

Zelfvertrouwen ontwikkelen met behulp van dans

Dansen met peuters

Peuters leren zichzelf te uiten in bewegingen door een verhaal te dansen. Jezelf laten zien, het voelen van je lijf en de bewegingen die je met je lichaam kunt maken en het merken dat dit iedere week wat beter gaat, geeft zelfvertrouwen. Zo komen zij ook straks als kleuter op het schoolplein beslagen ten ijs.



• Anke Theunissen

Tijdens de peuterdanslessen worden diverse thema's behandeld, zoals Het Circus

Carly Verkerk-Wassenaar heeft een klassieke dansachtergrond en werkte als pedagogisch medewerkster op een kinderdagverblijf in Amsterdam; in 2007 begon zij DansPeuterDans, waar twee jaar later DansKleuter-Dans uit voortvloeide

Alle ouders zitten opgepropt aan de zijkant van de dansstudio. De afgelopen maanden hebben zij hun tweejarige peuter wekelijks in alle vroegte naar de dansschool gebracht voor een uurtje dansles. Vandaag is de 'voorstelling' waar de peuters de afgelopen weken voor hebben geoefend. Het is een open les waar de ouders en opa's en oma's voor het eerst kunnen zien wat er allemaal aan bod komt tijdens de peuterdanslessen van *DansPeuterDans*.

Licht uit, spot aan!

De sfeer is ontspannen. Sommige vaders maken grapjes tegen elkaar over de videocamera die zij speciaal voor deze gelegenheid hebben opgesnord. En dan begint het. Alle peuters zitten in een kring bij de dansjuf, die alle ouders welkom heet. Zij vertelt de ouders over de lessen die de afgelopen maanden in het teken hebben gestaan van verschillende thema's en die vandaag tijdens de open les allemaal nog een keer langskomen. Ook



waarmee de leerkracht direct aan de slag kan

legt ze uit dat de lessen altijd beginnen met een opwarming, net als vandaag. Voor bijna alle ouders is het voor het eerst dat zij hun jonge kind actief en in samenwerking met leeftijdgenootjes zien 'acteren' voor een zaal vol volwassenen. Zonder uitzondering verbazen ze zich over de resultaten en de prestaties van hun kind. 'Dat zulke jonge kinderen dit al kunnen!', is een veelgehoorde opmerking in de zaal. Wij als dansdocenten verbazen ons daar niet meer over. Wij zien al bijna tien jaar dat zelfs de allerkleinste kinderen zich vol overgave storten in het dansgeweld. Ze willen niets liever dan bewegen, rollen, kruipen en 'dansen' op verschillende soorten muziek.

Roodkapje

In de twaalf weken voorafgaand aan de voorstelling dansen de peuters met hun juf rond verschillende onderwerpen. Net als op de basisschool en op het kinderdagverblijf werken we met thema's, zoals De Winter, De Lente, Het Circus en Roodkapje. En ieder thema duurt drie weken lang. We beginnen de les gezellig samen op de grond en kijken naar afbeeldingen die bij het thema passen. We fantaseren en kletsen erover. Het thema Roodkapje kan niet zonder het woord *grootmoeder* en het thema Het Circus kan niet zonder het woord *circusdirecteur*. Al associërend spreken de peuters deze drie-, vier- of vijflettergrepenwoorden na drie weken zonder moeite uit. De dansbewegingen die we bij de woorden maken, zorgen ervoor dat het kind de woorden nog sneller onthoudt. Herhaling is het toverwoord voor peuters. We weten allemaal dat het belangrijk is voor de cognitieve ontwikkeling, maar herhaling zorgt ook voor vertrouwen. Herkenning maakt dat een kind zich met een uur dansles per week vertrouwd voelt. Veelgehoorde opmerkingen zijn: 'Hé, dat deden we vorige week ook!' en 'Ik weet wat hierna komt.' Evenals: 'Hé, deze week kan ik het al iets beter!'

Bewegingskwaliteit

Tijdens ieder thema werken we aan de ontwikkeling van zowel de grove als de fijne motoriek. We bewegen snel en dan weer langzaam. Zo werken we aan het uithoudingsvermogen, maar zo zorgen



De kinderen maken letterlijk en figuurlijk stappen door zelfvertrouwen op te doen

we er ook voor dat de kinderen niet na een half uur uitgeput aan de kant willen zitten. We staan op onze tenen, alleen of hand in hand. We oefenen met balans en zorgen dat de kinderen uitgedaagd worden om rechtop te lopen of in een rechte houding te zitten. We werken aan de bewegingskwaliteit. Hoe beweeg je bijvoorbeeld heel erg zacht, hoe staccato en hoe juist zwaar in de grond?

Wederzijds respect

Maar de dansles is meer dan bewegen alleen. We leren de kinderen tijdens het dansen om met elkaar samen te werken en om elkaar te helpen. Als we in de kring allemaal op een been staan,



Dansles is meer dan bewegen alleen, kinderen leren bijvoorbeeld samenwerken



De gietertjesdans

De kinderen kunnen tijdens de gietertjesdans zelf 'de gieter' zijn om bloemen water te geven. Bij iets oudere peuters kun je hen twee-aan-twee laten dansen: kind 1 is het gietertje en kind 2 is het bolletje onder de grond. Kind 1 maakt met zijn of haar vingers een ronde zon op de rug van kind 2 en 'begiet' het bolletje met water. Kind 2 ligt op de vloer als een bolletje onder de grond en groeit langzaam (door met een zigzaggende beweging omhoog te komen), nadat kind 1 hem of haar de zon heeft laten voelen en water heeft gegeven. Vervolgens kunnen de bloem en de gieter samen dansen in de klas, waarna ze omwisselen van rol en de oefening herhalen.

leren ook de allerkleinsten dat elkaar vasthouden de kring staande houdt. Door ze te laten ervaren dat na de ander zijzelf ook altijd aan de beurt komen, leren de kinderen op hun beurt te wachten. We leren hen elkaar te respecteren: als een ander kind voordanst, dan ben je heel even stil, kijk je goed naar de ander en klap je als het voordansen afgelopen is! En zonder het te overdrijven

(bijvoorbeeld door te zeggen: 'Kom op, we doen het nog een allerlaatste keer!') leren we de kinderen om door te zetten en niet te snel op te geven!

Fantasie

Ouders die hun jonge kinderen zien opgroeien, hebben vaak niet in de gaten dat die kinderen ineens in staat zijn zich dingen eigen te maken. De verbazing op het gezicht van de ouders is daarom zo ontzettend groot wanneer ze hun peuter dan zomaar ineens sierlijk dansend een gieter zien nadoen. De kinderen steken hun linkerarm half omhoog, buigen hun arm en raken met hun vingers hun schouder aan. Vervolgens strekken zij hun rechterarm opzij en dan lijkt het net alsof ze als een gieter de bloemen water geven. In het kader 'De gietertjesdans' hiernaast lees je hoe je met kinderen de gietertjesdans kunt doen. Of laat je leerlingen tijdens een dans groeien als lentebloemen. Lees in het kader 'De lentebloemendans' op de volgende pagina hoe deze dans werkt. Een kind heeft overigens een stuk minder verbeeldingskracht nodig dan een volwassene.



• Maud Fontein

De allerkleinsten leren dat elkaar vasthouden helpt om de kring staande te houden



De lentebloemendans

Alle peuters liggen op de vloer als bolletjes onder de grond, overzichtelijk en gezellig warm in een kring. De bolletjes voelen de zon op hun rug: als leerkracht maak je voorzichtig contact met ieder kind door zachtjes, in een ronddraaiende beweging (net als de zon), over zijn of haar rug te wrijven. Vraag ondertussen: 'Voel je de warme zon?' De bolletjes beginnen te groeien: met een zigzaggende beweging komen de kinderen omhoog, eerst tot op hun knieën, daarna tot ze staan. Vervolgens maken zij van hun armen een mooie, ronde bloem. Ze buigen hun armen boven hun hoofd en maken hun armen mooi rond, met de vingertoppen tegen elkaar. De bloemen wiegen zachtjes heen en weer in de wind. De kinderen bewegen zachtjes met het bovenlijf en bewegen daarnaast hun ronde armen heen en weer, van rechts naar links.

Moed en overwinning

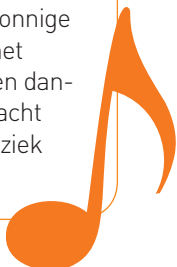
Het verhaal van de bloemen en de gieter is lieflijk en sereen. Sommige thema's zijn gebaseerd op een verhaal dat een wat diepere indruk achterlaat bij de kinderen. Neem nou die circusdirecteur. Sommige kinderen vinden het spannend om hem onder ogen te komen. Er is ook wel wat moed voor nodig om de boze wolf uit het sprookje Roodkapje in het bos tegen te komen ... (want dat doen we). Het wordt een heel ander verhaal als je *in de huid* van deze personages kruipt. De boze wolf wordt 'overwonnen' als we hem zelf zijn. Want dan zijn we ineens niet meer bang voor hem, dan maken we hem juist bang met een harde kreet: 'ROARR!' Zo voelt het dus om sterk en stoer te zijn.

Zelfvertrouwen

Veel peuters vinden het heerlijk om de spotlights op zich gericht te hebben: zij dansen graag voor de groep die toekijkt. Sommige peuters vinden dat

Muziekgebruik

Muziek bepaalt de sfeer en kinderen zijn daar erg gevoelig voor. Muziek kan een beweging benadrukken, mits je de goede muziek bij een beweging zoekt. Om te dansen als elfjes in een bos op een zonnige dag, gebruik je lichte pianomuziek met vrolijke klanken. Wanneer de kinderen dansen als indianen op een wilde buffeljacht kun je robuuste, zwaardere drummuziek gebruiken.



© Puur Fotografie

Peuters gebruiken hun verbeeldingskracht en fantasie tijdens het dansen

iets minder eenvoudig. Maar wanneer het juist die verlegen peuter lukt om na een paar weken zijn of haar schroom te overwinnen, zich over te geven en het gewoon te doen, dan gebeurt er iets waar wij als dansdocenten geen genoeg van kunnen krijgen. Het kind wordt beloond met een enorm applaus. Je ziet zo'n kind bijna letterlijk groeien. Deze groei in zelfvertrouwen werkt voor jonge kinderen haast verslavend! 'Ik wil nog een keer!', klinkt het vaak. Het kind dat straks kleuter wordt, werkt samen met de dansjuf aan zijn of haar zelfvertrouwen en komt straks op het schoolplein beslagen ten ijs!

Kunst en cultuur

Peuters op het podium van *DansPeuterDans* maken kennis met dans, met muziek, met beeld en met geluiden (in het kader 'Muziekgebruik' onder aan deze pagina staan tips om de muziek af te stemmen op de danssituatie). Peuters en kleuters die bij ons dansen, maken onbewust kennis met ontzettend veel kanten van kunst en cultuur, bijna altijd zonder dat te benoemen. Wat ons betreft is dat precies waar kunst en cultuur over gaan: ervan genieten door het te voelen, door het te zien, door het te dansen en door het te horen. Maar ook door er niet teveel over te praten.

Leestips

- www.nevofoon.nl
- www.danspeuterdans.nl
- www.danskleuterdans.nl

Wil je op de hoogte blijven van de ontwikkelingen rondom het jonge kind?

Neem nu een abonnement op HJK



Wil je niets missen, neem dan een abonnement op HJK én JSW en betaal slechts €117,50 per jaar

HJK lezen op tablet en pc via Schooltas



Studenten ontvangen 40% korting



Ontvang 10 x HJK

Krijg toegang tot het digitaal archief



Samen voor €75,- per jaar

Meer weten? Ga naar www.hjk-online.nl of bel 088-2266691