

LESBRIEF MÉÉR MUZIEK IN DE KLAS 'Muziek en sport'

Doelen

De leerlingen leren:

- Wat de overeenkomsten zijn tussen sport en muziek (kan beiden individueel en in teamverband, beiden vergt oefening).
- Welke rol muziek kan hebben bij sport; het kan onder andere motiverend werken op fysieke prestaties en de juiste sfeer creëren.

Benodigheden:

- Een gymzaal.
- Gym-attributen, waaronder in elk geval een flink aantal verschillende ballen, liefst voor elke leerling 1. Maar denk bijvoorbeeld ook aan springtouwen, pingpongballen en -batjes, kasten en/of banken.
- Enkele (ritmische) muziekinstrumenten.
- Digitaal schoolbord met internetverbinding.
- De linkjes uit deze lesbrief.
- Optioneel voor 'muziekrace': xylofoon, klankstaven of boomwhackers.

Tijdsduur: Circa 50 minuten.

Deze les wordt bij voorkeur in de gymzaal gegeven. De schuingedrukte informatie in deze lesbrief kan steeds als basis gebruikt worden om de lesonderdelen te introduceren.

1. Inleiding

Er zijn veel overeenkomsten tussen muziek en sport. Bij allebei werk je met je lichaam en lukt het het best als je je spieren onder controle hebt. Bijvoorbeeld je zangspieren. Denk hierbij aan je middenrif, stembanden en kaak-, keel- en mondspieren. Het is leuk, gezond (ja, muziek is ook gezond!) en iedereen kan het. Voor allebei moet je trainen om er beter in te worden.

2. Muziekrace

Hoewel muziek meestal geen wedstrijd is, kun je er wel een wedstrijd van maken! Hier zijn een paar ideeën.

- Maak twee of meer teams. Van elk team moet steeds één iemand van achter een lijn naar een muziekinstrument een stuk verderop rennen en daar een vooraf afgesproken, kort ritme op spelen en dan weer terugrennen. Leg dus eerst uit welk ritme het is en oefen dat klassikaal. Het snelste team wint.

Je kunt om het nog moeilijker te maken ook een melodie-instrument zoals een xylofoon of klankstaven gebruiken en een eenvoudige melodie afspreken dat gespeeld moet worden. Bijvoorbeeld de eerste 4 tonen van *Vader Jacob* (c-d-e-c).

- In een kring wordt een klap doorgegeven; iemand klapt één keer in zijn handen en zo snel mogelijk daarna klapt de volgende. Neem de tijd op die het kost om de klap één keer helemaal rond te laten gaan. Wat is er nodig om die tijd te verbeteren? Waarschijnlijk concentratie en stilte. Maar misschien helpt het ook om in een vast tempo te klappen. Of juist niet? Laat de leerlingen dit uitzoeken. Ze hebben vast en zeker ook zelf ideeën.

3. Ritmes met gym-attributen

In de gymzaal is van alles te vinden wat leuke of opvallende klanken kan voortbrengen. We beginnen met ballen. Stel de leerlingen in twee rijen op en geef elke leerling een bal. Oefen eerst met iedereen tegelijk: spreek af en doe

voor wat er in welk tempo gestuiterd moet worden. Zorg ervoor dat het vastpakken van de bal ook een geluid maakt. Bijvoorbeeld: *Stuit-stuit-pak*. Als hulpmiddel: Dit ritme kennen veel kinderen van *We will rock you* van Queen. Het zal even oefening kosten om de timing gelijk te krijgen. Als dit lukt gaan de rijen om en om; de ene rij laat de bal twee keer stuiten en pakt hem dan met twee handen vast. Daarna de andere rij. Laat dit afwisselen.

Schematisch zit dit er zo uit:

Groep 1	Stuit-stuit-pak	-	Stuit-stuit-pak	-
Groep 2	-	Stuit-stuit-pak	-	Stuit-stuit-pak

Als dit goed gaat kun je gaan variëren, bijvoorbeeld:

Groep 1	Stuit-pak-stuit-pak	-	Stuit	-	-	-	Stuit-stuit-pak
Groep 2	-	Stuit-stuit-pak	-	-	Pak	-	Stuit-stuit-pak

Als ze de smaak te pakken hebben kun je het ritme uitbreiden met andere klanken. Laat de leerlingen op zoek gaan in de gymzaal en hun ontdekkingen met elkaar delen. Denk aan: stuitende ballen, zwiepende springtouwen, trommelen op banken of toestellen. Met al die geluiden kun je muziek gaan maken.

Maak groepjes en geef elke groep een attribuut/klank. Laat ze zelf een ritme bedenken en spreek een volgorde af. Het is het mooiste als iedereen in hetzelfde tempo werkt zodat het als één geheel gaat klinken.

4. Yell maken

Bij veel sporten is muziek een belangrijk element. Denk bijvoorbeeld aan ritmische gymnastiek, dressuur met paarden en synchroonzwemmen.

Kijk in de klas bijvoorbeeld naar (één van) deze filmpjes:

Dressuur: <http://schooltv.nl/video/het-klokhuis-dressuur/#q=dressuur>

Kunstrijden: <http://schooltv.nl/video/het-klokhuis-kunstrijden/#q=kunstschaatsen>

Synchroonzwemmen: <http://schooltv.nl/video/het-klokhuis-sportlab-lenig/#q=turnen>

En dansen is natuurlijk een activiteit waarbij muziek en beweging al helemaal goed samengaan. Break dancing is bijvoorbeeld echt top-sport!

<https://www.youtube.com/watch?v=Dc7qQWbrL4I>

Maar muziek wordt in sport vooral gebruikt om de sporters aan te moedigen en het publiek op te zwepen. Bij veel wedstrijden wordt er muziek gespeeld. Maar sporters maken zelf soms ook muziek. Veel teams hebben hun eigen yell; een soort korte rap waarmee ze zichzelf energie geven.

Kan iemand een yell laten horen van zijn eigen sportteam?

Verzin met de klas of in groepjes een yell voor je klas. Voorwaarden zijn daarbij:

- Niet te lang
- Ritmisch
- Enthousiasmerend
- Eenvoudige bewegingen erbij.
- Je ziet ook vaak dat er bij een yell een leider is die dingen roept of vraagt en dat de groep dan antwoord geeft. Dit wordt wel 'call and reponse' genoemd. Dat zou je eventueel ook kunnen doen.

Als er meerder *yells* zijn, kun je er uiteindelijk eentje kiezen die de officiële klasse-*yell* wordt. Voor tijdens de gymles, als start van de dag, bij de avondvierdaagse, enzovoort.

'Ho, hey; aan de slag ermee!'

5. tip!

Gebruik in de gymles, mits de oefening zich er voor leent, vaker muziek!