

SCHURKEN & SUPERHELDEN



Met Schurken en Superhelden maken kinderen op een speelse manier kennis met het domein beweging. Het is een reeks met kleine speelse opdrachten waarbij de kinderen op verschillende manieren bewegen en leren gebruik maken van ruimte. Het doel van de werktijd is om kinderen te enthousiasmeren en hen kennis te laten maken met beweging. Daarnaast is het ook een leuke opwarmingsoefening.

Resultaat delen? Heeft u een aanvulling of een bedenking? We horen het graag. Laat iets weten via info@koningkevin.be of onze Facebook pagina.

1. Inleiding

De aardbeving:

We bevinden ons op aarde. De begeleider is een reuze aardbeving. De kinderen moeten zo snel mogelijk, zo ver mogelijk van de aardbeving weg geraken. De aardbeving beweegt zich door de ruimte. Hoe dichter de aardbeving bij je is, hoe moeilijker het is je voeten te plaatsen zonder te vallen.

Door de ruimte wandelen:

De dansers wandelen door de ruimte. Geef ze de uitdaging om de ruimte als groep zo goed mogelijk te vullen en niet in cirkels te wandelen.

Als je "STOP" zegt, moeten de deelnemers zo gelijk mogelijk stoppen en als je "START" roept, mogen ze terug wandelen.

Als je "KLAP" zegt, klappen de deelnemers in hun handen. Ook hier doen ze dat zo gelijk mogelijk. Als je "SPRING" zegt, springt iedereen zo gelijk mogelijk in de lucht.

Als je "HOOG" roept, strekt iedereen de armen zo hoog mogelijk de lucht in, bij "LAAG" bukken we en maken we ons zo klein mogelijk.

Gelukt? Nu wordt het moeilijker: "START" wordt "STOP", "STOP" wordt "START", "SPRING" wordt "KLAP", "KLAP" wordt "SPRING", "HOOG" wordt "LAAG", "LAAG" wordt "HOOG".

De heldhaftige ober:

De kinderen staan verspreid in de ruimte. Ze balanceren op elke hand een ingebeelde plateau met een stapel vuile glazen. Ze moeten door een druk restaurant de glazen naar de keuken krijgen.

Stimuleer hierbij ruimtegebruik: hoog, middel en laag werken. De dansers moeten immers over allerlei obstakels (stoelen, tafels, omvergevallen klanten).

Tot slot mogen de obers hun zotste truckjes met een volgeladen plateau uittesten.

Onze suggestie voor muziek: [Yabloko Moloko - Roadhouse jazz](#)



Koning Kevin vzw
Kapellekensweg 2
3010 Kessel-Lo
T 016 350 550
info@koningkevin.be
www.koningkevin.be

Werktijd Speelse Kunsteducatie
Titel: Schurken & Superhelden
Domein: Beweging (Initiatie tot dans)
Werken aan: plezier in beweging, ruimtegebruik
Leeftijd: lagere school, 2° en 3° graad
Benodigdheden: (grote) ruimte, muziek

2. Verkenning

Snelheid is een basisvaardigheid van elke superheld en verhoogt de kans op een goede afloop van elke geheime missie. Helden moeten altijd als eerste bij de plaats van de ramp kunnen zijn!

Heldenpose:

De dansers lopen door de ruimte. Op sommige momenten gaat er een signaal af. In één rechte lijn schieten ze zich naar verschillende denkbeeldige punten in de zaal, ze hebben enkel oog voor dat ene punt. Op elk punt houden ze even halt en nemen ze een heldhaftige pose aan.

Daarna gaat er opnieuw een signaal af en schieten ze naar een ander punt in de zaal. De dansers kiezen ver van elkaar liggende punten, gebruiken de hele ruimte en proberen in elke hoek van de zaal minstens één keer geweest te zijn. Laat de kinderen even freeze in de ruimte.

Extra toevoeging aan de uitleg: de punten (en superhelden poses) liggen niet alleen op ooghoogte, maar ook zeer hoog of zeer laag in de zaal.

*Elke superheld heeft zijn eigen stijl. Dus ook een eigen manier van lopen.
We gaan op zoek naar onze 'way of running'.*

De noodkreet:

We bouwen verder aan de vorige opdracht. De superhelden vertrekken vanuit een stilstaande positie die heel verschillend kan zijn (laag, middelhoog, hoog). De superheld hoort een noodkreet.

Stap 1: draai het hoofd, vanuit de stilstaande positie, richting de noodkreet en fixeer de blik op de richting die de superheld straks uit wil gaan.

Stap 2: het lichaam draait in dezelfde richting, een bepaald lichaamsdeel in een vaste houding (arm vooruit, twee armen gestrekt achter de rug, linker schouder naar de grond...). Deze houding bepaalt de manier van lopen.

Stap 3: de superheld gaat ervoor! Schenk aandacht aan geïsoleerd bewegen met delen van het lichaam.

Rampscenario:

Na het oefenen van de noodkreet komen er echte rampen bij! We herhalen dezelfde stappen, maar deze keer roept de begeleider voor stap 1 allerlei mogelijke rampscenario's: de toren van Pisa dreigt om te vallen, de zon zal ontploffen, gevecht met aliens, er zit een gat in een zeer groot zwembad, extreme koude...

Eenmaal toegekomen aan het rampgebied hebben de deelnemers 5 seconden de tijd om de ramp op te lossen door middel van enkele passende bewegingen (handelingen uitbeelden).



Koning Kevin vzw
Kapellekensweg 2
3010 Kessel-Lo
T 016 350 550
info@koningkevin.be
www.koningkevin.be

Werktijd Speelse Kunsteducatie
Titel: Schurken & Superhelden
Domein: Beweging (Initiatie tot dans)
Werken aan: plezier in beweging, ruimtegebruik
Leeftijd: lagere school, 2° en 3° graad
Benodigdheden: (grote) ruimte, muziek

3. Verdieping

De deelnemers werken vanaf nu per twee (of de begeleider doet mee).

Superhelden nemen het op tegen de vijand. Het kwaad. In deze oefening ontmoeten ze gelijkwaardige tegenstanders. Ze hebben gelijke krachten, gaan de confrontatie dus niet aan en maar druipen af...

De achtervolging:

één danser is de schurk, de andere is de superheld. De schurk wandelt doorheen de ruimte. De superheld probeert de schurk ongezien te achtervolgen. De rollen wisselen wanneer de begeleider een signaal geeft.

Onze suggestie voor muziek: [The Pickup \(Nino Rota\)](#), [Pink Panther theme song](#), [Makassar \(Fay Lovsky\)](#)

Intimideren:

De duo's (schurk & superheld) zorgen dat ze aanvankelijk heel verspreid staan en ontmoeten elkaar (het kiezen van de richting gebeurt dus nu in functie van een ontmoeting). Ze lopen op elkaar af en stoppen als een blok voor elkaar (op ruim een meter afstand). Ze houden de spanning van de confrontatie even vast en draaien zich na een tijd om. Ze houden opnieuw halt op een denkbeeldig punt in de zaal. De oefening herhaalt zich enkele keren.

Onze suggestie voor muziek: [The Good the Bad and the ugly](#), [Richard Ames - Onward to Victory](#), [Justice - Genesis](#)

Hindernissen:

De deelnemers werken opnieuw in duo, maar deze keer horen ze samen. Ze kiezen of ze schurken of superhelden zijn. We voegen er een laatste ingrediënt aan toe! Superhelden kunnen zelden in een rechte lijn hun doel bereiken. Vaak versperren tal van hindernissen de weg (landmijnen, een brandend olieveld, energie-krachtvelden...). De superhelden of schurken moeten deze hindernissen omzeilen en gaan op zoek hun denkbeeldige tegenstander! Ook bij deze oefening helpt muziek.

Geen superhelden zonder vijanden. Gelukkig heeft elke held een doos vol met tools om de tegenstander diep te treffen. De gevechten gaan altijd hard tegen hard en elk 'treffen' heeft een enorme impact door de mateloze kracht waaruit hij wordt voorgebracht.

Incasseren:

De dansers gaan per twee tegenover elkaar staan (op een goede meter afstand) en proberen elkaar op vijf verschillende manieren te treffen (zonder elkaar aan te raken!). Om de beurt haalt iemand uit (een stevige linker, een air-kick, een kopstoot,...). De ander incasseert, krabbelt terug recht, gaat terug oog in oog met de tegenstander staan en haalt zelf uit.

Dezelfde oefening. Nu wordt er geprobeerd om telkens een ander lichaamsdeel te treffen (een slag in de maag, een kopstoot, een schop tegen de oren,...). Stimuleer verschillende manieren van bewegen. Laat het meer zijn dan schoppen en slaan. Denk aan trekken, tillen, slepen, slingeren, rollen...



Koning Kevin vzw
Kapellekensweg 2
3010 Kessel-Lo
T 016 350 550
info@koningkevin.be
www.koningkevin.be

Werktijd Speelse Kunsteducatie
Titel: Schurken & Superhelden
Domein: Beweging (Initiatie tot dans)
Werken aan: plezier in beweging, ruimtegebruik
Leeftijd: lagere school, 2° en 3° graad
Benodigdheden: (grote) ruimte, muziek

3. Verdieping (vervolg)

The real deal:

Opnieuw een gevecht met twee tegenover elkaar. Deze keer wordt er niet meer om de beurt uitgehaald en niet meer elke keer naar de startpositie teruggekeerd (twee mensen tegenover elkaar). Het gevecht kent nu een duidelijk verloop.

Het vechten wordt zwaar uitvergroot. Elke beweging krijgt een kracht x1000. Dit moet duidelijk te zien zijn in het uitvoeren van de beweging en in het incasseren ervan.

Zorg dat er zwaar overdreven wordt en dat iedereen voldoende tijd neemt om degelijk te incasseren. Neem voldoende tijd om breed te zoeken naar verschillende mogelijkheden.

Bewegingsreeks:

De duo's onthouden nu de zes krachtigste en zotste manieren van vechten en schakelen ze aan elkaar. Ze zoeken naar momenten waar ze in verschillende lagen van de ruimte bewogen. We krijgen een gevecht (een bewegingsreeks of kleine choreografie) waarvan we zorgen dat het einde van het gevecht terug kan overgaan in het begin. Een loop dus.

Dit gevecht wordt eventjes door de duo's ingeoeft tot dat het goed gekend is.

Spelen met tempo & manier van bewegen:

laat ze hun reeks in slowmotion doen, zeer flitsende stijl, zo breed mogelijk, zo sensueel mogelijk, robotstijl...

4. Eindopdracht

het einde van de wereld. Onze superhelden lopen rond en proberen zo veel mogelijk rampen tegen te gaan.

Opdracht:

met het materiaal dat we nu hebben gaan we improviserend verder. De superhelden lopen individueel rond en lopen op verschillende manieren naar een ramp (zoals in het begin van de werktijd). Daar freezezen ze en nemen ze een pose aan. Als ze hun partner kruisen, doen ze hun bewegingsreeks (die ze gemaakt hebben in de vorige opdracht).

Daarna laten ze elkaar weer los en gaan ze verder op hun missie om de wereld te redden. Op het einde 'sterven' onze helden. Ze doen een laatste heldhaftige gevechtspoging, en vallen daarna levenloos op de grond.

Laat de groep dit even oefenen. Daarna kan je om de beurt de helft van de groep eruit halen om even te kijken.

Onze suggestie voor muziek: [Run Boy Run \(Woodkid\)](#), [In the house - in a heartbeat \(John Murphy\)](#), [Ebla \(E.S Posthumus\)](#), [11:02 \(Danger\)](#), [Time \(Epic Mountain\)](#)