

Bewegen is gezond! ZUMBA !!!

Leeftijdscategorie: 4 tot 12 jaar

Wat heb je nodig?

- laptop (groot beeldscherm) met internetverbinding
- Indien mogelijk
- diascherm met projector
- extra geluidsboxen



Vorbereiding

- Bekijk de onderstaande filmpjes en beslis welke dans jullie willen gaan doen. Je kunt uiteraard ook zelf op zoek gaan naar andere jungle-liedjes!
- Zet de benodigdheden klaar. Het is handig als je deze activiteit in een omgeving uitvoert waar de kinderen genoeg ruimte hebben om te dansen en waar ze het beeldscherm goed kunnen zien. Hoe groter het beeldscherm is, hoe duidelijker de kinderen de bewegingen kunnen zien.

Tip

Trek makkelijk zittende kleren aan waar ze goed in kunnen bewegen. Dit danst een stuk fijner!

Laten we gaan beginnen!

Alles klaargezet en het dansje uitgekozen? Dan is het tijd om te gaan beginnen! Je kunt ze mee laten dansen en het hele dansje in één keer uitvoeren. Vervolgens kun je dit herhalen totdat het kind het onder de knie heeft. Je zou er ook wat meer tijd voor uit kunnen trekken en stapje voor stapje, telkens weer nieuwe oefeningen toe kunnen voegen. Zodra ze een bepaald gedeelte van het dansje kennen, kun je verdergaan met het volgende gedeelte.

Het gaat er natuurlijk niet per se om dat de kinderen het hele dansje foutloos uitvoeren! Het gaat erom dat je het gezellig hebt en lekker in beweging bent! Het is dus helemaal geen probleem als je de pasjes niet nauwkeurig volgens de instructies uitvoert. Heb samen veel lol en wees lekker in beweging!

https://www.youtube.com/watch?time_continue=39&v=ymigWt5TOV8&feature=emb_title

https://www.youtube.com/watch?time_continue=27&v=0qOafYtIbN8&feature=emb_title

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>