

**Beleving**

langzaam - vlug

Materiaal

zachte bal

Geur

Lavendel

Muziek

Yann Tiersen - Le Moulin

Rollende bal

Activiteit

1. Zet de muziek aan.
2. Start bij de linkervoet en rol op de accenten van de muziek richting de knie, bovenbeen en weer terug.
3. Doe dit ook bij het rechterbeen.
4. Ga hierna opnieuw naar de linkervoet en rol nu door via de buitenkant van de arm tot de schouder.
5. Rol van linker- naar rechterschouder en herhaal dit een aantal keer.
6. Ga langs de rechterkant van het lichaam naar beneden.
7. Eindig bij de rechervoet als het muziekstuk afgelopen is.

Tip

De zachte bal kan je vervangen door een bal met noppen of een grotere bal. Het rollen met de bal kan ook samen met een deelnemer gedaan worden.

Wapperende lap

Activiteit

1. Start de muziek
2. Loop al wapperend met de lap op het ritme van de muziek aan de binnenkant van de kring een rondje en loop weer terug.
3. Herhaal dit nog een keer maar wapper nu ook voorzichtig tussen twee deelnemers in.
4. Zorg dat de lap achter de linker deelnemer komt, haal de doek dan voorzichtig over de deelnemer heen naar je toe en trek de lap langzaam richting de voeten weg.
5. Dit kan twee of drie keer achter elkaar gedaan worden.
6. Aan het einde van de muziek wordt de belevingsactiviteit afgesloten door met de wapperende lap een rondje langs de buitenkant van de kring te lopen.
7. Stop de muziek

Tip

Het wegtrekken van de doek kun je langzaam doen maar ook vlug.



Beleving

Ritme

Materiaal

Soepel vallende nylon lap stof

Geur

Laurier

Muziek

Cirque du Soleil -
Norweg

Flapperende waaiers

Activiteit

1. Start de muziek
2. Loop met de papieren waaiers klepperend tegen elkaar aan op het ritme van de muziek rond de butienkant van de kring.
3. Begin aan de linkerkant van de kring. De waaiers breng je hoorbaar geleidelijk aan dichterbij de rechter schouder van de deelnemer en tap er dan zachtjes op.
4. Ga daarna langzaam over de bovenkant van de rug naar links.
5. Herhaal dit een paar keer.
6. Bouw vanaf de andere schouder het tappen af.
7. Als iedereen aan de beurt is geweest loop je al klepperend voor de laatste keer aan de buitenkant van de kring rond.
8. Dan zet je de muziek steeds zachter tot het stil is.
9. Stop de muziek

Tip

Het tappen op de schouders en de rug kun je ook vervangen door tappen op de benen of de armen.



Beleving

Ritme

Materiaal

Papieren waaijer

Geur

Citroengras

Muziek

Paco de Lucia -
Entre dos aguas



Beleving

Ritme

Materiaal

Blauwe plastic vuilniszak

Geur

Eucalyptus

Muziek

Jô Hisaishi - Sonatine

Knisperend plastic

Activiteit

1. Start de muziek
2. Houd de plastic vuilniszak losjes vast en maak er een grote, losse prop van.
3. Knijp losjes in de plastic prop op het ritme van de muziek.
4. Loop aan de buitenkant van de kring een rondje en begin aan de linkerkant.
5. De plastic prop breng je langzaam hoorbaar dichterbij de rechterschouder en tap er dan zachtjes op.
6. Zonder het hoofd aan te raken ga je langzaam over het hoofd heen naar de andere schouder en weer terug.
7. Eindig bij de voeten als het muziekstuk afgelopen is.
8. Stop de muziek

Tip

trek de prop langzaam uit elkaar boven het hoofd van de deelnemer zonder het hoofd aan te raken. Er ontstaat een plastic afdakje en het geluid van de muziek klinkt anders. Langzaam maak je opnieuw een prop en ga je door met tappen.



Donzelige handschoen

Activiteit

1. Start de muziek
2. Begin bij de linkervoet van de eerste deelnemer en tap op de accenten van de muziek richting de knie, bovenbeen en weer terug.
3. Doe dit ook bij het andere been.
4. Dan via de romp langs de buitenkant van de arm tot de schouder.
5. Tap van linker- naar rechterschouder.
6. Herhaal dit een aantal keer.
7. Bouw de activiteit langs de rechterkant van het lichaam naar beneden af.
8. Eindig bij de rechervoet als het muziekstuk afgelopen is.

Beleving

kort - lang

Materiaal

Hoogpolige
poetshandschoen

Geur

Rozenhout

Muziek

André Popp - The Tiny
Feetwalk

Tip

Je kunt alleen met de vingers tappen maar ook met de volle hand. De intensiteit van het duwen van kort en krachtig zijn maar ook lang en licht.



Strelende plumeau

Beleving

Lang - kort

Materiaal

Zachte plumeau

Geur

Petit grain

Muziek

J.S. Bach - Concert voor hobo d'amour in A

Activiteit

1. Start de muziek
2. Begin het tappen met de plumeau op beide voeten.
3. Ga via de onderbenen over de knieën naar de bovenbenen en ga dan weer terug naar de voeten.
4. Dit wordt een paar keer herhaald.
5. Dan via de zijkant van het lichaam naar de arm, de schouder en via de borst of de rug naar de andere kant.
6. Het bovenlichaam kan zo ook een aantal keren getapt worden.
7. Aan het eind van het muziekstuk komen de benen opnieuw aan de beurt.
8. Eindig bij de voeten als het muziekstuk afgelopen is.

Tip

De plumeau losjes over het lichaam bewegen op het ritme van de muziek. In plaats van het tappen kun je ook een korte aaibeweging met de plumeau maken.