

Instructie leerkrachten bij RGM in de klas, pilot 2

Les 1:

In deze les maken de kinderen kennis met het concept RGM. Er is voor gekozen om met symmetrische bewegingen te beginnen, zodat alle kinderen eerst kunnen wennen aan de ritmische oefeningen en zich nog niet hoeven bezig te houden met links en rechts.

De symmetrische bewegingen dragen goed bij aan het lichaamsbewustzijn: de kinderen moeten de handen en voeten onafhankelijk van elkaar gebruiken. Als er op vier verschillende lichaamsniveaus geoefend wordt (Tjom, Beng, Klap, Deng) dan oefen je het bewustzijn van het lichaamsschema: De kinderen worden zich goed bewust van laag, hoger en hoogst. Vanaf les 2, dia 11 krijgen de symbolen ook een eigen toonhoogte, zodat de kinderen zich bewust worden van lage en hoge tonen in combinatie met hoge en lage bewegingen.

Dia 3: het eerste symbool: de klap. Laat de klas eerst tegelijkertijd in de handen klappen. Eerst 1 keer en laat ze luisteren of het als een gezamenlijke klap klinkt. Dit kun je een paar keer herhalen.

Dia 4: Hier is de klap in 2 maten (2x 4 tellen) gezet.

- Laat de klas eerst de regel, op de maat, hardop opzeggen.
- Daarna mogen ze de regel klappen, zonder er iets bij te zeggen.
- Als laatste gaan ze het klappen en het spreken combineren.

Het is belangrijk ernaar te streven om het zo goed mogelijk op de maat uit te voeren. Alsof er maar door één persoon geklapt wordt.

Dia 5, 6, 7, 8: Hier wordt de 'rust' geïntroduceerd. De rust is belangrijk omdat klappen pas ritmisch wordt als er ook 'rusten' in voorkomen. Zonder 'rusten' heb je alleen maar allemaal klappen op een rij. De rust zorgt ervoor dat kinderen leren het ene moment in actie te komen en het volgende moment zich in te houden. De hersenen moeten zich meer concentreren (beter opletten) als er op onregelmatige plaatsen een 'rust' staat.

Laat de kinderen in het begin rust fluisteren. Het is de bedoeling dat, als het woordje 'rust' verdwijnt, ze ook geen rust meer zeggen, maar denken. Sommige kinderen vinden dit echt moeilijk, dus die mogen het nog (héél zachtjes) fluisteren, maar moeten ook leren om de 'rust' te voelen ipv te zeggen.

- Dia 5: regelmatig, om en om een klap en een rust
- Dia 6: lijkt op dia 5 maar er komen twee rusten achter elkaar.
- Dia 7: iets lastiger, vraagt echt concentratie
- Dia 8: het moeilijkst is het als een regel begint met een 'rust'. Ze mogen dan wel een geluidje (Hm) maken om de eerste tel duidelijk te voelen.

Dia 9: Hersenweetje: als je in de maat van muziek meetikt of -tapt worden de hersenen goed geactiveerd. Het moet wel met aandacht en goed op de tel gebeuren. De hersenen worden zo alert en 'in de grondverf gezet', klaar om goed geconcentreerd aan het werk te gaan.

Dia 10: Hier zijn alle regels van dia 6, 7 en 8 achter elkaar gezet. Het is nu een echte concentratie oefening geworden. Neem eerst weer de eerste drie stappen (op de metronoom: eerst spreken, daarna alleen klappen, daarna combineren) voordat je de muziek aan zet en de oefening op de muziek doet. De oefening wordt eerst drie keer gedaan (met of zonder begeleidingsstem) dan is er een pauze van 4x4 tellen, daarna wordt de oefening nog 1x gedaan. Leg aan de klas uit dat het mooi is als ze de oefening een keer kunnen doen, maar dat het pas echt knap is als ze hem vier keer kunnen doen (met een korte pauze tussen de derde en de vierde keer). Zodat ze zich uitgedaagd voelen om de concentratie vast te houden.

Dia 11: nieuw symbool: Beng. Doordat de Klap en de Beng nu afgewisseld kunnen worden, wordt er meer gevraagd van de coördinatie.

Dia 12: is om even te wennen aan de Beng.

Dia 13 en 14: hier worden Klap en Beng gecombineerd. Het gaat hier om coördinatie en timing (en daardoor ook weer concentratie). De kinderen moeten steeds zorgen dat hun handen in de juiste stand staan.

Dia 15: de 'finale' oefening en de grootste uitdaging van deze les. Het is dezelfde oefening als de lange klapoefening (dia 10), maar nu met Klap en Beng, 1.55 min achter elkaar, zonder pauze.