder de knie hebben, kan je het wijzen vervangen door ritmisch mee te klappen.

## Variaties en tips

- Tip 1: Vereenvoudigen door:
  - Gebruik 1 beker in de plaats van 2.
  - Maak de ritmes eenvoudiger.
  - Start met minder kleuren.
- Tip 2: Moeilijker maken door meer kleuren te gebruiken.
- Variatie: geheugenspel
  - Plaats alle kleuren op een rij en tik in willekeurige volgorde een aantal kleuren aan. De kinderen onthouden welke kleuren er aangetikt werden en voeren nadien de ritmes in juiste volgorde uit.

# Stokkendans

## Materiaal

stokken, bv. borstelstelen  
per persoon 1 djembé

## Opbouw van de oefening

1. Drie kinderen van de groep staan in het midden met elk een stok. De stokken worden met 1 hand vastgehouden, de stokken vormen de binnencirkel, de kinderen de buitencirkel. Spreek vooraf af in welke richting de kinderen doorschuiven.
2. De resterende kinderen nemen plaats achter hun djembé.
3. De therapeut telt luidop tot 4. Op tel 4 slaat iedereen één maal in het midden van hun djembé. Op dat moment schuiven de 3 kinderen door en nemen ze de volgende stok vast. Het doel is dat de stokken niet vallen.
4. Herhaal ritmisch.

## Tips

- Tip 1: Vereenvoudigen door minder kinderen met een stok in het midden te plaatsen.
- Tip 2: Moeilijker maken door:
  - meer kinderen in het midden te plaatsen
  - het tempo op te drijven
  - op een extra tel de stok door te geven



# Boomwhackers

Boomwhackers bestaan in verschillende kleuren en lengtes. Ze zijn draagbaar en als je ze strategisch kiest kun je er melodieën of akkoorden mee spelen. Elke lengte heeft een andere kleur en ook een andere klank. Hoe korter de buis, hoe hoger de toon. Veel van de oefeningen uit het boek **Musicamova** kun je ook met boomwhackers doen, hieronder doen wij enkele suggesties.

## Ontdek je whacker

### Materiaal

Een variatie aan boomwhackers

### Opbouw van de oefening

<https://www.youtube.com/watch?v=mlHapzndQHE>

1. Luister en kijk: Laat de kinderen zien hoe je geluid maakt.

**1. Op het lichaam**

Hou de boomwhacker in je schrijfhand, hou je andere hand open en sla los in de handpalm.

Laat de kinderen nu zelf experimenteren. Sla op de plek waar hij het mooiste geluid geeft. Dit is een paar centimeter onder de bovenkant.

Je kan ook geluid maken door op een ander deel van je lichaam te slaan.

**2. Op een vlak of voorwerp**

Vloer, muur, tafel, stoel, alles is een slagvlak. Sla niet op scherpe randen want dan krijg je blutsen.

Je kan ook de boomwhacker vlak op de grond slaan.

**3. Met een klein voorwerp op de boomwhacker tikken**

- Een drumstok (met rubberen kop)
- Een stukje dik karton of een tafeltennispallet op de opening van de boomwhacker
- Boomwhackers op een rij (=boom-o-phone)

**4. Met een octavator dop**

... klinkt de boomwhacker een octaaf lager

- Met een drumstok op de doppen
- Met het stukje karton op de opening
- Stamp met de dop op de grond

2. Echospel

Laat de kinderen kennismaken met de verschillende manieren van spelen door middel van het voorspelen - naspelen. De therapeut speelt een ritme, de kinderen spelen na.



### Variatie

- Speel het echospel met een boomwhacker in elke hand. Je kan gelijktijdig of alternerend spelen.

# Tellenspel met boomwhackers

## Materiaal

Een variatie aan boomwhackers

## Opbouw van de oefening

1. Laat alle muzikanten samen enkel op de eerste tel spelen en verder niets.  
Laat iedereen luidop meetellen.
2. Dit kan als volgt:  
**BOEM 2, 3, 4, BOEM 2, 3, 4 ...**  
Of  
**BOEM 2, 3, BOEM 2, 3, ...**

# Boomwhackersong

## Materiaal

Boomwhackers: een grote rode + gele + oranje + groene + purpere + kleine rode.

## Opbouw van de oefening

Tel doorlopend tot 4, elk kind heeft een eigen kleur. Oefen eerst per kleur en bouw het op tot iedereen samen speelt. Geef als therapeut duidelijk het ritme aan op bv de koebel en tel ook luidop mee.

	1	2	3	4
<b>Groot Rood</b>	tik	tik	tik	tik
<b>Geel</b>	tik	tik	tik	rust
<b>Oranje</b>	rust	rust	rust	tik tik
<b>Groen</b>	tik	tik	tik	rust
<b>Purper</b>	rust	tik	tik	tik
<b>Klein rood</b>	rust	tik tik	rust	tik tik

# Boomwhackers – doe je mee

## Materiaal

Een variatie aan boomwhackers

## Opbouw van de oefening

1. De kinderen zitten op hun knieën in een kring.
2. We spelen het lied:

1	2	<i>doe je mee</i>
3	4	<i>we maken plezier</i>
5	6	<i>trommelen in de les</i>
7	8	<i>sta klaar en wacht</i>
9	10	<i>kom dat zien</i>
3. De kinderen tikken met de boomwhacker op de grond, bij de cijfers uit het liedje.

## Variaties

- Variatie 1: Speel elk om beurt op 2 tellen.
- Variatie 2: Werk in 2 rijen tegenover elkaar. Rij 1 slaat op de cijfers van het lied, rij 2 voert een gebaar uit op de tekst. Laat de kinderen zelf met ideeën komen.
- Variatie 3: Werk opnieuw in 2 rijen tegenover elkaar. Nu speelt iedereen het volledige liedje. Bij de cijfers slaan ze de buizen tegen die van hun overbuur, bij de tekst voeren ze het gebaar uit.

# Boomwhackeryoga

Dit is een soort van opwarmingsoefening, waarbij het lichaam eens goed kan rekken en strekken.

## Materiaal

Voor iedereen één boomwhacker

## Opbouw van de oefening

1. Geef iedereen een boomwhacker.
2. Bedenk rek-, strek- en lenigheidsoefeningen en voer ze uit met de boomwhacker. Enkele voorbeelden:
  - Streck de boomwhacker zo hoog mogelijk boven je hoofd, ga naar links en naar rechts.
  - Hou de boomwhacker achter je rug en strek je armen naar boven.
  - Hou de boomwhacker vast met 2 handen en stap over je eigen boomwhacker.
  - Hou je boomwhacker vast als een laserzwaard en maak kringetjes, maak de kringetjes steeds groter.
  - Geef je boomwhacker kruislings door over achter je rug van je ene naar je andere hand.
  - Geef de boomwhacker door tussen je benen in een 8-vorm.
  - Geef de boomwhacker door rond je buik.
  - Hou de boomwhacker vast met 2 handen voor je lichaam en tik met je knie de boomwhacker aan.

# Speel je kleur

## Materiaal

Boomwhackers

Stapstenen in dezelfde kleur van de boomwhackers

## Opbouw van de oefening

1. Je legt een rijtje stapstenen in verschillende kleuren.
2. Iedereen krijgt een boomwhacker in een kleur van de stapstenen.
3. Eén kind stapt het rijtje af.
4. De anderen spelen met hun boomwhacker op het moment dat op hun kleur gestapt wordt.

## Variaties en tips

- Zeg het kleur mee.
- Leg de stapstenen in een cirkel om voortdurend te kunnen doorstappen.
- Geef de personen in de kring twee verschillende kleuren boomwhacker.
- Geef het kind dat stapt ook een boomwhacker, hij speelt mee op het moment dat hij op zijn kleur staat.
- Breng variatie in het stappen: hinkelen, met beide voeten springen, drijf snelheid op, sla stapstenen over, enz.
- Leg een hoepel in het midden en geef als opdracht: rechtervoet stapt op de stapstenen, linkervoet stapt ter plaatse in de hoepel.
- Idem als vorige, maar linkervoet blijft in de hoepel staan en stapt niet mee (= pivoteren).
- Maak een hindernissenparcours.

## 2. MUZIKALE SPELLETJES

### Creatief bewegen

#### Materiaal

Djembé, tamboerijn en houten blok  
Afbeelding van olifant, vogel en muis

#### Opbouw van het spel

1. Bespeel de drie instrumenten afzonderlijk. Laat de kinderen zoeken welk geluid er past bij een olifant, een vogel en een muisje.
2. Als je de djembé hoort dan stap je rond zoals een olifant. Je doet de bewegingen na van een vogeltje als je de tamboerijn hoort en als je het getik op een houten blok hoort, dan trappel je rond zoals een muisje. Elk geluid wordt eerst afzonderlijk aangebracht.
3. Wissel de verschillende instrumenten af en maak er een bewegingsspel van.

#### Variaties

- Variatie 1: Koppel een specifieke opdracht aan elk geluid, bv. springen op een matje, rondjes lopen rond je matje, op één been staan.
- Variatie 2: Breid het aantal instrumenten uit.

### 1-2-3 piano/muzikantje

Een heel eenvoudig spelletje, gebaseerd op 1-2-3 piano, ideaal om het ijs te breken.

#### Materiaal

Eén instrument

#### Opbouw van het spel

De kinderen spelen het spel 1-2-3-piano. Ze mogen vooruit stappen zolang de muziek speelt. Als de muziek stopt, staan ze stil.

#### Variaties

Variatie 1: 1-2-3-muzikantje: als de muziek stopt, staan de kinderen stil en beelden ze een muzikant uit (bv. luchtgitaar, luchtdrummen, luchttrumpet,...).

Variatie 2: de therapeut speelt afwisselend 2 instrumenten en de groep kinderen wordt ingedeeld in 2. Je mag alleen voortbewegen als je je eigen instrument hoort.

# Wooshen

Kringspel dat gebruikt kan worden ter kennismaking. Het doel is dat er geluiden worden doorgegeven.

## Opbouw van het spel

### Basisspel

1. De kinderen vormen een kring.
2. Bij de start zeg je: "Ik zou je iets willen geven, zou jij het willen doorgeven?" Dan klap je in je handen naar de persoon links of rechts van jou. Die geeft de klap dan verder door.
3. Diegene die eerst klapt bepaalt dus de richting waarin de klap verder wordt doorgegeven.
4. Zo gaat de klap een volledige cirkel rond.

## Variaties en uitbreidingen

### Variatie

Samen met de klap, stamp je nu ook met je voet op de grond. Opgelet! Je stampt met de voet die zich het dichtst bij je buurman bevindt. Geef je de klap naar rechts door, dan stamp je dus ook met je rechtervoet.

### Uitbreiding 1: omkeren van richting

1. Eén persoon mag de klapproductie veranderen: als deze 2 keer klapt, keert de richting om. Het wordt dus opletten geblazen! De dirigent bepaalt wanneer de richting verandert.
2. Als de groep er klaar voor is, kan iemand anders aangeduid worden als dirigent.
3. Iedereen uit de groep mag willekeurig van richting veranderen.

### Uitbreiding 2: oefenen op namen

1. Als het basisspel goed lukt, noem je de naam van je buurman aan wie je de klap doorgeeft, samen met de klap.
  - Tip: Bij kinderen die elkaars naam niet goed kennen, laat je ze eerst hun eigen naam zeggen terwijl ze éénmaal in hun handen klappen: 'ik ben Julie' (Julie klapt!).

# De parachutetrom

Bij deze oefening wordt de parachute de dirigent. Elke beweging met de parachute staat voor een andere instrumentengroep. Deze oefening werkt zeer goed met iets grotere groepen. 8 personen is prima!

## Materiaal

Een variatie aan instrumenten

Een parachute

## Opbouw van het spel

Spel 1: De beweging van de parachute bepaalt het muziekinstrument.

1. Een aantal kinderen vormen een kring samen met de therapeut. De andere kinderen nemen buiten de parachute plaats bij een muziekinstrument.
2. De kinderen in de kring nemen de parachute vast. En maken verschillende bewegingen met de parachute.
3. De muzikanten reageren op de parachute:
  - Wapperen = schudden met shakers
  - Omhoog-omlaag = roffelen op de djembé
  - Met de parachute in een cirkel rondstappen = schudden met de tamboerijn

Spel 2: De parachute is een trommelvel.

1. We hebben opnieuw een aantal parachutisten en een aantal trosselaars.
2. Nu spelen de muzikanten bij alle bewegingen van de parachute. Elke beweging is een andere speelwijze.
  - De parachute gaat omhoog. Bij het omlaag trekken geven de muzikanten een slag op de trom.
  - Wapperen = roffelen
  - Rondstappen met de parachute = wrijven op het trommelvel
  - ...

Spel 3: De parachute volgt de muzikant.

1. Bij dit spel heb je één muzikant.
2. Hij speelt verschillende slagtechnieken op de trommel, de parachutisten volgen de klanken van de djembé:
  - Djembé speelt luid: parachute omhoog
  - Djembé speelt zacht: parachute omlaag
  - Djembé speelt in het midden: parachute op de grond en iedereen gaat in het midden van de parachute zitten.
  - Djembé speelt aan de rand: iedereen aan de rand van de parachute
  - Djembé: wrijven op het vel: rondstappen met de parachute
  - ...

## Variaties

- Variatie 1: Als de parachute omhoog gaat, mogen 2 kinderen onder door lopen en wisselen van plaats.
- Variatie 2: Zet de muzikanten onder de parachute.

# Citroen-citroen

Dit is een leuke oefening om de muziekinstrumenten beter te leren kennen. Deze oefening is hier uitgewerkt voor een groep van 6 kinderen.

## Materiaal

Een variatie aan muziekinstrumenten, van elke soort drie. Bv. 3 djembés, 3 tamboerijnen en 3 shakers. Bij sterkere groepen heeft enkel de dirigent de instrumenten nodig.

## Opbouw van het spel

1. Je maakt een kring met 2 djembés, 2 tamboerijnen en 2 shakers. De dirigent zit buiten de kring met een tamboerijn, een djembé en een shaker.
2. Elk kind gaat achter een instrument in de kring zitten. Of bij sterkere groepen krijgen de kinderen een instrument (in gedachten) toegewezen door de dirigent: 'Jij bent nu de trom'.
3. De dirigent bespeelt een instrument. De twee kinderen die bij dat instrument horen, verwisselen van plaats.
4. Bij de jongere groep kun je nu de instrumenten uit de kring wegnemen. De kinderen onthouden bij welk instrument ze horen. Doe dan de oefening opnieuw.

## Variaties

- Variatie 1: Laat de kinderen enkel een beroep doen op hun auditief geheugen. Ze kunnen niet meer zien met welk instrument de dirigent zal spelen.
- Variatie 2: Laat de kinderen enkel de pictogrammen zien van de muziekinstrumenten (in het geheim!). Zo weten de kinderen niet vooraf met wie ze plaats zullen moeten wisselen.
- Variatie 3: Zet iemand in het midden van de cirkel. Deze probeert dan een plaatsje in de kring te bemachtigen wanneer er 2 kinderen wisselen van plaats.

# Radio uitzetten

Wie vindt alle muzikanten?

## Materiaal

Blinddoek

Per kind 1 instrument

## Opbouw van het spel

1. Alle kinderen verspreiden zich over de ruimte en maken muziek met hun instrument.
  2. Eén kind (zoeker) wordt geblinddoekt. Hij/zij gaat op het geluid af en probeert alle kinderen te vinden en aan te tikken.
  3. Wanneer een kind aangetikt wordt door de zoeker, stopt het met muziek maken.
- Hoe snel kan je alle kinderen vinden?

## Variatie

- Zoek de triangel tussen de schudeitjes. Alle kinderen maken muziek met een schudeitje, 1 kind met een triangel. De zoeker moet nu enkel de triangelspeler zoeken en aantikken. Hoe snel lukt dat?



# Stoelendans

Stoelendans, maar dan net iets anders

## Materiaal

Een stoel per persoon

Muziek

## Opbouw van het spel

1. Per kind wordt een stoel klaargezet. Zolang de muziek speelt, dansen de kinderen rond de stoelen. Wanneer de muziek stopt, gaan alle kinderen op een stoel zitten/staan/...
2. Na elke ronde wordt een stoel weggenomen. De bedoeling is dat wanneer de muziek stopt, steeds alle kinderen op het overgebleven aantal stoelen zit/staat/... Er mag geen enkel lichaamsdeel de grond nog raken.

Lukt het om met de hele groep op 1 stoel te kruipen?

## Tips

- Tip 1: Maak het moeilijker door een extra opdracht toe te voegen zoals "Er mogen slechts 2 zitvlakken op de stoel" of "kind x moet altijd op de schoot bij een ander kind".
- Tip 2: Bij een grote groep kan je de groep in 2 delen waarbij één groep muziek maakt en de andere groep de stoelendans uitvoert.

# Boze kip

Probeer de eieren van de boze kip te stelen, zonder dat die het hoort.

## Materiaal

Schudeitjes

Een zachte knuppel/opgerolde krant

Blinddoek

## Opbouw van het spel

1. De boze kip (therapeut) zit geblinddoekt op de grond, de schudeitjes liggen rond de kip verspreid.
2. Laat elk kind om beurt een eitje nemen. Probeer dit te doen zonder geluid te maken. Wanneer de boze kip een schudeitje hoort, mag die proberen het kind te raken met de zachte knuppel/opgerolde krant.

## Variatie

- Maak het spannender door de eitjes dichterbij de kip te plaatsen of door obstakels te plaatsen tussen de kinderen en de kip.

# Muziekmassage

Relaxatie op muziek

## Materiaal

Een (ruime) variatie aan muziekinstrumenten  
Eventueel een aantal matjes om op te liggen

## Opbouw van het spel

1. Verdeel de groep in twee: 1 groep muzikanten en 1 groep die ondergaat (de luisteraars). Bij de muzikanten is er 1 leider (dirigent).
2. De luisteraars mogen zich in de ruimte verspreiden en liggen. Er moet ruimte zijn om rond hen te stappen. Ze nemen een comfortabele houding aan (zit, lig, ...) en indien mogelijk mogen ze de ogen sluiten.
3. De klankmassage volgt deze regels:
  - Tijdens de hele massage wordt niet gesproken. Alle communicatie gebeurt via gebaren.
  - Alle geluid (ook de toevallige) is deel van het geheel. M.a.w. we maken gebruik van deze geluiden om muziek te maken.
  - De muzikanten beogen steeds om de luisteraars een aangename ervaring te geven.
  - Het gaat om een massage van klanken. Het is verboden om tijdens de klankmassage de luisteraar fysiek aan te raken.
4. De muzikanten kiezen elk een instrument en gaan in stilte in een kring rond de luisteraars staan. Dit is de startpositie. De dirigent leidt de groep muzikanten gedurende de hele massage.

### De muzikale systemen

De dirigent spreekt op voorhand met de muzikanten gebaren/tekens af voor de verschillende muzikale systemen. Je hoeft ze niet allemaal te gebruiken, kies er zeker de eerste keer enkele eruit, en laat je leiden door wat de massage brengt!

- De Mexican Wave: een klank wordt snel doorgegeven in de kring.
- Telefoneren: de ene stelt een vraag, de andere antwoordt daarop en geeft de vraag door naar een volgende.
- KrisKras: we spelen in een niet vastgelegde volgorde, een beetje zoals een beginnende regenbui op een glazen veranda.
- Crescendo-decrescendo: de geluiden worden luider en stiller
- Weegschaal: de ene kant van de cirkel is de ene groep, de andere kant de andere groep. Klanken gaan van de ene naar de andere kant op teken van de dirigent
- Let it swing: de dirigent geeft een ritme aan, iedereen speelt ritmisch mee op zijn instrument.
- Solo: terwijl de groep een achtergrondritme speelt, kunnen er solisten spelen die vrij improviseren.
- Break: na het breakteken wordt verder gespeeld in de maat van 4 waarbij enkel op de eerste tel wordt klank gegeven.
- Het tegenovergestelde: de ene speelt, de andere speelt het tegenovergestelde (snel-traag, luid-zacht,...)

De bovenstaande muzikale systemen kunnen op verschillende manieren uitgevoerd worden:

- De muzikanten staan stil in de kring rond de luisteraars.
- De muzikanten stappen in een kring rond de luisteraars.
- De muzikanten stappen kriskras tussen de luisteraars.
- De muzikanten gaan in 1 hoek van de kamer staan.
- De muzikanten gaan aan 1 kant van de luisteraars staan.

Gebruik je inspiratie, je kan ongetwijfeld zelf ook nog wel nieuwe systemen verzinnen!

# Eitjesgymnastiek

Hoe enkele eenvoudige bewegingen kunnen uitgroeien tot een heuse workout.

## Materiaal

Een schudeitje per persoon

## Opbouw van het spel

1. Elk kind in de kring bedenkt een beweging met de eitjes. Enkele voorbeelden:
  - doorgeven rond je buik
  - molentje draaien met het eitje in je hand
  - eitje hoog boven je hoofd doorgeven naar je andere hand
  - achtjes draaien tussen je benen
  - ...
2. De gymnastiek bestaat eruit dat elke beweging meerdere keren na elkaar wordt uitgevoerd. Tel goed luidop mee, in fitness-stijl (één, twee, drie, vier, vijf, zes, ze-ven, acht!).
3. Op die manier worden alle bewegingen uit stap 1 na elkaar herhaald.

# Geluidenlotto

Dit spel stimuleert vooral de auditieve perceptie.

## Materiaal

Een variatie aan muziekinstrumenten, van elk instrument heb je er twee nodig.

## Opbouw van het spel

- De therapeut zit achter een scherm met de verschillende instrumenten bij zich.
- Voor het scherm liggen dezelfde instrumenten in het zicht van de kinderen.
- De therapeut speelt een instrument en de kinderen (of één kind) lopen naar het instrument. Ter controle kan één van de kinderen spelen op het instrument.

## Variaties

Variatie 1: elk kind krijgt één instrument. Het kind dat zijn geluid hoort, mag even spelen op zijn instrument.  
Variatie 2: de therapeut speelt 2 (of meer) instrumenten na elkaar. De kinderen spelen dit in dezelfde volgorde na.