



15 minuten



individueel



groep



Doel

Dans jij wel eens? Er zijn heel veel verschillende liedjes waarop je lekker kan dansen! Wanneer je een licht verstandelijke beperking hebt dans je misschien wel eens in de disco. In deze muziekactiviteit willen we graag samen met jou een dans leren. Dans je mee?

Dit heb je nodig

- Ruimte om te dansen
- Digibord of tv-scherf met internetaansluiting waarop je de filmpjes kunt afspelen
- Filmpje 'Dans mee met Bailando' (zie filmpjes)
- Filmpje 'Dansen met June' op Incredible (zie filmpjes)

Zo doe je het

- Ga staan in een kring of op een rij zodat je het digibord of scherm goed kunt zien.
- Laten we even opwarmen en 30 seconden bewegen. Wieg even je heupen los of ga even stampen.
- Kies uit één van de twee filmpjes en start deze.
- Doe mee met het filmpje.
- Voel je hoe lekker het is om even te dansen?
- Eventueel kun je het andere filmpje ook nog afspelen en meedoen!

Tips

- Doe kleding aan waarin je lekker kunt bewegen.
- Je kunt ook op zoek gaan naar andere verschillende dansstijlen, zoals salsa, breakdance, tapdance, ballet, streetdance, hiphop, etc. Misschien vind je daar ook leuke filmpjes van.
- Je kunt de dansjes blijven oefenen. Wanneer je ze goed kent, kun je misschien wel een optreden geven!
- Wanneer je heel erg van dansen houdt, kun je misschien een dansgroep zoeken in jouw dorp of stad waarbij je kunt aansluiten.