

Muzicando oefeningen

Onthaal

- Een moment van aankomen bij het begin van de sessie. Ieders aandacht heeft even tijd nodig om echt aanwezig te zijn.
- Kennismaking: namen en wat gaat er vandaag gebeuren?
- Verhaal met emotie/bepaalde boodschap
- Weerbericht: hoe voel je je vandaag?
Regen/zon/storm/sneeuw/...

Opwarming

- **Lichaam:** Springen, schudden, en zon die opkomt. Adem in door neus, en uit door mond op “tsssss”
- Miertje als “bodyscan” om het lichaam te leren kennen
- 3 yoga-houdingen: omhoog strekken/hoofd tussen knieën/babyhouding
- Begin van de zonnegroet (yoga)

- **Adem:** inademen door een rietje, uitademen op windmolentje.
- Kikkeroefening: adem leren kennen
- 4x4 adem
- Fu-sh-ss adem
- Knuffel in slaap wiegen (liggend)

- **Stem** wakker maken: gapen, mmmmm/autootje, ritsen + oo—ii—oo
- Minemaneminemanemi (of andere klank, simpele melodie)
- Verschillende tonen zingen afgewisseld met stiltemoment

Gewaarwordingen observeren en bewustzijn in lichaam oefenen

Belangrijk uitgangspunt is “Alles wat je voelt is goed, het kan nooit fout zijn!”

- Oogjes sluiten: klopt je hartje snel of langzaam, is je adem kort of lang, wat gebeurt er nog meer in je lichaam?
- Merk je hoeveel woordjes en beelden er in je hoofd rondwarrelen? Laat ze maar doen, en blijf bij je adem, met aandacht.
- “Tik-tak als een klok, het middelpunt daar zit ik op”
- Glazen-zwaan-spel
- Geluiden komen op in de stilte
- Kikker’s weerbericht
- Instrumenten observeren, beschrijven en leren kennen

Zingen

- Simpele liedjes samen leren
- Kinderen zelf een liedje laten zingen als ze dat willen
- Hetzelfde liedje zingen steeds met een andere emotie

Motoriek en ritme-gevoel

- Klappen van elke naam.
- 1-2-3-4 klapspel.
- Vraag-antwoord.
- 1-2-3-4 tikspel met stokjes)
- Ritme-nootjes leren zingen: Kwart, Halve, Achtste, Hele.
- Ritme leren: samba-reggae met stokjes en grote trom
- Instrumentje maken (shaker/ganzá) en bespelen
- Ritme leren: ljaxá met agogo en grote trom

Afsluiting in een kring, we zingen samen liedje en spreken een dankwoord.