zingen en bewegen met sjaaltjes

14 bewegingen

© Toontje Hoger www.muzieklessentoontjehoger.nl

inhoud

1. op en neer zwaaien
2. heen en weer zwaaien
3. zigzag
4. links - rechts
5. draaikolk
6. schudden
7. gooien
8. doorgeven
9. vallen
10. draaien
11. verfrommelen
12. hoog - laag
13. snel - langzaam
14. tikken

© Toontje Hoger www.muzieklessentoontjehoger.nl

© Toontje Hoger www.muziekklessentoontjehoger.nl

op en neer zwaaien

Zwaai de sjaal soepel op en neer en maak daarbij ronde hoeken.

- Houd de sjaal op zijn plaats
- Beweeg de sjaal van links naar rechts (en eventueel weer terug)
- Zwaai snel of zwaai langzaam
- Zwaai hoog of zwaai laag

© Toontje Hoger www.muziekklessentoontjehoger.nl

© Toontje Hoger www.muzieklessentoontjehoger.nl

heen en weer zwaaien

Zwaai de sjaal soepel heen en weer en maak daarbij ronde hoeken.

- Zwaai snel of zwaai langzaam
- Zwaai hoog of zwaai laag
- Zwaai van hoog naar laag en weer van laag naar hoog

© Toontje Hoger www.muzieklessentoontjehoger.nl

© Toontje Hoger www.muzieklessentoontjehoger.nl

zigzag

Beweeg de sjaal krachtig van boven naar beneden in schuine lijnen met scherpe hoeken.

- Beweeg langzaam of beweeg snel
- Maak een zigzag van beneden naar boven

© Toontje Hoger www.muzieklessentoontjehoger.nl

© Toontje Hoger www.muziekles sentoontjehoger.nl

links - rechts

Beweeg de sjaal in strakke lijnen van links naar rechts, noem daarbij eventueel de woorden links en rechts.

- Beweeg op borsthoogte, boven je hoofd of kniehoogte
- Beweeg van hoog naar laag
- Beweeg snel en beweeg langzaam

© Toontje Hoger www.muziekles sentoontjehoger.nl

© Toontje Hoger www.muziekklessentoontjehoger.nl

draaikolk

Draai een kleine cirkel en maak deze groter en nog groter.
Als de cirkel op z'n grootst is, draai dan weer terug naar een kleine cirkel.

- Draai horizontaal (een roerbeweging)
- Draai verticaal (als een staande O)

© Toontje Hoger www.muziekklessentoontjehoger.nl

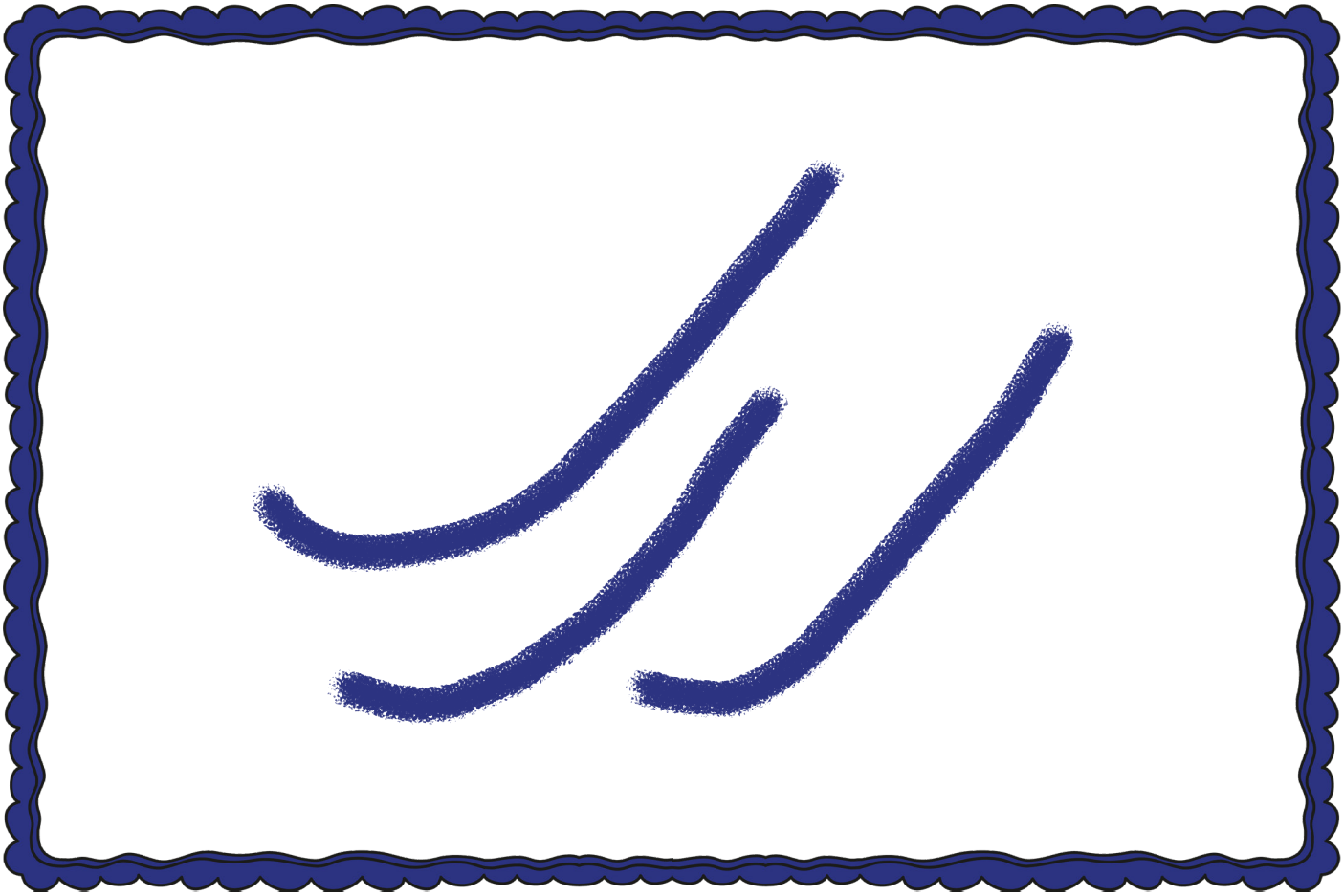
© Toontje Hoger www.muziekklessentoontjehoger.nl

schudden

Maak korte schudbewegingen (shaken) met de sjaal.

- Schud links en schud rechts
- Schud hoog en schud laag

© Toontje Hoger www.muziekklessentoontjehoger.nl

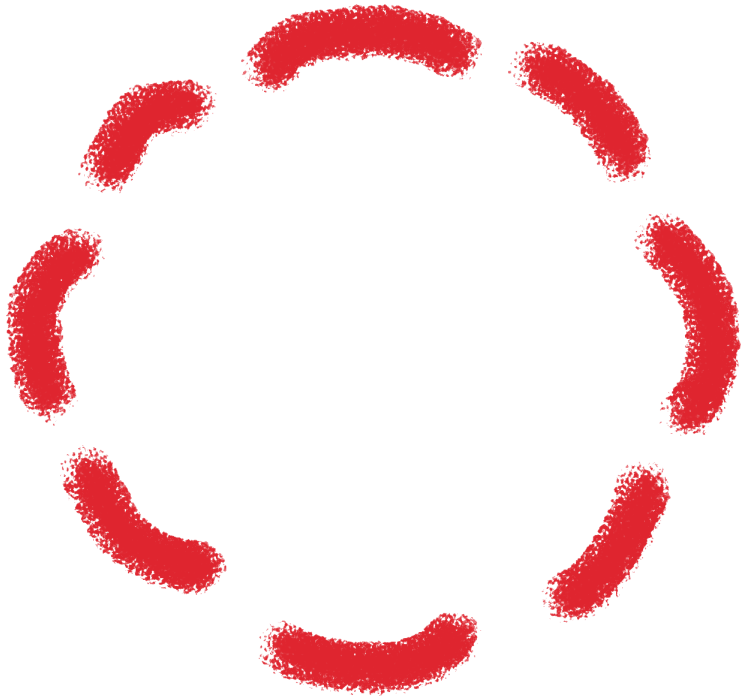


© Toontje Hoger www.muzieklessentoontjehoger.nl

gooien

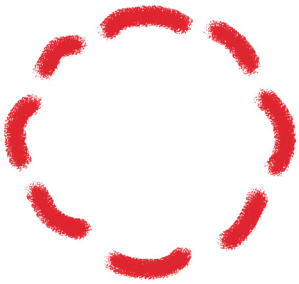
- Gooi de sjaal ver boven je hoofd en laat vallen op de grond
- Gooi de sjaal omhoog en vang op met beide handen
- Gooi de sjaal omhoog en vang op met één hand
- Gooi de sjaal van je ene hand in de de andere hand
- Tel tot 3 en gooi dan de sjaal omhoog

© Toontje Hoger www.muzieklessentoontjehoger.nl



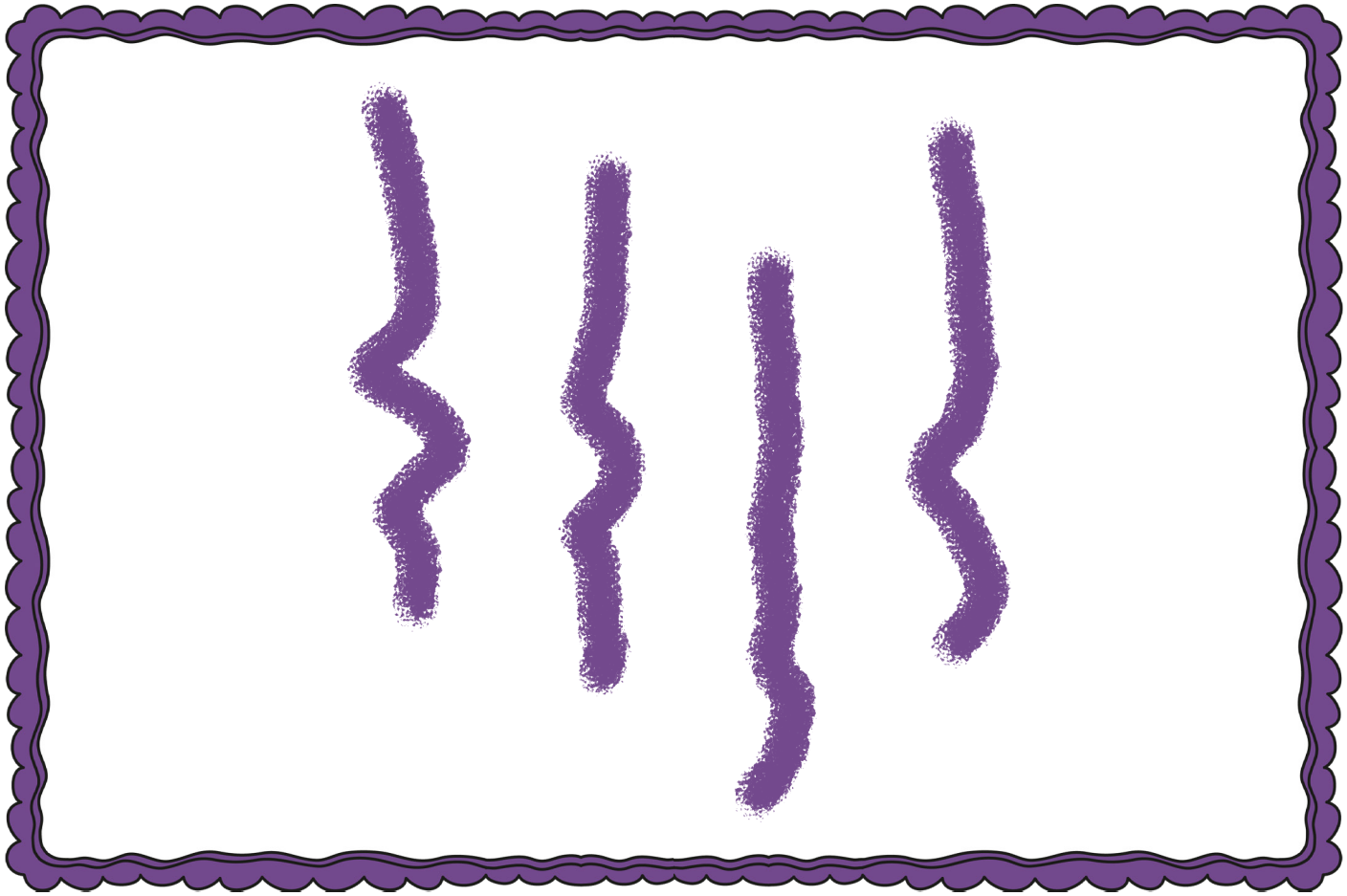
© Toontje Hoger www.muziekklessentoontjehoger.nl

doorgeven



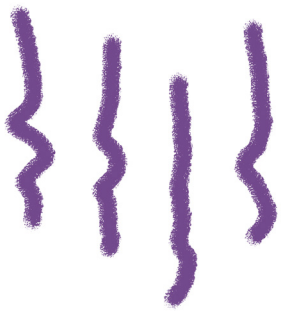
- Geef de sjaal door aan je rechter buurman/vrouw
- Geef de sjaal door aan je linker buurman/vrouw
- Geef de sjaal eens door in de maat van een lied

© Toontje Hoger www.muziekklessentoontjehoger.nl



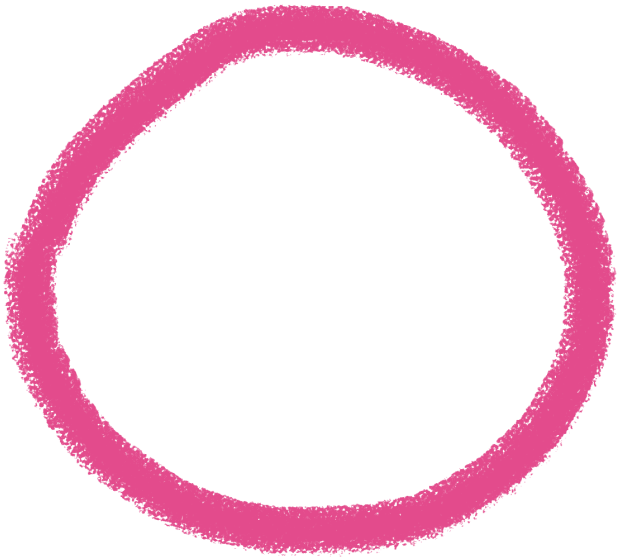
© Toontje Hoger www.muzieklessentoontjehoger.nl

vallen



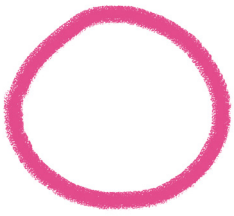
- Laat de sjaal vallen vanaf borsthoogte en vang niet op
- Gooi de sjaal ver boven je hoofd, laat het vallen en vang niet op
- Laat de sjaal vallen vanaf borsthoogte en vang het op met je voet, knie of bovenbeen

© Toontje Hoger www.muzieklessentoontjehoger.nl



© Toontje Hoger www.muzieklessentoontjehoger.nl

draaien



Draai de sjaal rond met de klok mee en/of tegen de klok in.

- Draai horizontaal (een roerbeweging)
- Draai verticaal (als een staande O)

© Toontje Hoger www.muzieklessentoontjehoger.nl

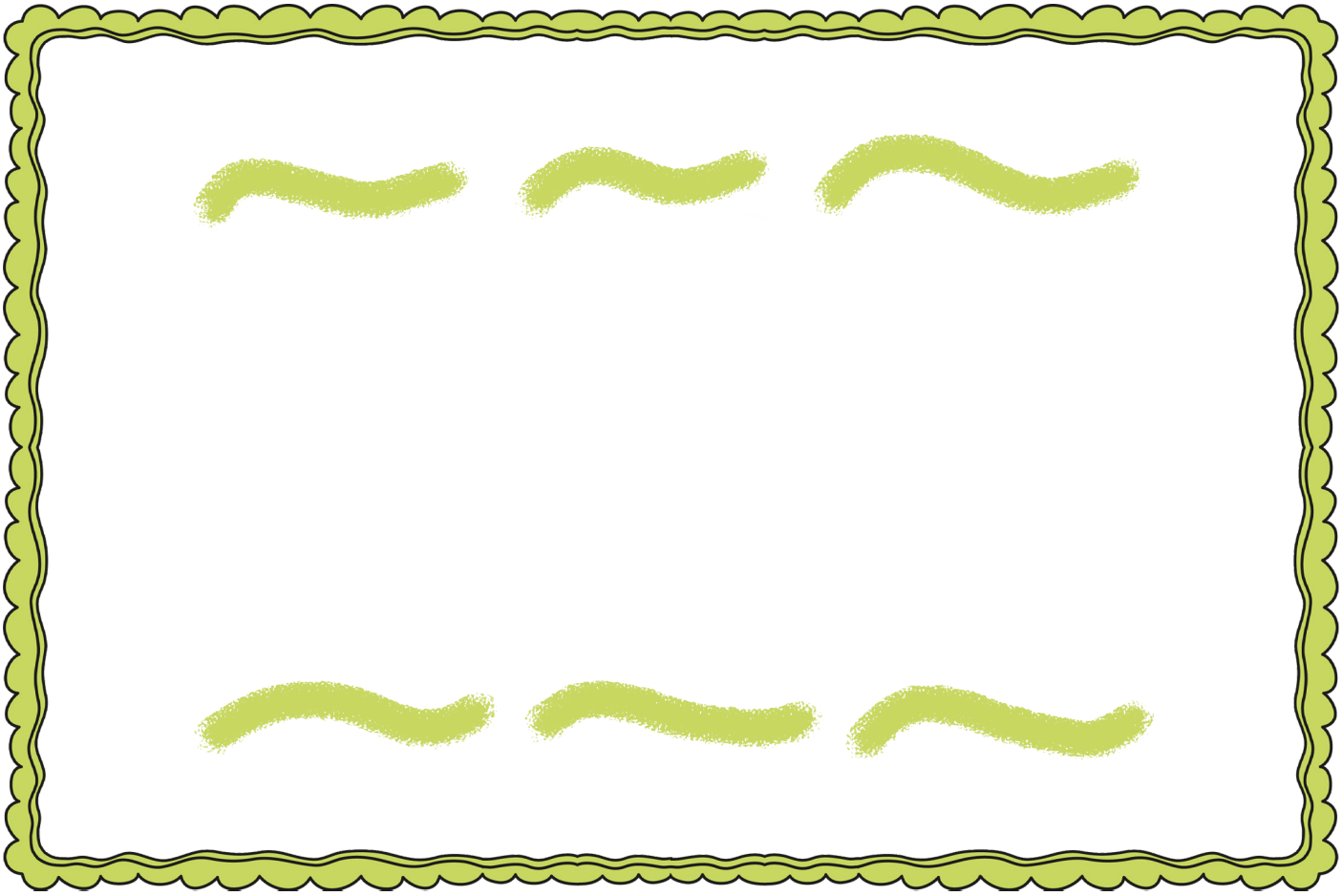
© Toontje Hoger www.muziekklessentoontjehoger.nl

verfrommelen

Verfrommel de sjaal in twee handen tot je er zo min mogelijk van ziet.

- Verfrommel de sjaal in twee handen en gooi het daarna omhoog
- Verfrommel de sjaal in twee handen en verstop het ergens onder je kleren

© Toontje Hoger www.muziekklessentoontjehoger.nl

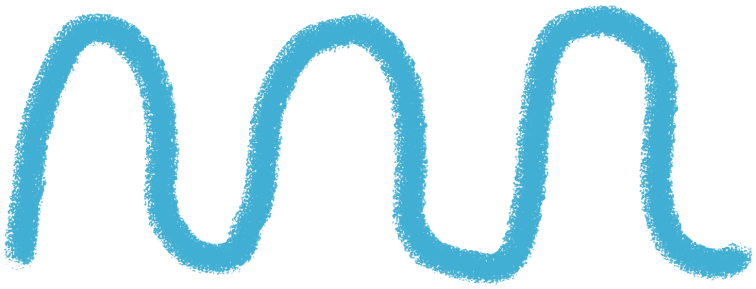


© Toontje Hoger www.muziekklessentoontjehoger.nl

hoog – laag

- Zwaai hoog boven je hoofd
- Zwaai laag (op kniehoogte)
- Zwaai laag bij de grond
- Tel erbij: 1-2-3-4 hoog zwaaien, 1-2-3-4 laag zwaaien, 1-2-3 hoog zwaaien, 1-2-3 laag zwaaien etc.

© Toontje Hoger www.muziekklessentoontjehoger.nl

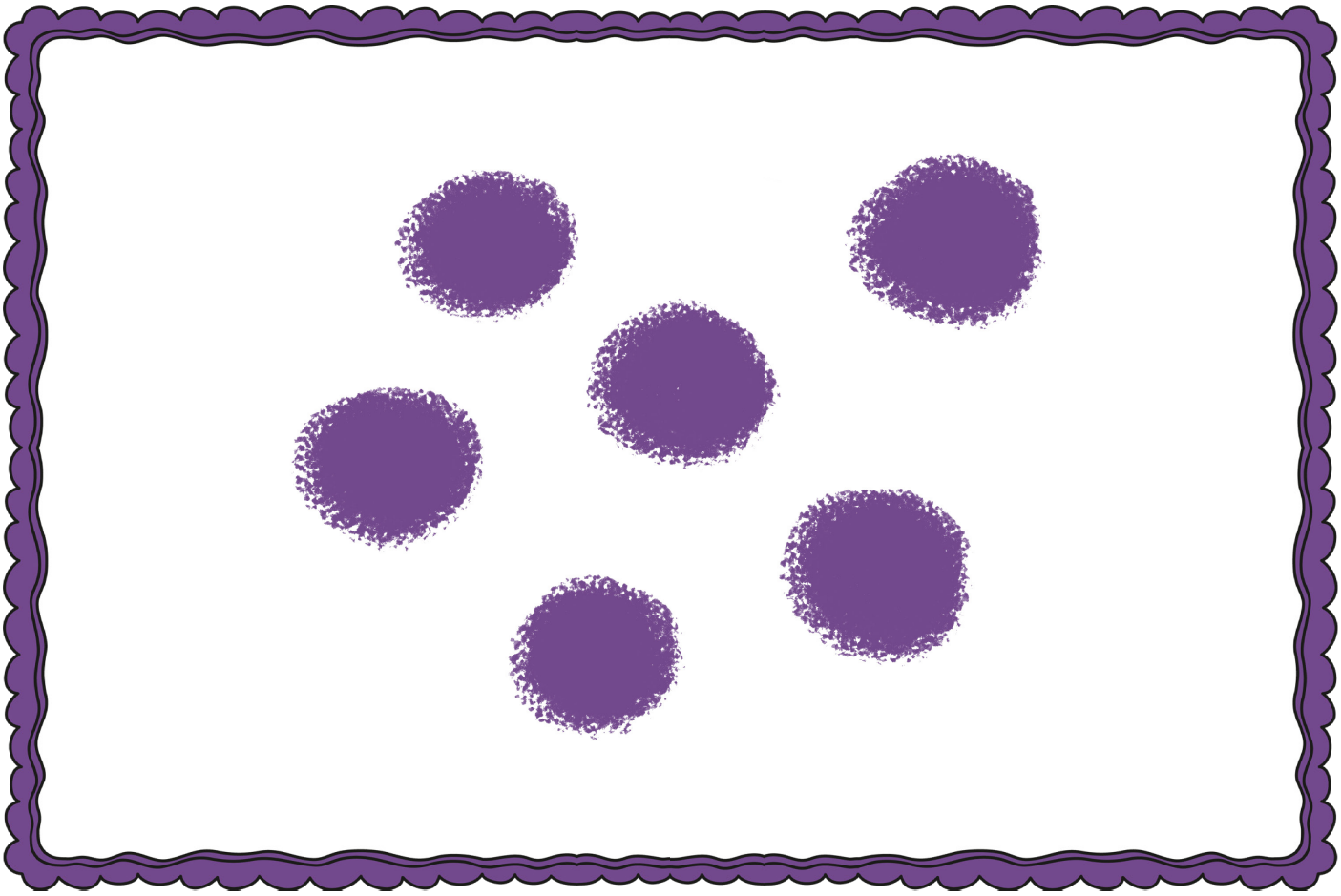


© Toontje Hoger www.muzieklessentoontjehoger.nl

snel – langzaam

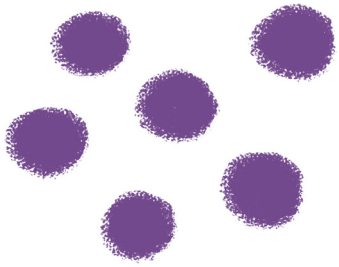
- Beweeg snel met de sjaal, bijvoorbeeld via de beweging ‘schudden’ of ‘zwaaien’
- Beweeg langzaam met de sjaal via de beweging ‘draaien’
- Verander van hoogte, bijvoorbeeld hoog boven je hoofd of laag bij de grond

© Toontje Hoger www.muzieklessentoontjehoger.nl



© Toontje Hoger www.muzieklessentoontjehoger.nl

tikken



Maak met de sjaal korte krachtige tikbewegingen, alsof je op een deur klopt.

- Tik zachtjes of tik hard
- Pak de sjaal bij een punt, maak een krachtige tikbeweging en laat dan ineens je sjaal los

© Toontje Hoger www.muzieklessentoontjehoger.nl

inhoud

AUTEUR:
Joanna Brouwers

ILLUSTRATIES:
https://www.teacherspayteachers.com/Store/Zip-a-dee-doo-dah-Designs

REDACTIE:
Toontje Hoger; muzieklessentoontjehoger@gmail.com

VORMGEVING EN REALISATIE:
Toontje Hoger

COPYRIGHT:
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, publicatie op internet of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande toestemming van de uitgever (Toontje Hoger) of auteur (Joanna Brouwers).

© Toontje Hoger www.muzieklessentoontjehoger.nl