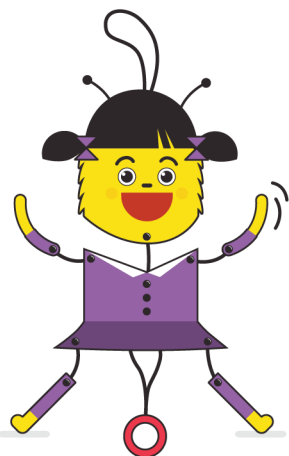


1

LICHAAM ISOLATIE



Eén lichaamsdeel beweegt: hoofd, romp,
linkerarm, rechterarm, linkerbeen of
rechterbeen.

2

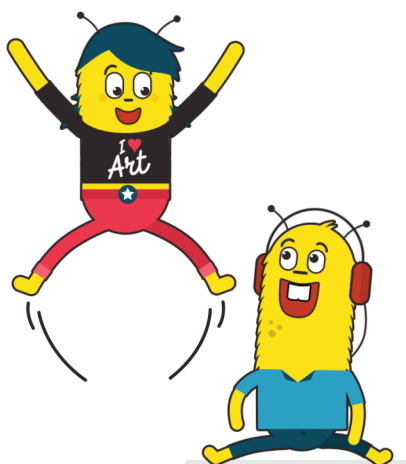
LICHAAM COÖRDINATIE



Meerdere lichaamsdelen bewegen samen.

3

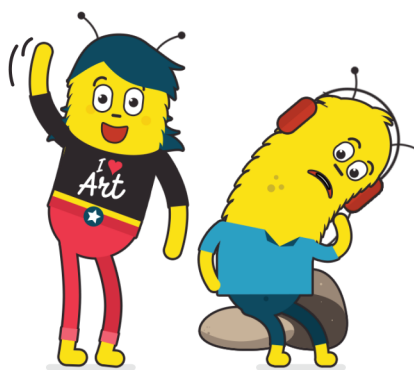
LICHAAM DANSACTIES



Bewegingen zoals zitten, vallen, springen,
lopen, draaien en rollen.

4

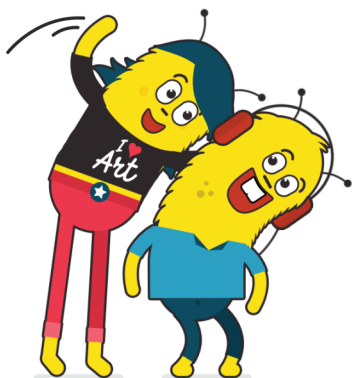
LICHAAM GEBAREN



Bewegingen die iets 'zeggen', zoals:
hallo, goed zo, oh nee, even denken en yes!

5

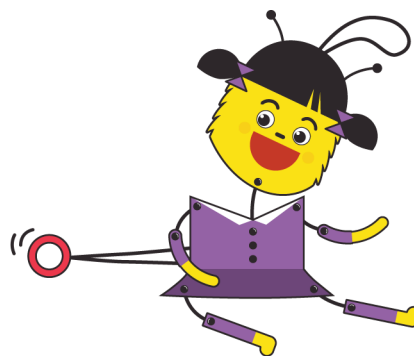
LICHAAM REAGEREN



Met een beweging of vorm reageren op de ander, zoals spiegelen, nadoen, het tegenovergestelde doen en de ander aanvullen.

6

LICHAAM AANZET



Eén lichaamsdeel start de beweging.

7

KRACHT HARD



Bokser

kort - hard

8

KRACHT ZACHT

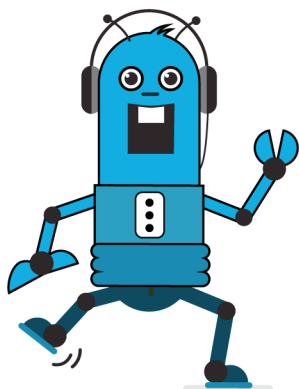


Inbreker

voorzichtig - zachtjes

9

KRACHT STRAK

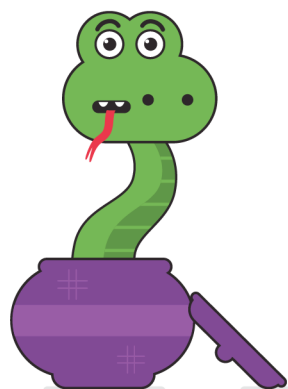


Robot

kort - strak - in stukjes

10

KRACHT SOEPEL



Slang

soepel - vloeiend - met spierspanning

11

KRACHT SLAP



Slungelaar

slap - los

12

KRACHT STERK



Body builder

sterk - krachtig - veel spiergebruik

13

KRACHT ZWAAR



Kauwgom

taai - veel weerstand - moeilijk bewegen

14

KRACHT LICHT



Pingpong bal

zwevend - licht - makkelijk bewegen

15

TIJD TEMPO



Sneller of langzamer bewegen.

16

TIJD TELLING



Aantal tellen dat een beweging of een danscombinatie duurt.

Meestal wordt er tot 8 geteld.

17

**TIJD
RITME**



Dansen op het ritme van de muziek.

18

**TIJD
HERHALING**



Een beweging of danscombinatie herhalen.

19

**TIJD
GELIJK**



Een beweging exact gelijk laten gaan met de anderen uit de groep.

20

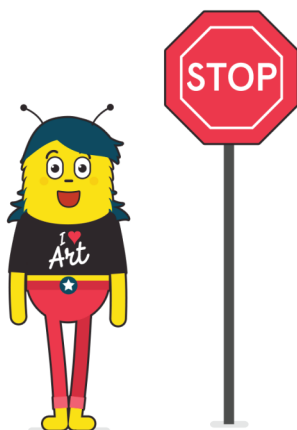
**TIJD
OM DE BEURT**



De beweging(en) na elkaar uitvoeren in plaats van tegelijkertijd.

21

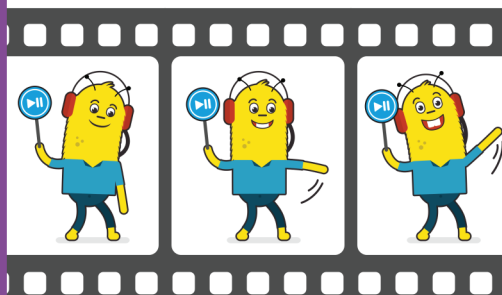
TIJD FREEZE



In één keer stil staan als een standbeeld.

22

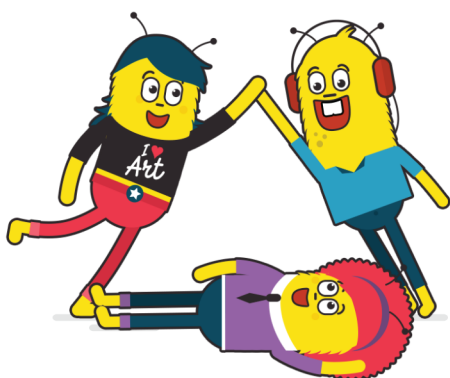
TIJD IN STUKJES



Een beweging in stukjes hakken
alsof het foto's achter elkaar zijn.

23

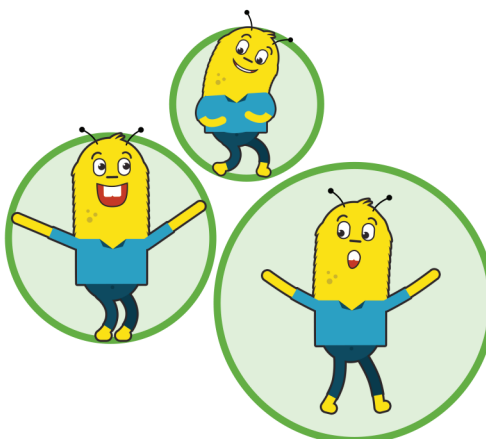
RUIMTE VORM



De vormen die je kan maken
met je lichaam of met elkaar.

24

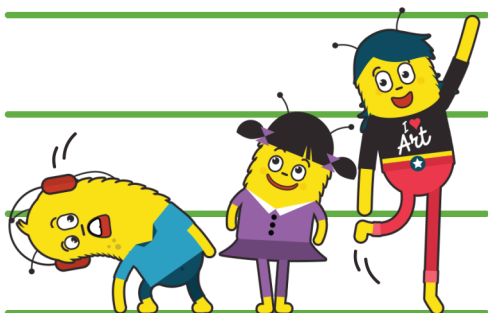
RUIMTE KLEIN - GROOT



Een beweging maken in de
kleinste, middelste of grootste bubbel.

25

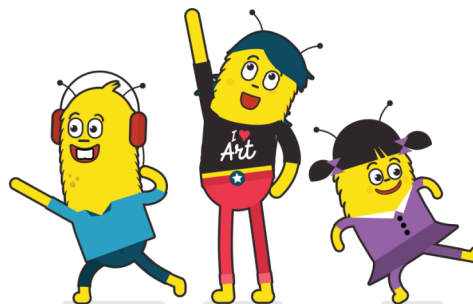
RUIMTE HOOGTELAGEN



Hoog, midden of laag in de ruimte dansen.

26

RUIMTE RICHTING



Een richting kiezen waar je
beweging naartoe gaat:
naar voor, achter, opzij, boven of beneden.

27

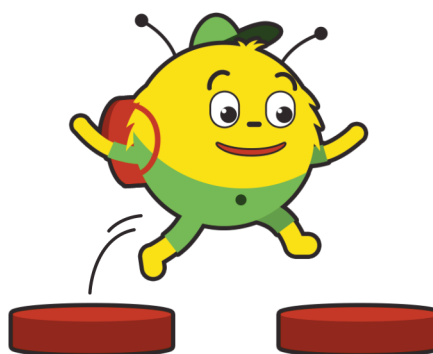
RUIMTE OP ÉÉN PLEK



Je blijft op één plek staan terwijl je danst.

28

RUIMTE VERPLAATSING



Dansbeweging die verplaatst door de
ruimte, zoals een stap, sprong of rol.

29

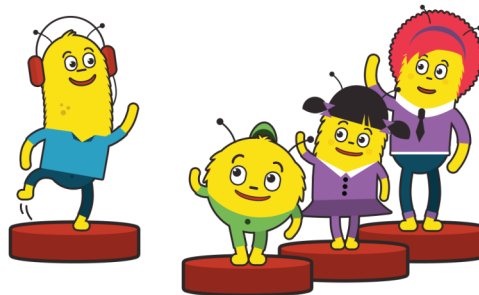
RUIMTE FORMATIE



Hoe je staat ten opzichte van elkaar, zoals in een rechte lijn, cirkel, diagonaal of V-vorm.

30

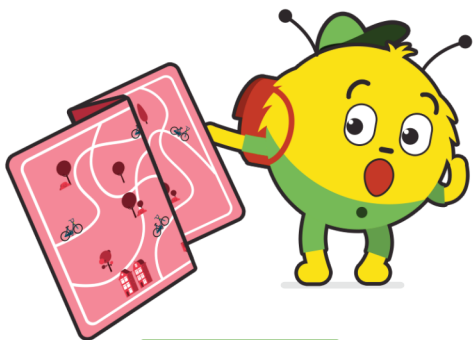
RUIMTE SOLO-DUO-GROEP



Dansen als groep, in een trio, duo of solo.

31

RUIMTE VLOERPATRONEN



Het patroon dat je maakt wanneer je verplaatst, zoals een spoor in het zand.

32

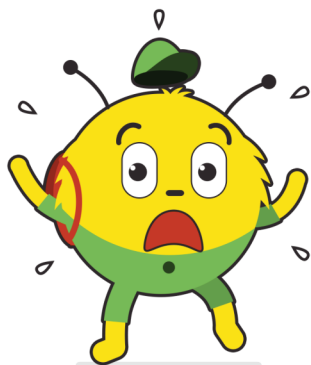
EMOTIE BLIJ



Wat gebeurt er met LICHAAM, TIJD, KRACHT en RUIMTE als je blij bent?

33

EMOTIE BANG



Wat gebeurt er met LICHAAM, TIJD,
KRACHT en RUIMTE als je bang bent?

34

EMOTIE BOOS



Wat gebeurt er met LICHAAM, TIJD,
KRACHT en RUIMTE als je boos bent?

35

EMOTIE BEDROEFD



Wat gebeurt er met LICHAAM, TIJD,
KRACHT en RUIMTE als je bedroefd bent?

DANSKAARTJES TOOLBOX DANS

Met deze danskaartjes kan iedereen dansen!

Gebruik ze om:

- bewegingen nog mooier te maken
- een dans nog interessanter te maken
 - je eigen dans te maken
- leerlingen te coachen tijdens het dansen

In de Toolbox Dans vind je uitleg
hoe je deze kaarten kunt gebruiken.

www.cultuurschakel.nl

