



## Zittende ritmische reeks 3

- leeftijd: vanaf groep 3, variatie vanaf groep 6;
- doelen:
  - energie bundelen en concentratie focussen;
  - samenwerking hersenhelften stimuleren;
- variatie → ontwikkelen gevoel voor ritme en klankarticulatie;
- duur: ca. 2 minuten;
- activiteit: beweging → ritmische concentratie- en coördinatieoefening.

Goed rechtop zitten met de voeten plat op de grond, de handen rusten op de knieën. Om goed het verschil tussen hard en zacht te ervaren wordt er niet meegepraat en is het tijdens de oefening verder stil.

1-8 voeten stampen snel in de maat – dus niet in het wilde weg – op de grond 16x;



1-8 vingertoppen trommelen zo snel mogelijk op het einde van de bovenbenen, vlakbij de knieën;



1-8 handen slaan om beurten op het borstbeen terwijl de stem 'ahaha' roept;



1-8 armen zwaaien vanuit het borstbeen diagonaal hoog – alsof je een bal weggooit, en breng de vingertoppen weer terug naar het borstbeen. Herhaal 4x;



én plaats de handen weer op de knieën. Herhaal ca. 4x.

### Tip en variatie

Voor het leren articuleren en ontwikkelen van gevoel voor ritme en snelle klankherkenning is het de moeite waard om klanken en geluiden bij de oefening te bedenken. Zie voor achtergrondinformatie hoofdstuk 8 bij 'Muziek als vervoermiddel'.