

## Liedteksten en dansbeschrijvingen

### Dansen - lied - tekst

1. Dansen, dansen met je handen  
dansen met je hoofd, dan met je schouders en je rug  
dansen, dansen met je heupen  
dansen met je knieën, dan je voeten, en terug
2. Dansen, dansen met je handen  
dansen met je hoofd, dan met je schouders en je rug  
dansen, dansen met je heupen  
dansen met je knieën, dan je voeten, lekker vlug

### Dansen - variaties - tekst

1. Ballen, ballen met je ...
2. Foto, foto van je .....
3. Muggen, muggen op je ....
4. Stiekem, stiekem met je ....
5. Sneeuwbal, sneeuwbal op je .... Gooi 'm terug
6. Poetsen, poetsen met je .... Lekker vlug

### Dans 1

Beginpositie: Sta als een houten pop: stil, armen langs het lichaam, voeten naast elkaar, hoofd naar beneden.

Intro van 16 tellen: Je hoofd komt langzaam omhoog, daarna de armen tot ze boven je hoofd zijn.

Lied: (soepel dansen, je bent geen pop meer)

1. klap boven je hoofd in je handen
2. armen omlaag, beweeg op de muziek met je hoofd, dan schouders en kronkel met je rug
3. beweeg je heupen heen en weer (zet je handen op je heupen)
4. knieën 1 voor 1 optillen, dan benen 1 voor 1 gestrekt naar voren

En terug: maak een kronkel van voeten tot hoofd

Tussenspel van 4 tellen: breng de handen weer boven het hoofd. Tweede couplet: herhaal de dans.

Slot: een snelle vrije dans, alsof de pop op hol slaat.

Als de muziek zachter wordt, haperen de bewegingen, je wordt weer een houten pop, bevries..... en tenslotte "val" je terug in de beginpositie.

### Dans 2 - Variaties

Beweeg de lichaamsdelen in de volgorde:

Handen, hoofd, schouders, rug, heupen, knieën, voeten.

Beginpositie: Staan met een denkbeeldige bal in je handen.

1. Balletje hooghouden met je ....
2. Bevries en breng je ..... 1 voor 1 in een nieuwe positie
3. Beweeg je ..... alsof er een mug omheen zoemt die je weg wilt jagen
4. Sta stil, beweeg alleen je ..... zo dat je het bijna niet ziet
5. Ontwijk een sneeuwbal die tegen je .... gegooid wordt
6. Poets een glazen wand schoon met je .....
7. Slot: Alles losschudden en vrij dansen

### Eigen variaties

Bedenk 6 bewegingen, schrijf of teken ze op het bord met de cijfers 1 t/m 6 ervoor.

Zing het lied en doe de dans met je eigen bewegingen. Bijvoorbeeld:

- draaien – schrijven - aaien - schudden – robot – droevig – vrolijk – samen (in tweetallen dansen) - slapen  
– duwen – vegen – zweven – vliegen – zwemmen – vechten – bang zijn – stoer doen – mooi zijn – oud zijn  
– wassen – wijzen – vlinders op je... – regen op je...