

Ik wieg en wiebel in de maat



15 minuten



individueel

Doel

In deze muziekactiviteit stimuleren we beweging door muziek. Een wiegbeweging wordt vaak als prettig ervaren.

Dit heb je nodig

- Het filmpje van Jonas (scan de **QR-code** of ga naar www.philadelphia.nl/muziekboek/wieg-wiebel).
- Of kies een liedje uit de onderstaande lijst om op te bewegen.
- Eventueel een boxje om het geluid te versterken.

Zo doe je het

1. Luister naar de liedjes die Jonas speelt of zet zelf de muziek aan.
2. Beweeg mee met Jonas of met de muziek die je zelf hebt aangezet.

Tips

- Let op het tempo. De één houdt van wat steviger wiegen dan de ander. Wanneer je zelf zingt, kan je het tempo gemakkelijker aanpassen dan wanneer je muziek laat horen.
- Je kan ook, wanneer iemand in een rolstoel zit, deze in de maat van de muziek heen en weer rijden. Zo ontstaat een 'wiegervaring'. Wanneer je merkt

dat iemand rustig wordt van dit wiegen, kan je het inzetten op momenten van onrust.

- Maak zelf een Spotify-afspeellijst met de liedjes waar je lekker op kunt wiegen.

Liedjes om zelf te zingen en te wiegen

- Daar was laatst een meisje loos
- Slaap kindje slaap
- Drie kleine kleutertjes
- Ik geef je een roosje, m'n roosje
- Varen, varen, over de baren

Muziek om samen te luisteren en te wiegen

Rustige liedjes:

- Morning Has Broken - Cat Stevens
- Wiegenlied - Johannes Brahms
- It's a Small World - Disney
- Droomland - André Hazes/Paul de Leeuw
- 't Kleine Café Aan De Haven - Vader Abraham
- Nothing Else Matters - Metallica
- La valse d'Amélie - Yann Tiersen

Snellere liedjes:

- Piano Man - Billy Joel
- L'autre valse d'Amélie - Yann Tiersen
- Wals Medley 2019 - De Toppers

