

Het geheime **DANSBOEK** van Pili Pili

Hélène de Vrieze geeft danslessen aan kinderen vanaf 2,5 jaar. Dat doet ze op een bijzondere en speelse manier. Haar startpunt is altijd daar waar het kind in zijn of haar ontwikkeling is. In dit verhaal geeft Hélène ons een inkijk in haar gedachtengoed en neemt ze ons mee in haar manier van lesgeven. Ook leuk voor grote mensen, opvoeders en iedereen die zich nog eens kind wil voelen!



De gekozen doelen vormen het lesplan en als een architect teken je de lijnen, de concrete bewegingen, uit. Houd voor ogen om elke les opnieuw een trapje hoger te klimmen in de ontwikkeling van het kind.

Er zitten in mijn doelenkast zes grote lades:

- 1) fysieke
- 2) zintuiglijke waarneming
- 3) psycho-motorische
- 4) affectief-sociaal-dynamische
- 5) cognitieve
- 6) expressieve

Uit de eerste 5 lades haal ik per les 1 à 2 doelen, bijvoorbeeld:

- 1) spiersoepelheid, reactievermogen
- 2) auditieve waarneming
- 3) lateralisatie, ritme
- 4) doorzettingsvermogen, durf
- 5) visueel geheugen, getalbegrip

En omdat dans kunst is, neem ik expressie altijd mee.

Kinderen vinden 'juf Hélène' een moeilijke naam. Ik moedig hen wel aan me aan te spreken. Vandaag krijgen onze namen extra aandacht. Ze worden getongrold, gewikt en bewogen en altijd goed bevonden. Ze groeien aan de bomen of in de grond of in de lucht in alle vormen:

Als Groentje: Katrien Komkommer omdat ze mooi recht staat.

Als Fruitje: Louise en Noah Druif omdat ze als een trosje druiven steeds (te) kort bij elkaar dansen.

Als dansers weer eens in rondjes achter elkaar aan huppelen, krijgen we al snel

Madammekes de la Tourettekes en eventueel en graag Jongheertjes Tourkes.

Zeker niet kwaad bedoeld. Het is bedoeld als tip, aanwijzing in een versierinkje verpakt. Want ze weten dat de juf het leuker vindt dat ze durven, vrij, kriskras door de zaal te dansen. Eat space!

Een streepje muziek vermengt zich in de danszaal en ons dansuurtje kan niet meer stuk.

Ben je vandaag gekroond tot ...De Eik dan sta je stevig met je twee voetjes in de grond.

Proficiat! Kunnen we allemaal dit sterke gevoel uitproberen.

Stel je voor: We zijn een dagje met de trein naar zee. Aangekomen op het strand doen we snel de schoenen uit en rennen in galop en holder de bolder, duinen op en af naar de golven van de zee. Wat frisjes. We blijven staan juist met de enkels...

Dat is hier! Wijs je knieën of heupen aan. 'Nee juf. Dat zijn je ...' ' Ai, waar zijn ook alweer mijn enkels gebleven? We gaan ze desnoods zoeken in alle hoeken... gevonden!'

Dus met de enkels onder water. En omdat het zo koud is, verroeren we ons niet meer.

We vriezen vast. Elk golfje zuigt onze teentjes dieper in het modderig zand. Voel je het? Sta allemaal maar met je blote voetjes in zee. Ik kom even voelen hoe diep je al weggezakt bent.

Hoe dieper, hoe steviger.

Graag kom ik een beetje duwen, kriebelen en blazen.

Leren gronden, aarden is hier het doel. Grégoire du Bos de Vannes zei: 'In de wereld, (de dansles dus) zit alles vast aan alles, alleen de onderdeurtjes zijn vrij te kiezen.'

De structuur zit na 25 jaar stevig ingebed.

Als lesgeefster open je deuren maar de onderdeurtjes openen de kinderen via hun inbreng en stemming van dat moment. Altijd anders en o zo verfrissend.

Of misschien zit er vandaag wel een dansertje tussen die bijzonder lekker smaakt!

Sofietje Taart kwam zonet bij de bakker uit de oven en ze ruikt fantastisch!

Maak van jezelf eens een verrukkelijke taart dan komt de juf jullie allemaal opeten.

Zo kan je blijven fantaseren. Kinderen zijn benieuwd naar originele vondsten.

Voorwaarde: het moet absoluut lief en positief bedoeld zijn. Het helpt om via visuele beelden iets duidelijk te maken. Geef aanwijzingen: zoals de steentjes die Klein Duimpje uitstrooit, elke 29 stappen, om de juiste weg naar huis terug te vinden. Al dansend worden we rijker als mens. De juf heeft als taak leerlingen te ver'beteren'. Voor mij, nog steeds, is dansles geven nooit makkelijk maar je leert door ervaring en je kan er beter en beter in worden.

We hebben bijvoorbeeld de intentie ruimtelijk te bewegen, dus:

Gebruik je lijfje groot en krachtig. Beweeg zeker niet te 'petieterig'.

Juf Hélène 'Petite' of 'Grande': kijk maar eens naar het verschil.

Ik zal nu eerst 'grote' muziek opzetten, bedoeld voor de kinderen die in Reuzelandia opgroeien. Deze kinderen moeten leren groot te stappen. Niet zomaar als gewone mensen maar als reuzenkinderen!

En dan, goed luisteren als de muziek 'klein' wordt, krimp je in één tot een klein dwergje.

Kiezen kan tussen Doc, Stoetel, Giechel, Grumpie, Niezel, Bloosje, Dommel.

Laat ons wat Stoetelen. Stoetel praat niet! Stoetel is grappig.

Een streepje zotte muziek en we stoetelen er dansend op los.

Spring, draai, val, rol en krol. Plezier verzekerd want ventilatietopje er eventjes uit!



Of wie wil eens proberen zich om te toveren tot Klein Duimpje:

Hatsoe kiele kiele knotse boem, bim bam batsoe paardebloem, maak mij klein,

zo klein als mijn duim, bim bam boem!

Groot en klein. Reuzen en dwergen. Zwaar en licht. Olifant en muis. Papa of mama en peuter. Eik en klavertje vier.

Dag Janne Vier. Jij die zo goed kan tellen.

Hoeveel is vier?

Tik eens vier maal op je hoofd!

Draai vier maal rond!

Ga de vier muren tikken!

Breed en smal.

Dag Merel Walvis en Ineke Goudvis.

Geen oordelen. Zowel klein als groot is nuttig en fijn.

Lang geleden, toen de eigen kinderen nog zelf in een kinderkoets pasten, is het Buggy-'dansje' ontstaan. Het verhaaltje danst zich zodra de muziek begint en het is nog steeds één van juf's en kleuter's lievelings-'dansjes'.

Loeka De Peuter staat vooraan, alsof in de buggy zittend en Emma Mamsie de grotere, staat erachter aan, legt haar handen op de schouders van de kleinste.

Mijn mama (het grootste kind-) nam mij (het kleinste kind- van de twee) op een mooie lentedag, als peuter, in de buggy mee op wandel. Die leuke uitstapjes zal ik nooit vergeten. Ik viel in slaap (oogjes dicht). Mama leidde me. Toen we bij een bergafje kwamen, begon mijn mama met een krokusje te discussiëren.

Ik rolde met buggy en al de berg af! Hèèèèè! Mijn mama stopte haar druk gesprek en probeerde me te vangen. Op een plat stukje kon ze me terug vastgrijpen. En toen ik een paardje in de weide zag staan, zette ze me achter (op) haar in galop. Ik hield haar handen achter haar rug vast als teugels en ik galoppeerde in gelijke tred mee. Hetzelfde voetje voor. Reuze!

Toen we in een parkje even rustten, speelden we een bokswedstrijdje. We mochten elkaar niet pijn doen. Als we elkaar toch aanraakten, moesten we even in kleermakerszit 'voor straf' tot 1, 2, 3 tellen en dan kon de bokswedstrijd verder gaan.

Op het eind feliciteerden we elkaar omdat we allebei al knap boksdansten.

Handjes schudden en groeten.

Terug naar huis of nog verder wandelen. Elke les wordt de wandeling wat langer.

'Wisselen, juf?' Loeka: 'Mag Emma nu mijn kindje zijn?'

We durven interactief bezig te zijn.





Soms, te midden een actief deel van de les, belanden we allen op de grond.

't Ja, dit is even vervelend want de juf wil met jullie nog dingetjes rechtstaand op de voetjes doen. Hoe komen we nu ook alweer recht?

Misschien moeten we Meneer De Kraan bellen!

Die kan ons zeker helpen. We nemen onze telefoon(voet) en drukken op de knopjes: 0472/..... en houden één voet tegen ons oor.

'Dag Meneer De Kraan, ik zit hier letterlijk en figuurlijk met een probleem. Door iets (kan van alles zijn wat voordien gebeurd is in de les: in een plas gevallen, uitgegleden, over een tak gestruikeld, gewoon moe....) zit ik nu op de grond. Nu moet ik dringend terug recht want we willen nog een 'komkommerdansje' maken. Zou jij mij kunnen helpen?'

'En, ' vraagt de juf 'komt Meneer De Kraan jullie recht-trekken?'

Dolenthousiast knikken de zittertjes. Meneer De Kraan komt eraan. Hij hangt zijn haak aan mijn hand, draait aan zijn wielje en draai, draai, draai en we komen stil-aan volledig rechtop. De hand, waaraan de haak bevestigd is, komt nog hoger en hoger, tot tegen het plafond. 'Dansertjes' zegt de juf, 'nu staan jullie wel fijn recht en kunnen we straks ons komkommerdansje laten zien. Maar zo de hele tijd met je handje in de lucht is toch wel wat vervelend. Hoe lossen we dit op?'

Misschien kunnen we naar Tante Schaar gaan.

Die is altijd zo behulpzaam.

Huppelend, knie na knie, (vergeet niet dat we 2 knieën hebben en dat elk knietje graag even omhoog komt! (Kijk anders maar eens naar Daantje Huppel, zo netjes!)) gaan we het hoekje om en bellen aan. (Trek aan je oor-lelletje zachtjes! met je vrije hand.) Triiiiiing, Ding Dong,

Ringeling! Is Tante thuis?

1)'Ja': Tante Schaar ziet onmiddellijk het probleem. We staan nog allemaal met 1 handje vastgehecht aan de haak van de kraan dus opgeheven.

Ze doet 'knip' (andere hand doet met de vingers als een schaar: knip boven de omhooggestoken hand).

Of de juf, even Tante Schaar, komt bij iedereen langs en doet: 'knip'!

De hand valt naar beneden maar je valt zelf terug helemaal plat op de grond (indien je het hele verhaaltje wil herhalen, hang je de haak van Meneer De Kraan aan je voet, poep, buik... Draai in het kwadraat.

Laat hen zelf kiezen, ieder voor zichzelf. Variatie komt na een beetje vertrouwen.

De juiste plaats is het haakje op het kruintje van je hoofd te hechten. Zo staan we netjes helemaal terug recht, klaar om verder te dansen.

Alle verzinsels geven elke les een nieuwe wending en dankzij de computer, overladen met miljoenen muziekjes, is er altijd wel iets wat ondersteunt, accentueert en motiveert.

Het verhaal gaat hier nog verder ...

Lees het volledige artikel verder op www.dansliga.be/over-dansliga/tijdschriften/SW40

Nast lesgeven, neemt Hélène de Vrieze zich voor haar inzichten en lesmethoden te delen met andere dansleraren, opvoeders, ouders en geïnteresseerden in haar nog uit te brengen boek: 'Het geheime dansboek van Pili Pili'.

Voor meer informatie, zie www.fitdance.be.