



20 minuten



individueel



groep

OUD

Doel

Ritme nodigt uit om in beweging te komen. Wanneer je ouder wordt is bewegen of in beweging komen niet altijd makkelijk. In deze muziekactiviteit gaan we ontdekken dat er verschillende ritmes zijn en hoe je daarop kunt bewegen. Want op ieder ritme beweeg je anders.

Dit heb je nodig

- Ritme-instrument, zoals een wood-block, houten stokken, een grote trom of djembé
- Of je eigen handen en voeten waarmee je een ritme kunt klappen of stampen
- Je stem
- Het werkblad met verschillende ritmes waarop je kunt bewegen (zie hieronder)

Zo doe je het

- Je maakt een kring waarin je staat of zit.
- Iemand uit de kring mag een rondje lopen of een ritme stappen met zijn voeten op de grond of op het plankje van de rolstoel. Zo gaan we eerst op zoek naar het ritme van de cliënt.
- Volg dit ritme en neem het over met je ritme-instrument. Je maakt samen het ritme. Zo loop of beweeg je een tijdje op het ritme van de cliënt. Dit is het ritme van deze persoon.
- Nu gaan we iets veranderen; je kunt luider gaan spelen zodat het bewegen steviger wordt, je kunt sneller gaan, langzamer gaan of een ander ritme kiezen.
- Maak een keuze wat je doet, bijvoorbeeld sneller bewegen. Geef aan dat je sneller gaat spelen. Je kunt ook zelf sneller gaan spelen en kijken of de cliënt je volgt!
- Op het werkblad vind je verschillende ritmes.

Tips

- Bewegen is zeker wanneer je ouder wordt nog steeds heel belangrijk. Door ritme in te zetten stimuleren we het bewegen als het ware.
- De ritmes van het werkblad zijn misschien wel moeilijk om zelf te doen, je kunt dan de ritmes laten ervaren door ze te laten voelen. Bijvoorbeeld het ritme tikken op iemand zijn arm of op het ritme bewegen met de rolstoel.
- Je kunt de ritmes ook samen doen.
- Je kunt eventueel ook een woord erbij zingen, zoals 'stap, stap, stap' of een hele zin erbij verzinnen, zoals 'Lopen op een ritme, stap, stap, stap'.
- Wil je meer weten over hoe muziek beweging kan stimuleren? Kijk dan ook eens naar het filmpje van Erik Scherder over de verbinding tussen muziek en beweging, te vinden in de module onder filmpjes.

Je hebt verschillende ritmes, bijvoorbeeld:

1 – 2 – 3 – 4 | 1 – 2 – 3 – 4 | 1 – 2 – 3 – 4 | 1 – 2 – 3 – 4 |

Je telt steeds tot 4. We spelen een ritme van 4 tellen in de maat.

Je kunt het accent leggen op tel 1. Je geeft met je stem of je instrument nadruk op de 1. Je speelt tel 1 iets harder dan de rest. De andere cijfers volgen erachter aan en zijn iets minder hard. Je krijgt zo een mooi basis-ritme. Wanneer je mee beweegt met je voeten geef je steeds met dezelfde voet op tel 1 een hardere stap.

Je kunt als variatie ook een accent op tel 1 en tel 3 doen.

Je kunt het accent ook op alle tellen leggen, 1,2,3,4, je krijgt dan een marcherend ritme. Je speelt of zegt dan alle tellen even hard.

En wanneer je het moeilijker wilt maken kun je het accent op tel 2 en 4 leggen. Je zegt of speelt dan tel 2 en 4 iets harder. Je ritme gaat een beetje meer swingen. Wanneer je gaat bewegen stap of klap je op tel 2 en 4. Swing je mee?

Je hebt de keuze dit in je eigen tempo te doen, soms heb je zin in snel en soms zin in langzaam.

Bovenstaand ritme was 4 tellen in de maat.

Nu komt een ritme waarbij we spreken van 3 tellen in de maat.

1 – 2 – 3 | 1 – 2 – 3 | 1 – 2 – 3 | 1 – 2 – 3 |

Je telt steeds tot 3. We spelen een ritme van 3 tellen in de maat.

Je legt het accent in de maat op tel 1, deze tel speel of zeg je iets harder, de andere 2 tellen volgen er iets zachter achteraan. Wanneer je op dit ritme gaat bewegen merk je dat er een soort dansje, een wals ontstaat. En steeds is je andere voet aan de beurt om het accent mee te stampen.

Je kunt ook het accent leggen op alle tellen, je krijgt dan ook een marcherend ritme. Dit is iets steviger en je moet je voeten op alle tellen even stevig op de grond zetten.