



DANS

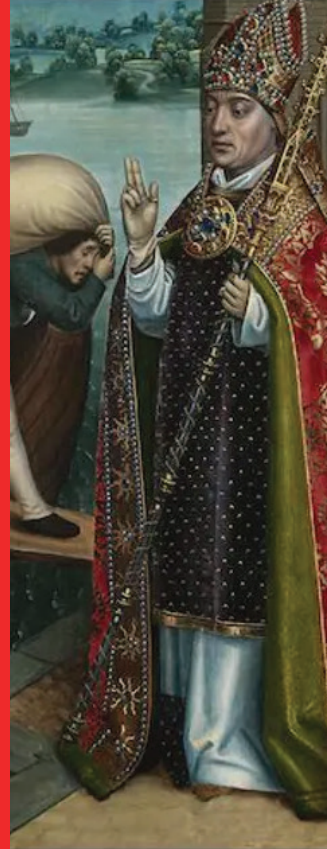
# Heiligendans

Een muzische les (50 min.) bij

**Retabel van de Heilige Nicolaassche  
Meester van de Legende van de heilige Lucia**

Groeningemuseum Brugge

onderwerp	<b>Mirakels</b>
werkvorm	<b>dans ontwerpen (oversteekdans)</b>
bouwsteen	<b>tijd (duur, tempo, cadans)</b>



## LESVERLOOP

### Instap (5 min.)

Vertel aan de leerlingen dat ze vandaag een dans zullen maken over de legendes op het schilderij van H. Nicolaas. Herhaal nog even de drie titels van de legendes: 'de legende van de bruidsschat', 'de legende van het graan' en 'de legende van de drie studenten'. Leg uit dat ze een oversteekdans zult maken: je dans terwijl je het terrein oversteekt, van lijn tot lijn.

Om goed te kunnen dansen, moeten we eerst ons lichaam wat opwarmen:

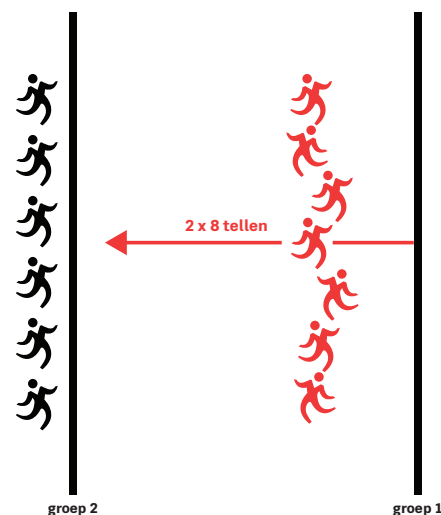
- Sta met de leerlingen in een grote kring. Veer lichtjes op en neer (door de knieën) zonder de voeten op te heffen, doe dit op [muziekfragment 1](#). Vraag aan de leerlingen om mee te bewegen. Maak je bewegingen steeds groter (links-rechts, op-neer). Maak ook de schouders los.
- Doe dit opnieuw maar nu hef je om beurt linker- en rechervoet op. Blijf hierbij de muziek volgen. Ga even door tot het lichaam is opgewarmd.

### Kern (35 min.)

#### Oversteken

- Vraag aan de leerlingen op een van de twee evenwijdige lijnen te staan (aan de rand van het dansterrein). Laat [muziekfragment 2](#) spelen en vraag aan de leerlingen om mee te klappen. Daarna gaan ze mee wiebelen met de heupen, meestappen met de voeten ... net zoals in de opwarming.
- Vraag aan de leerlingen om mee over te stappen naar de andere kant op de muziek, ze krijgen twee keer acht tellen om de overkant te bereiken. Tel enkele keren met hen mee. Oefen dit zodat ze de cadans van de muziek goed aanvoelen.

- Splits de klas in twee groepen: elke groep staat aan een kant van het dansterrein op de lijn. De eerste 2 x 8 tellen steekt de eerste groep over, daarna start meteen de andere groep. Ga zo enkele keren heen en weer.
- Laat de leerlingen opnieuw op de lijn staan en toon een manier voor om over te steken (bijvoorbeeld huppelend, hinkelend, met de armen in de lucht, met kleine sprongetjes ... Laat de kinderen een van die manieren kiezen om over te steken. Ze moeten wel op de 16de (2 x 8) tel aan de andere kant zijn.
- Doe dit nog eens maar nu met een beweging vanuit het schilderij: met een zak op de rug, geld strooiend, hakkend met een bijl ...
- Zet de kinderen in duo's. Een kind toont een oversteekbeweging voor op basis van het schilderij en de andere leerling imiteert die. Daarna wisselen ze.



### Sint-bewegingen en meer ...

- Vraag aan de kinderen hoe H. Nicolaas van het schilderij deze oversteek zou doen? Laat enkele kinderen dit demonstreren en de anderen doen die na. Stimuleer de leerlingen om de beweging in het hele lichaam over te nemen, niet alleen in het stappen.
- Vraag daarna hoe *de roeiende schippers op hun bootje* de oversteek zouden doen? Hoe zou *de biddende dochters* de oversteek doen? Voer zo samen met de leerlingen een aantal bewegingen van personages uit het schilderij uit.

### Oversteekdans

- Maak groepjes van 8 kinderen. Ze spreken samen een beweging af om over te steken. Vier staan aan de ene kant, vier aan de andere kant. Van zodra de muziek start steken ze een aantal keer over. Ze kiezen zelf of ze dit om de beurt doen, allemaal samen ...
- Geef nu aan elk groepje één van de drie afbeeldingen van de mirakels op het schilderij. Ze brainstormen welke oversteekbewegingen ze nog kunnen bedenken. Ze moeten vier verschillende oversteeken verzinnen: per oversteek kiezen ze een andere beweging uit het verhaal, de laatste beweging is de beweging van de H. Nicolaas.
- Laat de leerlingen in groepjes hun oversteekdans oefenen waarbij ze telkens in 2 x 8 tellen oversteeken.

### Toonmoment en slot (10 min.)

De groepjes (van 8) presenteren na elkaar hun oversteekdans. Nadien vertellen ze welke stukjes van het schilderij ze in bewegingen gezet hebben en laat je ze reflecteren vanuit enkele vragen:

- Vraag naar wat de leerlingen nieuw hebben verzonnen en naar welke creatieve mogelijkheden ze ontdekt hebben (bv. nieuwe bewegingen, nieuwe dans ...).
- Vraag naar de bewegingen die voor de H. Nicolaas hebben bedacht. Kijken ze nu anders naar het schilderij? Merken ze andere dingen op die ze eerder niet zagen?

---

## DIFFERENTIATIE

- Eenvoudiger** Maak samen met de hele klas een oversteekdans. Laat de leerlingen enkele voorstellen doen voor oversteek-bewegingen vanuit het schilderij. Op basis daarvan oefen je de bewegingen in en presenteer je de dans.
- Uitdagender** Laat de leerlingen de dans ontwerpen waarbij ze ook nadenken wie wanneer de oversteek maakt (alleen, met meer, allemaal). Ze krijgen nog meer ruimte om het dansstuk langer te maken (hoeveel oversteeken voorzien ze?) en om te spelen met de tellen om de oversteek te maken (in 2 x 8 tellen, meer of minder ...). Het moet wel aansluiten op de muziek.

---

## MATERIAAL

- Een afbeelding van de drie delen van het schilderij (bijlage)
- Voldoende bewegingsruimte (bv. in de sportzaal) of buiten.  
Trek twee evenwijdige lijnen op ongeveer 6 à 8 meter van elkaar.
- Muziekinstallatie
- Muziek voor opwarming en oversteekdans ([klik hier voor Spotify playlist](#))

---

## DOELEN

### Eindtermen

- ET MUZ 4.2** De leerlingen kunnen een eenvoudig bewegingsverhaal opbouwen met als vertrekpunt iets wat gehoord, gezien, gelezen, gevoeld of meegemaakt wordt.
- ET MUZ 4.3** De leerlingen kunnen samenwerken met anderen:  
- om een eenvoudig dansverloop op te bouwen  
- om al improviserend te reageren op elkaars beweging.
- ET MUZ 6.3** De leerlingen kunnen genieten van het muzisch handelen waardoor hun expressiemogelijkheden verruimen.

### Katholiek Onderwijs Vlaanderen (Zill)

- MUge2** De muzische bouwstenen beleven, herkennen, onderzoeken en hanteren - DANS: tijd (duur, tempo, cadans).
- MUva3** De technische en expressieve vaardigheden die nodig zijn om zich uit te drukken in beeld, muziek, dans en drama verfijnen.
- MUgr3** Zich bewust worden van de eigen muzische en creatieve mogelijkheden en die tonen.

### GO!

- 4.4.2.3** Samen een dans of bewegingsverhaal opbouwen en uitvoeren met als vertrekpunt iets wat ze gehoord, gezien, gelezen, gevoeld of meegemaakt hebben
- 4.4.2.14** Bij het dansen bewust gebruikmaken van maat/cadans, ritme en tempo.
- 4.5.1.6** Vertrouwen hebben in hun muzische expressiemogelijkheden en muzische voorkeuren of talenten ontdekken en ontwikkelen







