

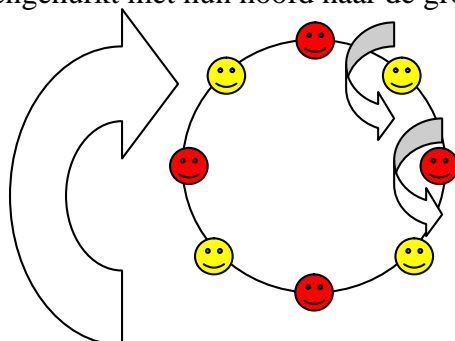
## Bolletje Kom Uit Je Holletje Dans

Opstelling vooraf:

Stel de kinderen vooraf op in een kring. Nummer de kinderen even en oneven ( 1, 2 ). De kinderen liggen ineengehurkt met hun hoofd naar de grond als een bolletje onder de grond.

1= 😊

2= 😞



Dans Bolletje Kom Uit Je Holletje	
tekstregel	beweging uitvoeren
r 1+2	Op regel 1 en 2 uit de tekst “groeien” de bolletjes (kinderen nummer 1) langzaam uit de grond omhoog
r 3+4	Op regel 1 en 2 uit de tekst “groeien” de bolletjes (kinderen nummer 2) langzaam uit de grond omhoog
r 5+6	Loop in een flankcirkel (achter elkaar aan) een rondje rechtsom met de klok mee
r 7+8	Blijf lopen. Maak met je armen een cirkel boven je hoofd. Dit is de bloemknop
slotnoten	Iederen staat stil. Maak je weer klein. Begin van voorafaan. Dus:
r 1+2	Op regel 1 en 2 uit de tekst “groeien” de bolletjes (kinderen nummer 1) langzaam uit de grond omhoog
r 3+4	Op regel 1 en 2 uit de tekst “groeien” de bolletjes (kinderen nummer 2) langzaam uit de grond omhoog
r 9+10	Loop in een flankcirkel (achter elkaar aan) een rondje rechtsom met de klok mee Doe dit nu meteen met de bloemknop boven je hoofd zoals bij r 7+8. Maak deze nu langzaam open als een bloem.
r 11+12	Draai met de “open bloemen” tegen de klok in om de eigen lengte-as. Doe dat eerst op de plaats (Kring staat stil). Lukt dat goed, kijk dan eens of als aanvulling de kring rechtsom kan doorlopen en tegengesteld, linksom om de as kan draaien.

Probeer bij regel 5+6 in plaats van een wandelpas eens een bijtrekpas voorwaarts. Dus tellen in twee halve tellen: Voorwaarts: 1 links 2 rechts bijplaatsen, 3 rechts 4 links bijplaatsen. Dat maakt de dans eleganter. Experimenteer er rustig op los. Succes met de dans.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.