Muziek beweegt jou

15 minuten **individueel** **groep** **VB**

Doel

Wanneer je muziek hoort kom je vaak automatisch in beweging. Muziek is er in verschillende soorten. We noemen dat ook wel verschillende muziekstijlen. Wanneer je een verstandelijke beperking hebt lukt het je misschien niet altijd zelf te variëren in muziekstijlen. Op het werkblad hebben wij er een paar voor je op een rijtje gezet. Bij welke muziekstijl kom jij in beweging?

Dit heb je nodig

- Werkblad met voorbeelden van diverse stijlen van muziek
- iPad of telefoon met YouTube
- Platenspeler of cd-speler
- Muziek

Zo doe je het

- Bespreek of je een lied of cd hebt waarop je graag beweegt of danst.
- Heb jij een lied op je playlist staan of een cd met je favoriete muziek in je kast?
- Bespreek hoe je er op beweegt. Doe het bewegen voor.
- Kies daarna een ander lied van het werkblad en luister er naar. Kunnen jullie daarop bewegen?
- Bespreek hoe je kunt bewegen: stampend, schuifelend, wiegend of anders?
- Wil je samen bewegen of dansen of liever alleen?
- Je kunt herhalen en op veel verschillende muziekstijlen bewegingen doen.

Tips

- Gebruik ook het muziekpaspoort! Want in beweging komen kan bijvoorbeeld invloed hebben op je stemming. Je kunt zo ontdekken van welk lied je blij wordt en dit kun je weer invullen in je muziekpaspoort.
- Je kunt het ritme ook laten voelen door samen te bewegen.
- Op een andere wijze en op een ander ritme bewegen nodigt uit het anders te doen. En dat kan stimulerend werken. Je lichaam moet aan de slag en uit zijn eigen ‘comfort zone’ komen. Dit is goed voor lichaamsbesef en ontwikkeling.
- In beweging zijn en iets doen houdt ook in dat je andere zintuigen ook mee gaan doen. B.v. elkaar aanraken als je danst. Naar elkaar kijken hoe je beweegt. Of je ruikt ineens die ene geur van toen.
- Bewegen kan ook al zijn met een voet of hand tikken, het kan voor sommige cliënten heel klein beginnen.
- Muziek kan in beweging zetten, maar kan je ook ontroeren. Dan kom je misschien even niet met je lijf in beweging maar wel met je gedachten. Misschien geeft het je wel een fijne herinnering.
- Vraag een bewegingsagoog of hij/zij tips heeft hoe je het beste kunt bewegen.

Muziek beweegt jou

Op dit werkblad vind je verschillende muziekstijlen. Deze kunnen inspiratie geven om op te gaan bewegen. Kom jij ook in beweging? En hoe dan?

Muziekstijl & lied	Kom ik op een positieve wijze van in beweging Hoe beweeg je?	Kom ik NIET op een positieve wijze van in beweging Beweeg je ook?
Klassiek		
Mozart | Requiem		
Debussy | Clair de Lune		
Shostakovich | Second Waltz gespeeld door André Rieu		
Ludovico Einaudi | Una Mattina		
Pop		
Kensington | Do I Ever		
Toto | Hold the Line		
The Beatles | Yellow Submarine		
Anouk | Lost		
Master KG ft. Nomcebo | Jerusalema		
Nederpop		
BZN | Mon Amour		
Toppers | Hollandse Medley		
Frans Bauer | Heb je even voor mij		
Toontje Lager | Stiekem gedanst		
Miss Montreal | Een stap terug		
Rock		
Guns N' Roses | Sweet Child o'mine		
Bon Jovi | Livin' On A Prayer		
AC DC | Highway to Hell		
Scorpions | Wind of Change		
Jazz		
Gregory Porter | Smile		
Frank Sinatra | New York New York		
Musica Cubana Salsa Jazz Funk | PALO! "Al Monte"		

Natuurlijk zijn er nog veel meer liedjes, dit is een lijstje ter inspiratie!
Je vindt de liedjes op YouTube.