



1

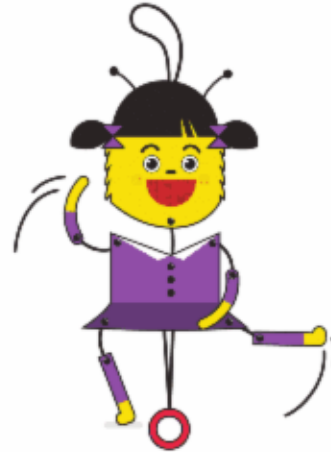
LICHAAM ISOLATIE



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

2

LICHAAM COÖRDINATIE



Meerdere lichaamsdelen bewegen samen.

3

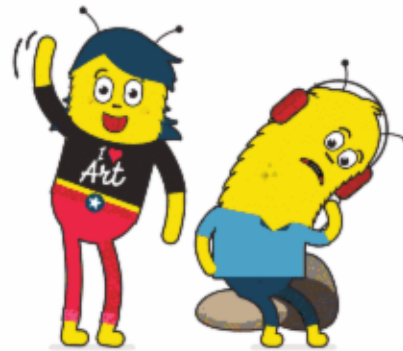
LICHAAM DANSACTIES



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

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**

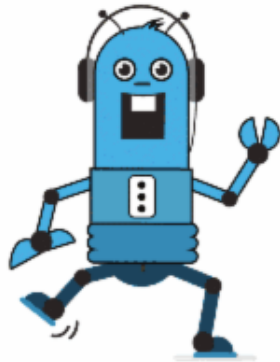


Inbreker

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

taal - 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

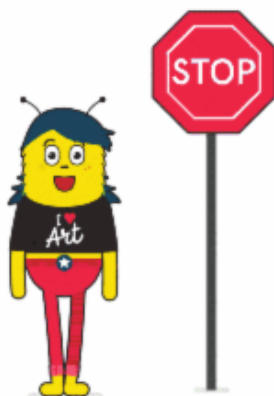
TIJD
OM DE BEURT



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

21

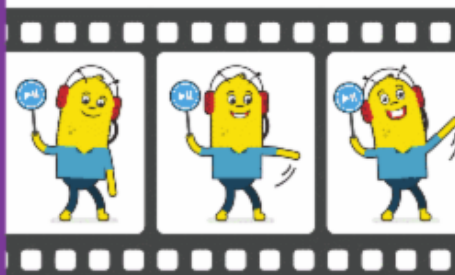
TIJD
FREEZE



In één keer stil staan als een standbeeld.

22

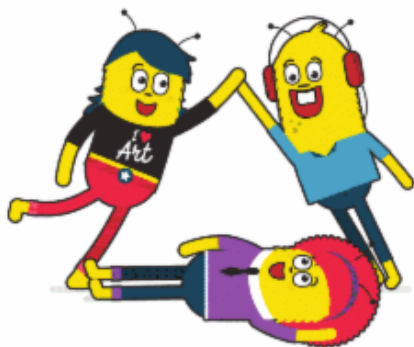
TIJD
IN STUKJES



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

23

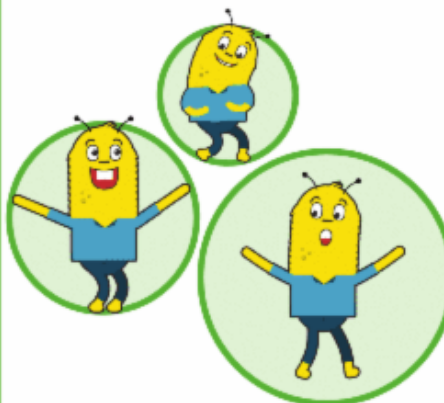
RUIMTE
VORM



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

24

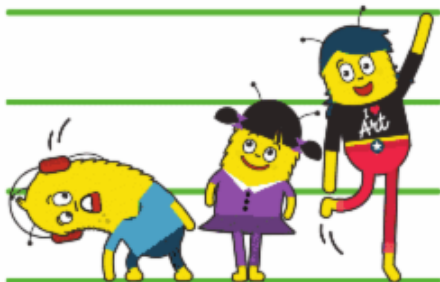
RUIMTE
KLEIN - GROOT



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

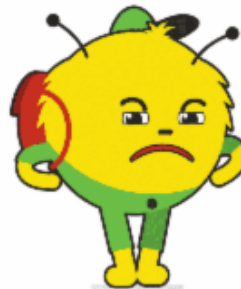
**EMOTIE
BANG**



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

