

## Hoofd, schouder, knie en teen

1,5 meter afstand



5

### Doel

Het kunnen uitvoeren van bewegingen op de muziek

### Materiaal

- Muziekinstallatie, niet per se nodig

### Activiteit

1. De deelnemers staan in een kring of in een ruimte op minimaal 1,5 meter afstand.
2. De begeleider doet de oefeningen voor en de deelnemers volgen.
3. Het liedje gaat als volgt:

*Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen,  
Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen  
Oren, ogen, puntje van je neus  
Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen*

Link naar liedje:

<https://www.youtube.com/watch?v=XZaYg1x8epQ>

### Hoe zet je het neer?

1. Zet de deelnemers staand/zittend met elkaar in een kring of verdeeld door een ruimte
2. Ga als begeleider ook in de kring staan en zorg ervoor dat je goed te zien bent

### Let op!

1. Zorg ervoor dat de deelnemers goede stevige schoenen dragen die niet glad zijn
2. Zorg voor minimaal 1,5 meter afstand tussen de deelnemers en ook de lesgever

### Te makkelijk?

- Laat de deelnemers zelf de oefeningen voor doen
- Zing het liedje andersom, zodat eerst de tenen komen en je eindigt nog steeds bij de neus
- Laat de deelnemers zelf meezingen
- Er kunnen nog andere liedjes worden uitgevoerd
- In plaats van je neus, kun je ook nog andere lichaamsdelen gebruiken

### Te moeilijk?

- Laat de deelnemers liggen i.p.v. staan