

# zingen en bewegen met sjaltjes



14 bewegingen

## 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



## op en neer zwaaien

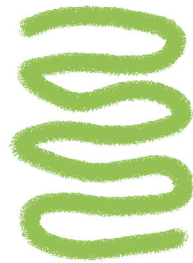


Zwaai de sjaal soepel op en neer en maak daarbij ronde hoeken.

- 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



## heen en weer zwaaien



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

- Zwaaï snel of zwaaï langzaam
- Zwaaï hoog of zwaaï laag
- Zwaaï van hoog naar laag en weer van laag naar hoog



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



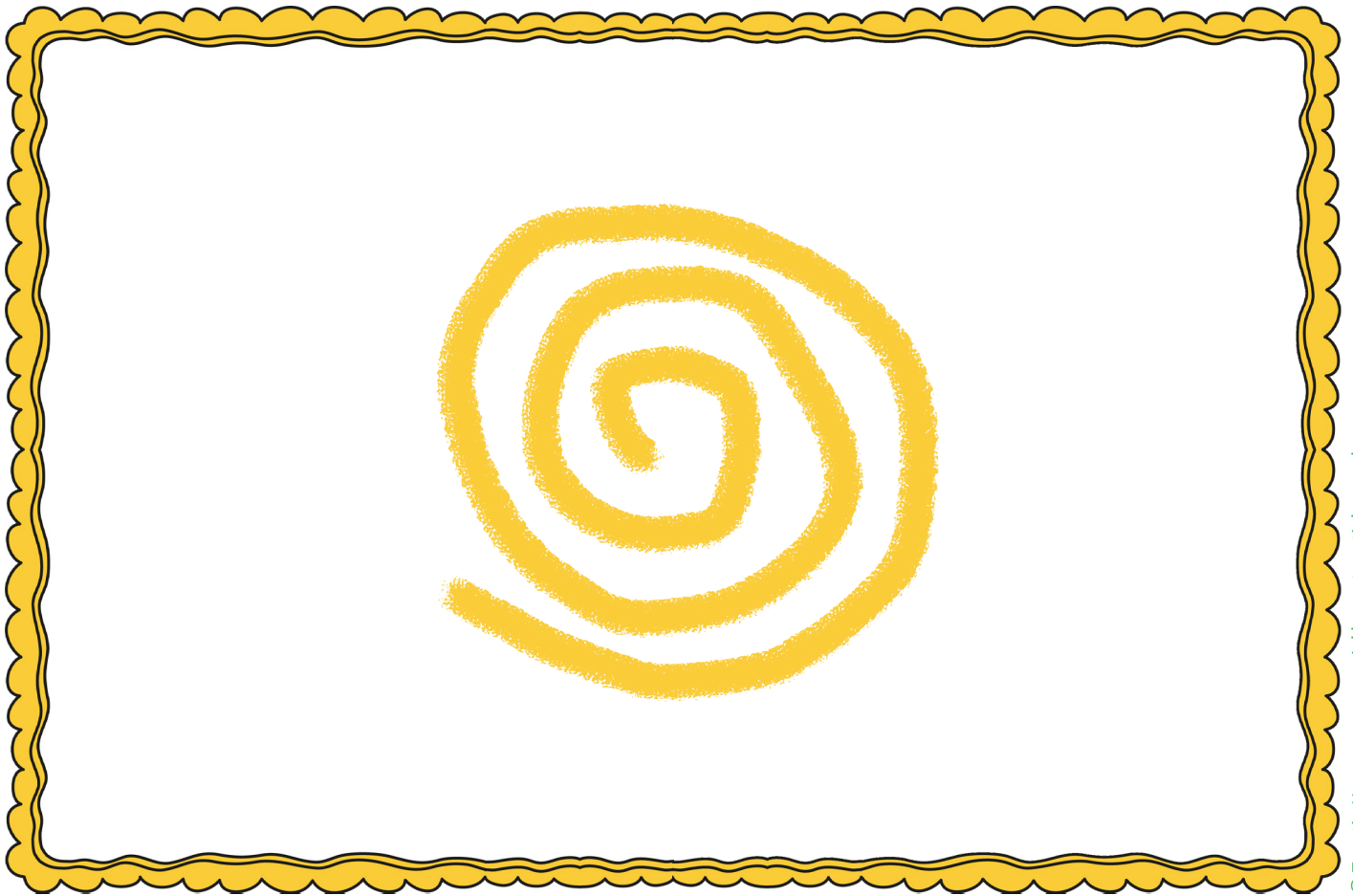
## links - rechts



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





## 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)



## schudden



Maak korte schudbewegingen (shaken) met de sjaal.

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

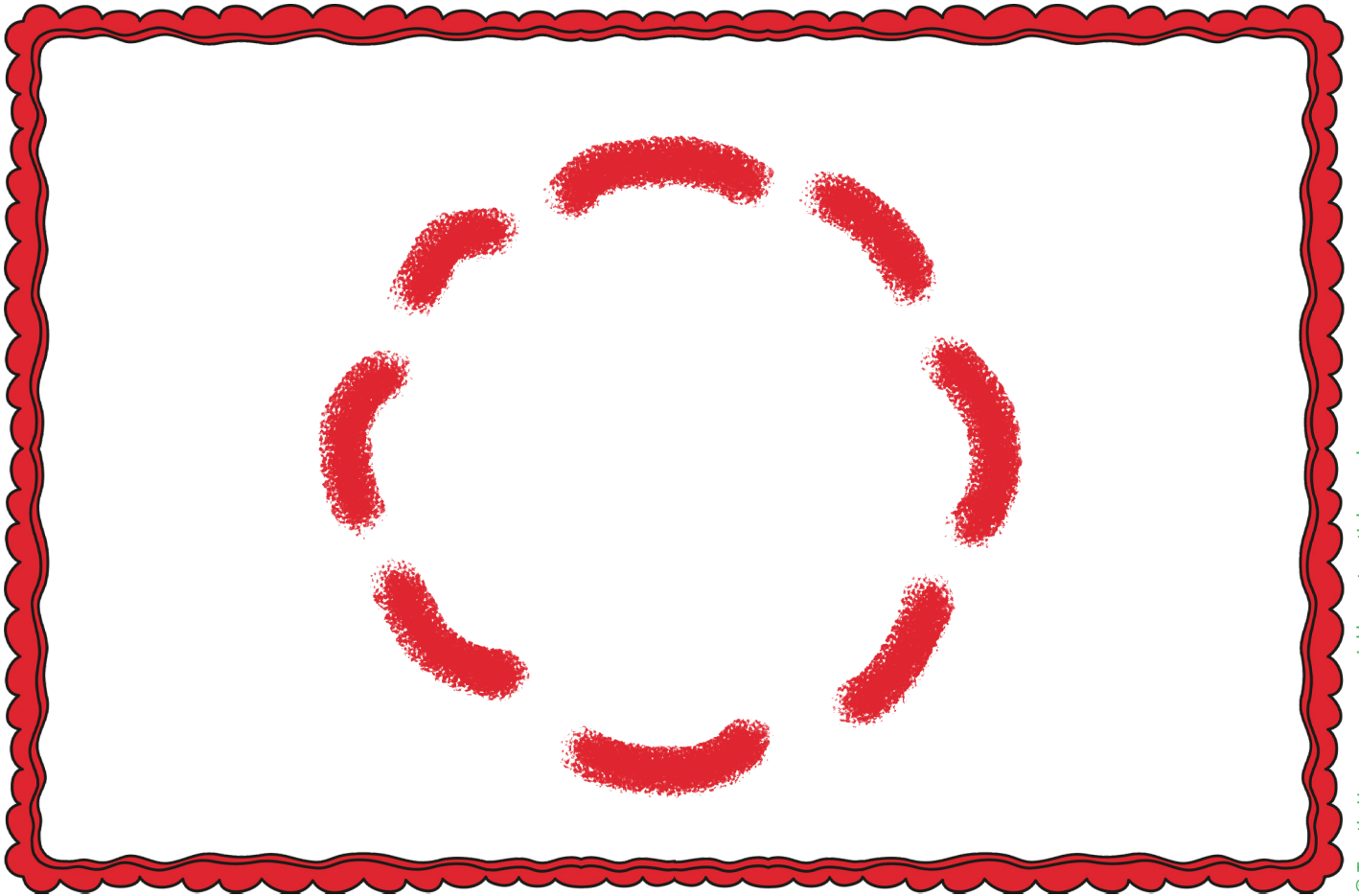


gooien



- 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

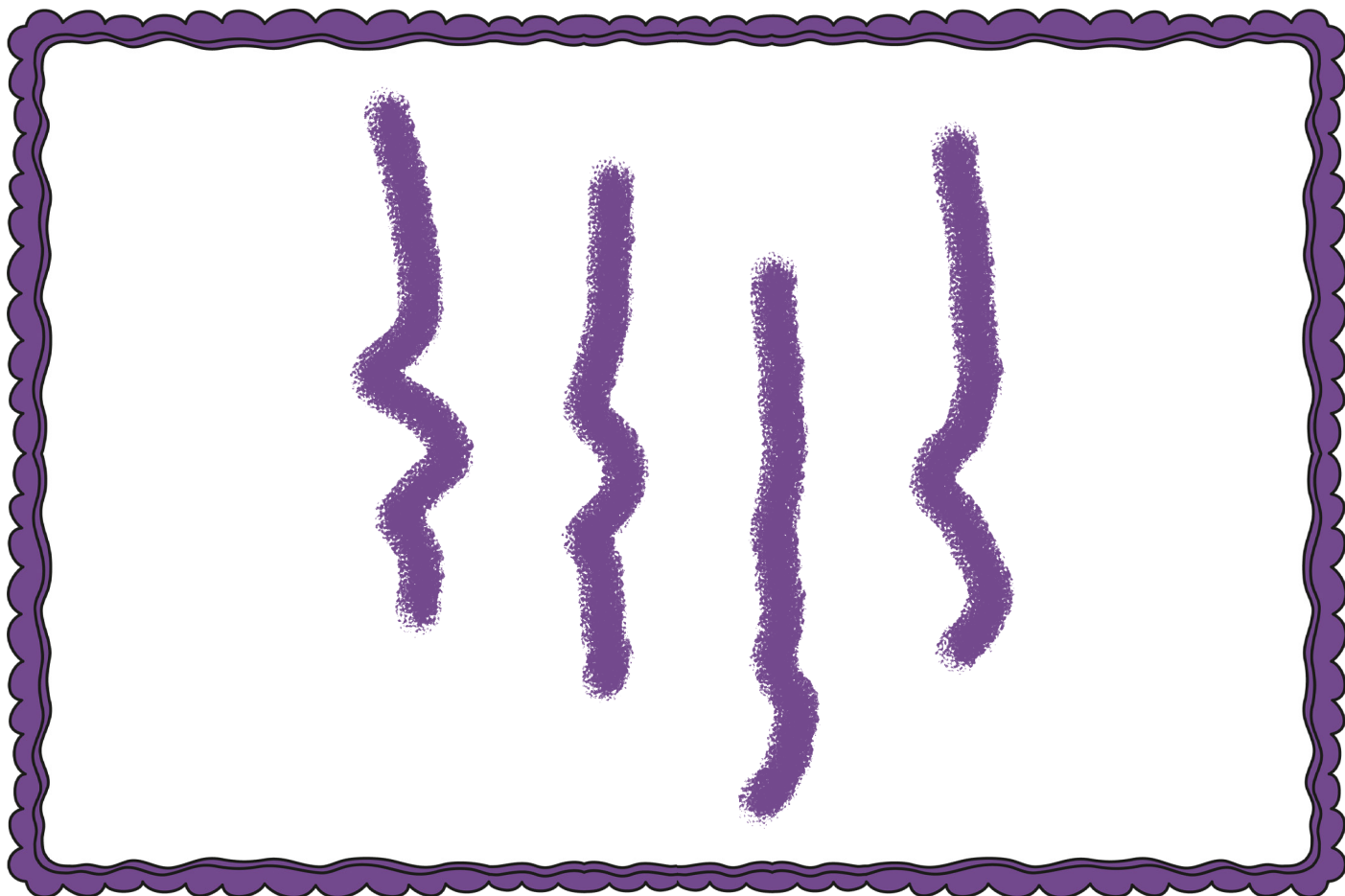




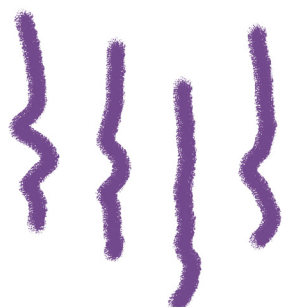
# doorgeven



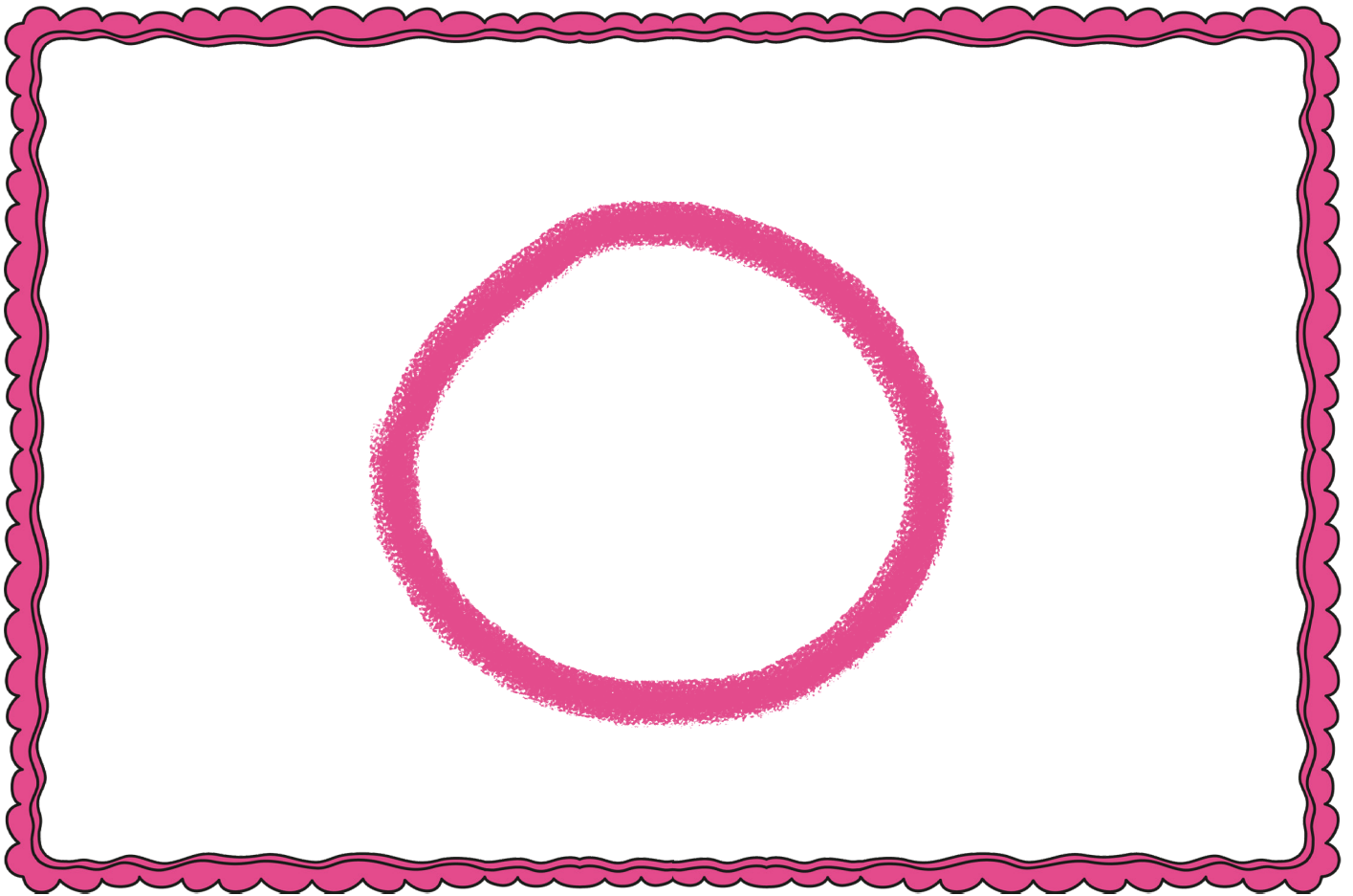
- Geef de sjaal door aan je rechter buurman/vrouw
- Geef de sjaal door aan je linker buurman/vrouw
- Geef de sjaal eens door in de maat van een lied



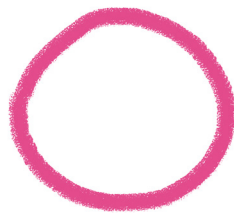
## vallen



- 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



# 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)

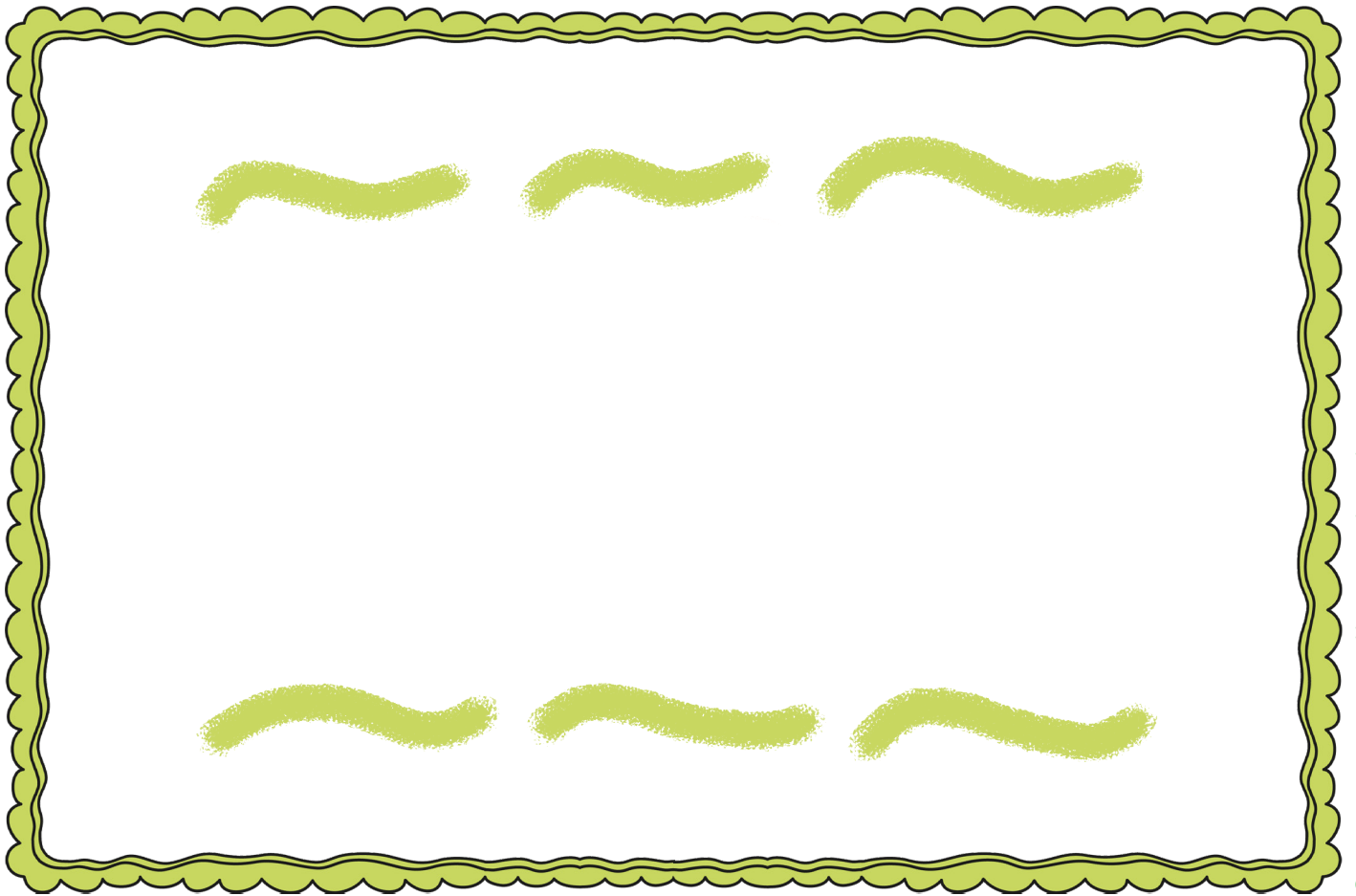


## verfrommelen

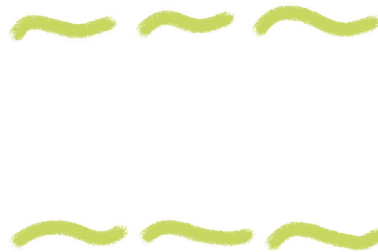


Verfrommel de sjaal in twee handen tot je er zo min mogelijk van ziet.

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

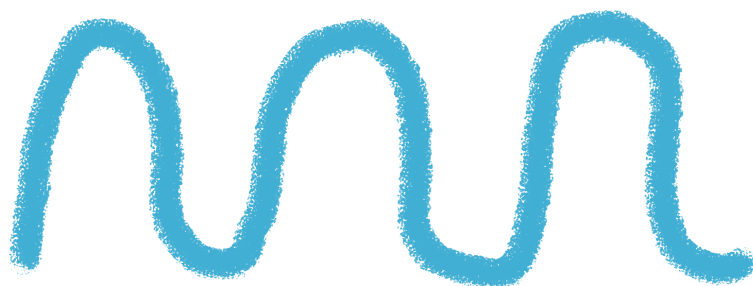


## hoog - laag



- 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.

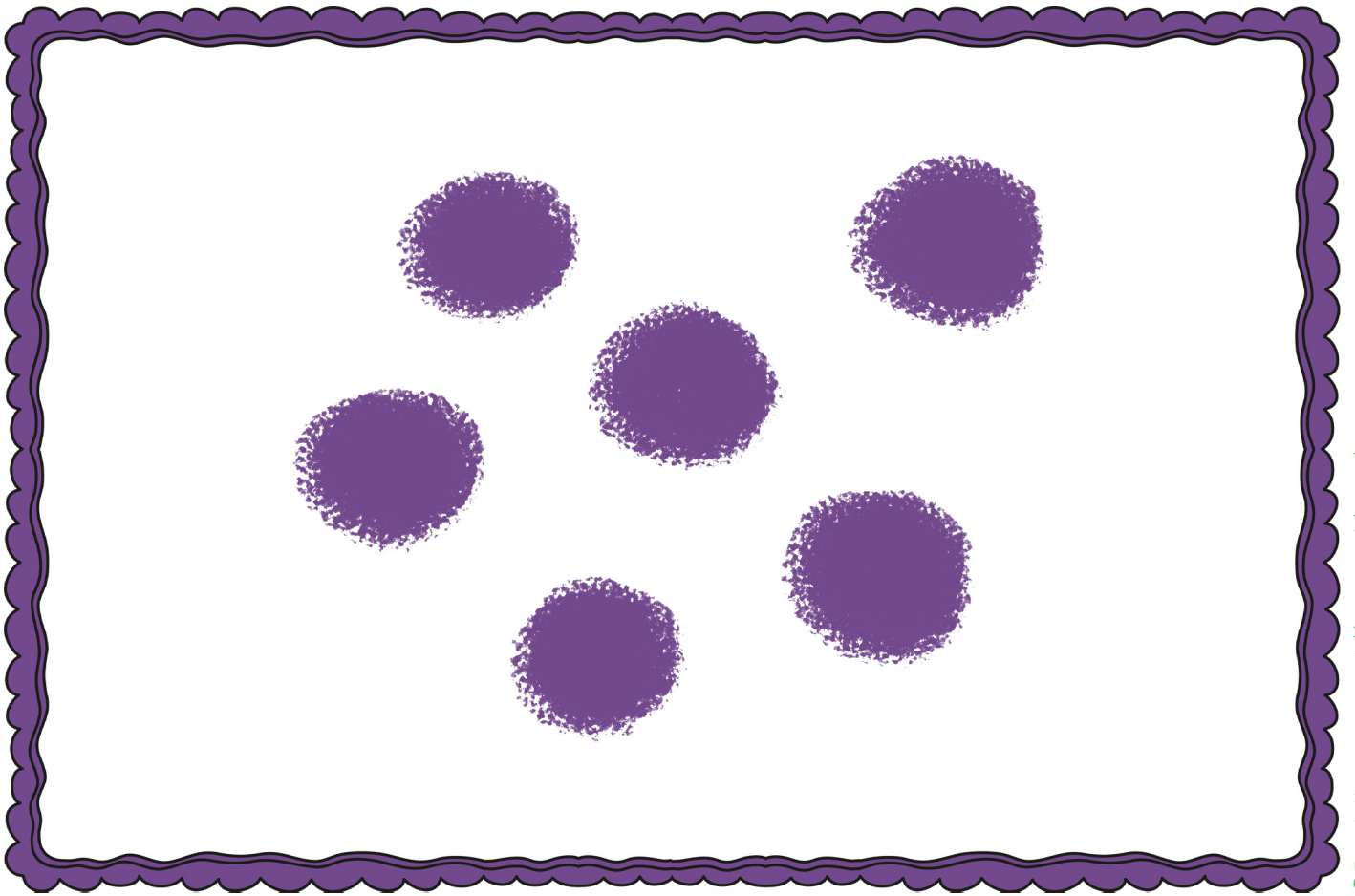




## snel - langzaam



- 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



# 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

# colofon

AUTEUR:  
Joanna Brouwers

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

REDACTIE:  
Toontje Hoger; muzieklesstootjehoger@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).