



8 minuten



individueel



groep



Doel

Onderzoek toont aan dat muziek met diepe tonen of een duidelijke bas-lijn mensen een krachtige boost in hun zelfvertrouwen geven. Hun onzekerheid verdween als het ware even, of ze kregen een nog groter gevoel van 'kunnen'. In deze activiteit zoeken we naar muziek die dit teweeg brengt bij mensen met een licht verstandelijke beperking.

Dit heb je nodig

- Een bluetooth box met mobiel of iPad.
- Een van de nummers van onderstaande lijst of alle drie achter elkaar in bv. een Spotify-lijst:
 - We will rock you - Queen
 - Survivor - Eye of the tiger
 - The black eyed peas - Lets get it started.

Zo doe je het

- Luister naar de muziek. Als je een box hebt, zet deze dan dichtbij of laat hem vasthouden. De bastonen zijn dan goed voelbaar.
- Kijk en vraag wat de muziek met de ander doet.

Tips

- Heeft de ander zelf muziek met een diepe bas of die hem een boost geven? Laat deze muziek aan elkaar horen.
- Hardstyle-muziek werkt ook met diepe bastonen. Op YouTube zijn verschillende remixes te vinden. Bijvoorbeeld *World of Hardstyle 2021*.
- Je kunt ook meespelen op de muziek door op een trommel te slaan. Dit kan een prettig gevoel geven.