

Het spel bestaat uit 3 multigeleerde dobbelstenen voorzien van doorzichtige plastic enveloppen waarin woorden, opdrachten of beelden geschoven kunnen worden. De lichte dobbelstenen kunnen makkelijk gerold, geworpen en opgevangen worden. Hiermee kan je een individuele - of groepsactiviteit tot stand brengen waarbij evenwicht, samenwerking, lichaamsoefening, ritme maar ook concentratie en zelfvertrouwen centraal staan. Dit ééenvoudig educatief programma is snel te begrijpen en toegankelijk voor alle kinderen, ongeacht fysieke, cognitieve, emotionele en sociale capaciteiten.

## GEBRUIKSAANWIJZING



De lijst met woorden hieronder is enkel bij wijze van voorbeeld om de taak bij het begin van de activiteit te vergemakkelijken. Je kan ze uiteraard aanpassen en uitbreiden naar eigen wens. De enige grens is je eigen creativiteit ! Teneinde een onderverdeling te maken in de mogelijkheden en bewegingen, hebben wij de lijst opgesplitst in 6 categorieën :

### 1) De lichaamsdelen :

Deze lijst omvat een reeks woorden die de verschillende lichaamsdelen omvat. De woorden zijn zo gekozen dat het kind zich goed bewust kan worden van zijn ledematen in ruimte, mogelijkheden en in relatie tot de anderen en de objecten in de omgeving.

*Arm, elleboog, vinger, knie, hand, been, schouder, voet, hoofd, teen, voorarm, mond, enkel, nek, rug, pols, borst, ogen, bovenlichaam en onderlichaam.*

### 2) Bewegingen :

Deze lijst herneemt 'statische' en 'dynamische' bewegingen. Bij statische bewegingen begrijpen we alle handelingen waarbij het lichaam niet van plaats verandert maar enkel zijn eigen ruimte verkent. Bij de dynamische bewegingen verplaatst het lichaam zich dan van één plaats naar een andere. Hiermee gaan we de motorische en coördinerende capaciteiten verkennen.

*Balanceren, rekken, plooiën, strelen, samentrekken, buigen, drijven, smelten, wrijven, vallen, stuiten, lopen, galopperen, ontploffen, rollen, dansen, wijken, springen, tolen en slaan.*

### 3) Ruimte :

Bij deze lijst spitsen we ons toe op richting en vorm bij de verschillende bewegingen. Hier leren de kinderen hun lichaam ontdekken door in de ruimte te bewegen, in een bepaalde richting en met een bepaald doel.

*Onder, achter, naar voren, groot, erdoor, tegen, samen, binnen, lang (in tijd), links, in het midden, beneden, boog, op de top, dichtbij, verticaal, andersom, rechthoekig, in zig zag, en in een cirkel.*

### 4) Tijd :

Hier gaan we niet enkel de notie van tijd aankaarten, maar ook van ritme en aantallen, we gebruiken hierbij immers ook cijfers. De woorden in deze lijst focussen zich op lichaamscontrole en aandachtigheid door momenten van actie en rust in te voeren. De deelnemers moeten zich met verschillende snelheden bewegen (tempo), tijdens een welbepaalde periode waarbij oefeningen aan verschillende ritmes uitgevoerd moeten worden.

*Begin, einde, snel, traag, pauze, cijfers van 1 tot 10, versnellen, vertragen, verhogen, verminderen, plotseling, lang, kort, knippen, tijdsparre, tellen, verlengen, onderbreken, aanhouden, ritme.*

### 5) Emoties :

Deze lijst is gebaseerd op noties van 'emotie en humeur' maar ook 'kleuren en geuren' Het lichaam heeft z'n eigen taal, de lichaamsmobiliteit hangt af van hoe we over dingen denken en we ze aanvoelen. Ideeën en sensaties kunnen door het lichaam en haar bewegingen uitgedrukt worden. Het lichaam is dus de eerste vorm van communicatie. De woorden in deze lijst zullen expressie, emotie en ook spanningen naar boven brengen.

*Geschrokken, agressief, kwaad, moe, blij, moedig, nieuwsgierig, hopeloos, vrolijk, geïrriteerd, verrast, eenzaam, voldaan, gespannen, in paniek, zwart, goud, aardbei, citroen en peper.*

### 6) Wijze :

Hier richten we ons op noties van energie en inspanning, alsook het tegengestelde bij onze bewegingen. Het lichaam raakt zich bewust dankzij de 5 zintuigen en antwoordt met het zesde, kinetische, doorheen verschillende bewegingsvormen. De woorden die we hier hernemen slaan op energie / inspanning (alsook het tegengestelde), zo zullen we verschillende bewegingsvormen kunnen herkennen en uitvoeren.

*Zacht, zwaar, traag, lui, in stilte, fier, vrij, stijf, plotsklaps, rustig, dichtbij / ver weg, leeg / vol, komen / gaan, voor / achter, zwak / hard, rustig / onrustig, gelijk / anders, zittend / staand, koud / warm, en zwacht / hard.*

**Opmerkingen :**

De woorden die we in de lijsten hernemen, zullen telkens verschillende moeilijkheidsgraden omvatten.

Parallel met de lijsten, kan je ook een reeks startzinnen bedenken die de kinderen zullen helpen om de bewegingen goed uit te voeren.

- Kan je je hoofd laten bewegen ?
- Kan je een regenboog maken met je lichaam?
- Laat me zien hoe je naar de overkant gaat, in zig-zag
- Kan je je beweging versnellen?
- Beeldt eens uit, je bent moe...
- Doe eens voor, eerst ben je rustig, daarna onrustig...

Kies je categorie zodanig dat alle kinderen de woorden goed begrijpen.

Schrijf 6 woorden op de kaarten en schuif ze in de plastic envelop, let er wel op dat je steeds de woorden van éénzelfde categorie gebruikt. *Voorbeeld: De dobbelsteen 'Delen van het lichaam' zal de woorden hoofd, arm, benen, vingers, knieën en handen omvatten.*

Je kan 1, 2 of 3 dobbelstenen gebruiken, allen van hetzelfde of een ander concept.

Alle kinderen plaatsen zich in een cirkel, of in verschillende groepjes. Elk kind werpt op zijn beurt de dobbelsteen, de bovenkant van de dobbelsteen toont welke beweging de werper of de hele groep dient uit te voeren.

**VOORBEELDEN VAN INDIVIDUELE OEFENINGEN**



**Met 1 dobbelsteen**

Kies 6 woorden uit de categorie 'Delen van het lichaam', noteer ze op de kaarten en schuif ze in de doorzichtige enveloppen van de dobbelsteen. Laat de dobbelsteen rollen, de bovenkant toont 'hoofd':

- De kinderen wijzen, raken of stelen hun hoofd aan.
- De kinderen bewegen hun hoofd alsof ze naar een tenniswedstrijd kijken...

**Met 2 dobbelstenen**

De 2 stenen bevatten woorden uit de categorie 'Delen van het lichaam'. De eerste steen stopt op 'handen', de tweede op 'hoofd'. De spelers moeten de 2 lichaamsdelen gebruiken:

- Elke speler raakt zijn hoofd met de handen, of andersom
- Elke speler laat beide lichaamsdelen afzonderlijk bewegen, in een parallelle of tegengestelde maar gesynchroniseerde beweging.

Bewaar de steen met 'Delen van het lichaam' en plaats in de andere woorden uit de categorie 'Bewegingen'. De steen 'Delen van het lichaam' stopt op 'handen' de andere op 'schudden':

- De kinderen schudden met de handen
- De kinderen beelden zich in dat ze hun henen in een verfpot onderdompelen en ze deze daarna schudden om de verf eraf te krijgen,...

**Met 3 dobbelstenen**

Gebruik opnieuw dezelfde vorige dobbelstenen en voeg er een derde aan toe met 6 cijfers uit de categorie 'Tijd'. De stenen rollen en stoppen respectievelijk op 'knieën', 'Bulgen' en 'Drie':

- Ze zullen dus driemaal door hun knieën moeten buigen.
- De kinderen gaan 3 keer lichtjes door de knieën buigen, daarna 3 maal de knieën tegen de buik brengen.

Ander voorbeeld :

- Dobbelsteen 1: categorie 'Bewegingen'
- Dobbelsteen 2: categorie 'Ruimte'
- Dobbelsteen 3: categorie 'Wijze'

De volgende woorden vallen: 'Lopen' - 'In cirkel' - 'In stilte': *De kinderen moeten in stilte door elkaar in een cirkel lopen.*

## VOORBEELDEN VAN EEN OEFENING MET PARTNER

**Connectie**

Vul de steen met kaarten uit de categorie 'Lichaamsdelen'. De dobbelsteen valt op 'ellebogen':

- De 2 kinderen raken elkaar met de ellebogen
- De 2 kinderen maken een schakel met de ellebogen

**Kunstenaar**

Elke speler wordt op zijn beurt een kunstenaar. Deze activiteit omvat hoofdzakelijk woorden uit de categorie 'Delen van het lichaam' en we gebruiken 2 dobbelstenen. Eventueel kan de derde steen gebruikt worden uit de categorie 'Ruimte'. Volgende woorden vallen: Been - Arm - Boog:

- De 'kunstenaar' moet van zijn medespeler een boog maken en gebruikt daarbij de armen en benen van z'n partner.

**Spiegel**

Hierbij gebruiken we voornamelijk woorden uit de categorie 'Bewegingen', eventueel daarbij een dobbelsteen 'Ruimte'. De spelers gaan tegenover elkaar staan waarbij de ene de bewegingen van zijn partner spiegelt.

**Schaduw**

Hierbij gebruiken we voornamelijk woorden uit de categorie 'Bewegingen', eventueel daarbij een dobbelsteen 'Ruimte' en/of 'Wijze'. De ene speler tracht de schaduw van de andere te zijn.

**Echo**

De speler kopiëren en herhalen een serie van bewegingen van zijn partner. We gebruiken 2 stenen, één uit categorie 'Beweging', de andere uit 'Tijd' met cijfers in de enveloppen. De woorden 'slaan' en 'Vier' komen uit de bus:

- De eerste speler slaat met een bepaald ritme 4 maal in zijn handen, de andere moet dit met hetzelfde ritme nabootsen.

**Magneten**

De partners gebruiken het magneetprincipe om zich aan elkaar te 'kleven'. We kiezen de woorden uit de categorie 'Delen van het lichaam' en het woord valt op 'Been':

- De kinderen 'kleven' elkaars benen aan elkaar en wandelen zo rond.

**Tegenstelling**

De spelers gaan het principe 'tegenstrijdigheid' leren kennen d.m.v. tegengestelde bewegingen. Werp een steen met woorden uit de categorie 'Wijze', de kinderen dienen het geworpen woord tegengesteld uit te beelden. Om dit te accentueren, laat beide spelers de tegengestelde bewegingen maken.

## VOORBEELDEN VAN OEFENINGEN VOOR KLEINE EN GROTE GROEPEN

Alle hieronder beschreven oefeningen kunnen door groepen van eender welke grootte uitgevoerd worden.

**Sculptuur**

Een groepssculptuur kan makkelijk tot stand komen met de categorieën 'Delen van het lichaam' en 'Ruimte' (kies 6 woorden m.b.t. de richting van de beweging en 6 m.b.t. de vorm van de beweging). De eerste steen valt op 'arm', de tweede op 'vóór', de derde op 'in cirkel'. De groep zal nu moeten samenwerken om een sculptuur te maken met deze 3 woorden:

- In dit geval vormt de groep een cirkel waarbij iedereen de armen gestrekt naar voren houdt.

**Machines**

Nu duiken we even in de wereld van de uitvindingen waarbij de groep een machine moet bouwen. Welke categorieën te gebruiken: 'Delen van het lichaam' - 'Tijd' en/of 'Wijze'. Deze woorden vallen: voeten - snel - springen:

- De groepsleden moeten nu een machine uitvinden, bv met kleine snelle sprongen waarbij de voeten bij elkaar blijven.

**Improvisatie en theaterkunsten**

Het gaat hier over een activiteit in een kleine groep. Gebruik de categorie 'Emotie' teneinde een improvisatie, een individuele prestatie of kleine groepsvoorstelling te lanceren.

Indien het wat moeilijk verloopt, leg de nadruk op het woord, stel er wat vragen over.

Woorden uit andere lijsten kunnen nadien toegevoegd worden om de moeilijkheidsgraad te verhogen of nieuwe originele uitdagingen aan te gaan.

**ENKELE REGELS TE VOLGEN**

- Gebruik de dobbelstenen op de juiste manier voor een langere levensduur van het materiaal.
- De kaarten die je reeds hebt gemaakt kun je gerust behouden en categoriseren voor later.
- Als de kinderen meer wegwijs zijn met de activiteit, kunnen ze zelf de kaarten uitkiezen en zelf bepalen of ze individueel of in groep werken.
- In het begin steeds woorden van éénzelfde categorie per dobbelsteen gebruiken, nadien kunnen eventueel meerdere categorieën in éénzelfde steen verschijnen.
- Gevaarlijke bewegingen dienen uiteraard vermeden te worden.
- Alle kinderen moeten gaan tot het uiterste van hun mogelijkheden.
- Een geanimeerde uitleg of metafoor kan altijd van pas komen om de beweging beter aan de kinderen uit te leggen.
- Laat elk kind zijn eigen capaciteiten gebruiken om de beweging te maken en de uitdaging aan te gaan.
- Je kan allerhande attributen aanwenden (trommel, bellen,...) om de oefening aantrekkelijker te maken. Met muziek kan je er ritme in brengen of aankondigen wanneer de oefening start of stopt.
- Aarzel ook niet om klein materiaal te gebruiken zoals ballen, parachute, graanzakken, hoepels, sjaals,....