



8 minuten



individueel



groep



Doel

Uit onderzoek blijkt dat lage tonen geven een positief gevoel geven en het zelfvertrouwen versterken en dus het zelfbeeld. Voor mensen met zintuiglijke beperkingen werkt dit ook zo.

Dit heb je nodig

- Een grote trommel met klopper (bijvoorbeeld een djembé) of grote emmer/speciekuip met klopper of pollepel.
- De favoriete muziek (het liefst met sterke bastonen) waarop meegespeeld kan worden.
- Een cd, mobiel of iPad en evt. een bluetooth box.

Zo doe je het

Voor mensen met een visuele beperking:

- Laat de 'trommels' horen: hoe klinkt en hoe voelt het. Je kunt de trillingen voelen aan de onderkant van de trommel.
- Zet de muziek aan en speel mee op de maat van de muziek.
- Je kunt de trommel ook op schoot zetten, dan zijn de trillingen nog beter voelbaar.

Voor mensen met een auditieve beperking:

- Laat de 'trommels' horen en ervaren door de ander er zelf op te laten spelen. Door de hand in de opening van de trommel te houden, dus aan de onderkant, kunnen de trillingen goed ervaren worden.
- Zet de muziek aan en zorg dat het boxje dichtbij degene staat die speelt zodat hij de trilling van de muziek kan voelen en hierop kan afstemmen.
- Je kunt de trommel ook op schoot zetten, dan zijn de trillingen nog beter voelbaar.

Tips

- Misschien kun je uitzoeken welke muziek de laagste tonen heeft.
- Wanneer je met een stok op een trommel of emmer slaat kan het nog schel klinken. Doe dan iets om de stok of pollepel zodat de stok zachter wordt. Bind er bijvoorbeeld een sok met een elastiek omheen.
- Je kan ook stokken maken door een oude lap om de bovenkant te binden en vast te nieten en daarover heen een sok of ander lapje stof vast te maken.