

Jungle zumba

We doen zumba op jungle-muziek!

We swingen onze heupen los met deze jungle zumba! Zumba is een dansstijl wat als fitnessprogramma wordt gebruikt. Wij gaan dansen op vrolijke junglemuziek!

Duratie	: 30 minuten
Vorbereidingstijd	: 30 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Motorische ontwikkeling
Doelgroep	: 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Muziek, dans en drama, Sport & bewegen
Groepsgrootte	: Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig?

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

Wat is zumba?

Zumba is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans. Denk bijvoorbeeld aan salsa, samba en merengue. Het is in de jaren '90 uitgevonden door Alberto Perez, uit Miami. De naam zumba komt uit de Colombiaanse-Spaanse taal. Het betekent 'snel bewegen' en 'lol hebben'.

Tijdens zumba dans je op vrolijke muziek en doe je ongemerkt een hele uitgebreide aerobic intervaltraining (*interval betekent snel en langzaam*). Je danst namelijk op zowel langzame als snelle ritmes. Je traint heel veel verschillende spiergroepen; je onderlichaam, je buikspieren, je middel én je bovenlichaam. Sporten op een hele leuke manier dus!

Voorbeelden van zumba!

Let op: dit zijn geen jungle-liedjes

- <https://www.youtube.com/watch?v=z94OeSetfD0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=fMmD7Kfec7Y>

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!
- Omdat de kinderen nog geen idee hebben welke pasjes ze straks gaan uitvoeren, is het handig als je zelf eerst wat pasjes oefent. Het is dan gemakkelijker om de kinderen te helpen. Bekijk de video vooraf een aantal keer en doe gezellig mee. Op deze manier krijg je de smaak al te pakken!
Tip: Wil je het dansje écht zelf aan de kinderen leren, zonder de video er bij? Oefen dan wat langer en leer de bewegingen uit je hoofd. Dat is natuurlijk wel extra stoer!
- Zet de benodigheden 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: Heb je een kleiner beeldscherm? Zorg er dan voor dat de groep niet te groot is. De kinderen kunnen tijdens het dansen dan evengoed de video bekijken.



Tip

Laat de kinderen kleding meenemen wat lekker zit en 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! Laat de kinderen in rijen staan waarbij ze genoeg ruimte hebben om te bewegen en waar ze de 'instructeur' of 'instructrice' goed kunnen zien. Je kunt ze mee laten dansen en het hele dansje in één keer uitvoeren. Vervolgens kun je dit herhalen totdat iedereen 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 er om dat je het samen 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!

De jungle-dansjes!

Kies zelf welk dansje je zou willen doen

- <https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=0qOafYtIbN8>
- https://www.youtube.com/watch?v=4EYWAdh_I80
- <https://www.youtube.com/watch?v=7TGbssGDvIA>

Variatie

Hebben de kinderen de smaak te pakken en weten zij wat de bedoeling is van zumba? Laat hen dan zelf een dansje in elkaar zetten! Je kunt ervoor kiezen om de kinderen in kleine groepjes te verdelen. De groepjes kunnen dan om de beurt hun dansje aan de rest van de groep laten zien. Uiteraard kun je er ook voor kiezen om de kinderen hun zelfbedachte dansjes aan elkaar te laten leren. Superleuk!

Bron:

- <https://nl.wikipedia.org/wiki/Zumba>

