

TG. WINTERBERG PRESENTEERT

RAPPE

en de
Rots



4+

TG. WINTERBERG

LESMATERIAAL

INHOUDSOPGAVE



VOORWOORD

3

INLEIDING VOOR DOCENTEN

4

Waar gaat de voorstelling Rappe en de Rots over?	4
Thema's in de voorstelling	4
Boek Haast	4
Inleiding theaterbezoek	4

Filmpje over de voorstelling	4
Website over de voorstelling	4
Over mindfulness	5

OEFENINGEN VÓÓR DE VOORSTELLING

6

RAPPE OEFENINGEN

6

Algemene introductie Rappe oefeningen	6
Stilzitten	6
Wat beweegt er allemaal?	6
Rennen als Rappe	7
Magische voeten	7
Vogel	8

ONTMOETING TUSSEN

RAPPE EN ROTS-OEFENINGEN

10

Algemene introductie de ontmoeting	10
Tot rust komen	10
De 1000 jaar durende tocht	10
Thuisvoelland	11
Hallo zon	11
Naar de wolken kijken	12

ROTS OEFENINGEN

9

Algemene introductie Rots oefeningen	9
De ademende Rots	9
Rots	9
De verborgen adem	9

OEFENINGEN NÁ DE VOORSTELLING

13

KIND OEFENINGEN

13

Gesprek over de voorstelling	13
Algemene introductie kind oefeningen	13
Samenlopen	13
Holletje	14
Bang-lijst	14
Bang	14

Monster kleien	14
Blaasmonster	15
Landkaart van je gevoel	16
Schudden maar	17
Op avontuur	17

(HOE) VERDER MET MINDFULNESS?

18

TOT SLOT: EEN VRAAG

18

OVER DE MAKERS

19

INDEX OP SOORT OEFENING

20

**'ZE NOEMEN HEM RAPPE,
WANT HIJ HAAST VAN HOT NAAR HER.
RAPPE RENT ALTIJD,
HEEL SNEL EN MIJLENVER.
DAG IN DAG UIT,
HEEN EN TERUG,
RENT RAZENDE RAPPE VLIEGENSVLUG'.**

VOORWOORD

Binnenkort kom je met jouw klas kijken naar de voorstelling Rappe en de Rots van Theatergroep Winterberg. In deze lesbrief vind je informatie over de voorstelling en staan opdrachten die jullie ter voorbereiding op en ter afsluiting van de voorstelling kunnen uitvoeren.

Wij hebben deze lesbrief ingedeeld in drie blokken:

- 1 De inleiding voor docenten
- 2 Oefeningen voorafgaand aan de voorstelling (Deze kunnen in willekeurige volgorde gedaan worden)
- 3 Oefeningen na afloop van de voorstelling (deze kunnen eveneens in willekeurige volgorde gedaan worden)

Elke oefening doet een beroep op een bepaalde handeling die aansluit bij jouw doelgroep. Het type handeling is makkelijk te herkennen aan de iconen die je hieronder ziet.

- Praten Gesprekken voeren en/of napraten
- Voorlezen Tekst of oefening voorlezen
- Voelen Mindfulness; speur- en/of voeloefeningen
- Toneelspelen Toneelspelen
- Knutselen Knutselen

Alle oefeningen kunnen in de klas gedaan worden, tenzij anders vermeld. De verschillende oefeningen staan beschreven in deze lesbrief.

Daarnaast zijn er ook oefeningen te zien op video, of als audiofragmenten te beluisteren. Deze oefeningen staan aangeduid met één van de volgende iconen (die je ook onderaan de pagina ziet):

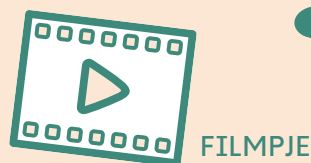
- Filmpje filmpjes met yogaoefeningen
- Audio audiofragmenten met geleide fantasie

De filmpjes staan op vimeo. In de tekst staan clickable links naar de juiste filmpjes.

De audiobestanden zijn te downloaden op onze site tgwinterberg.nl/voorstelling/rappe-en-de-Rots, onder het kopje downloads > scholen. Dit linkje staat ook steeds bij de opdrachten.

Achterin deze lesbrief staat een index van alle oefeningen per categorie en de duur per oefening. Je bent vrij om alle oefeningen te doen, maar ook om er maar 1 of 2 uit te kiezen die die jou aanspreken. Bovendien is het heel goed mogelijk een oefening die bevat, vaker te doen. Met name voor de mindfulness en yogaoefeningen geldt: oefening baart kunst.

**WIJ WENSEN JULLIE HEEL VEEL PLEZIER
BIJ DE VOORBEREIDING EN ZIEN JULLIE
GRAAG BIJ DE VOORSTELLING!**



INLEIDING VOOR DOCENTEN

WAAR GAAT DE VOORSTELLING RAPPE EN DE ROTS OVER?

De wereld staat altijd 'aan'. Overal gebeurt altijd wel iets. Prikkelers wisselen elkaar razendsnel af en voeden de honger naar méér. Zie je wel alles? Mis je niks? Stilstaan is geen optie, want als je stil staat gebeurt er niets... of toch wel?

Voor Rappe is rennen het antwoord op alle vragen. Als hij rent, voelt hij zich sterk, komt hij altijd op tijd en kan niemand hem pakken. Daarom blijft hij maar gaan. Honderd keer de wereld rond, zonder ooit echt stil te staan, zonder ooit iets echt te zien, zonder ooit echt lief te hebben. Rappe rent maar door, omdat hij bang is voor het einde. Tot hij op een dag BAM! tegen Rots aan botst...

Rots zegt dat je veel meer kunt zien als je stilstaat.

Rots zegt dat je sneller kunt denken als je het rustiger aan doet.

Rots zegt dat je beter onzichtbaar kunt zijn.

Rots zegt soms ook even helemaal niets.

Rappe en de Rots is een beeldende, poëtische voorstelling met poppen en live-muziek, over het pad tussen alles en helemaal niks.

Want daar, in het midden is het goed toeven.

THEMA'S IN DE VOORSTELLING

De voorstelling Rappe en de Rots behandelt de volgende thema's:

- Omgaan met de tijd(sdruk)
- Omgaan met angst
- Liefde
- Onthaasten
- Leven in het nu

BOEK HAAST



Rappe en de Rots is gebaseerd op het prentenboek *Haast*, geschreven door Stéphane Servant met illustraties van

Rébecca Dautremer. Je zou dit boek in de klas kunnen voorlezen aan de leerlingen vanaf groep 3. Bespreek dan ook de illustraties: wat zie je allemaal?



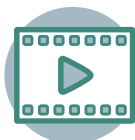
INLEIDING THEATERBEZOEK

Een aantal van de leerlingen zal nog niet eerder naar een theateervoorstelling geweest zijn. Wat is theater? Wat kun je verwachten?

Leg de leerlingen uit wat een theater is en hoe het publiek zich daar gedraagt: alle leerlingen krijgen een eigen plekje in de zaal, de lichten gaan uit en tijdens de voorstelling luistert en kijkt het publiek naar wat er gebeurt op het podium. Als de voorstelling afgelopen is, mogen jouw leerlingen applaudiseren.

Oefen samen het applaus. Dat kan je doen door de helft van de groep te laten buigen en de andere helft te laten klappen en dan wisselen. Het kan handig zijn om deze informatie kort voor vertrek te herhalen.

FILMPJE OVER DE VOORSTELLING



Kijk samen met de klas naar de teaser van de voorstelling: <https://tgwinterberg.nl/voorstelling/rappe-en-de-Rots>

WEBSITE OVER DE VOORSTELLING

Kijk voor meer informatie en foto's van de voorstelling Rappe en de Rots op <https://tgwinterberg.nl/voorstelling/rappe-en-de-Rots>, onder het kopje downloads > scholen.



OVER MINDFULNESS

De voorstelling gaat onder andere over omgaan met de tijd(sdruk) en onthaasten. Niet zoals Rappe doet, overal aan voorbij rennen, maar ook niet als Rots; onwrikbaar en verborgen voor anderen blijven. Het personage kind zouden we als een voorbeeld kunnen zien van de middenweg: open en vriendelijk je pad volgen, vanuit een accepterende houding voor wat je aantreft onderweg.

Die houding oefen je met mindfulness en daarom zijn sommige oefeningen, waaronder de speur - en voeloefeningen en de audiofragmenten daarop gebaseerd.

Mindfulness is met aandacht aanwezig zijn bij dat wat je doet, voelt of denkt. Op een vriendelijke manier, zonder er wat van te vinden of meteen ergens op te reageren. Je leert opmerken waar je met je aandacht bent. Je aandacht kan naar buiten toe gericht zijn of naar binnen toe gericht: bij je gedachten, gevoelens, je lichaam of adem. Het geeft een rustig gevoel als je met je aandacht bent bij wat je op dat moment aan het doen bent.

Kinderen zijn van nature al mindful. Ze zijn heel goed in staat helemaal op te gaan in hun bezigheden of spel. Tegelijkertijd leven we in een hectische wereld en hebben ook kinderen het druk en helaas soms last van druk(te). Het is dan fijn gereedschap in handen te hebben waarmee je de pauzeknop in kunt drukken. Even hoeft er niks.

Mindfulness vraagt om een specifieke begeleiding. Hoewel de oefeningen uitgeschreven of op audio staan, is het toch handig als je enkele aanwijzingen daarover in je achterhoofd houdt.

Daarom hieronder enkele tips:

- Het is voor de klas soms wennen om mindfulness te gaan beoefenen. De oefeningen voelen misschien gek of onwennig aan. Benoem dat voorafgaand aan het oefenen.
- Doe zelf mee als de oefening het toelaat. Het is fijn om gezamenlijk even de aandacht naar binnen te richten en het werkt stimulerend voor de kinderen.
- Mindfulness hoeft niet op een speciale manier gedaan te worden of er op een bijzondere manier uit te zien. Ieder oefent op zijn of haar manier. Laat de kinderen in hun waarde door ze deel te laten nemen op een manier die bij ze past. Zolang ze de anderen niet storen is het oké. Uiteindelijk kun je niet van de buitenkant zien wat er vanbinnen gebeurt. Houd dat in gedachten als een kind in z'n stoel hangt, op de grond gaat liggen of voortdurend wiebelt of beweegt. In stilte zijn kan ongemakkelijk aanvoelen of ronduit confronterend zijn. De kinderen die het meeste weerstand bieden, hebben mogelijk juist de oefeningen het hardste nodig.
- Voor mindfulness geldt: hoe vaker je oefent, hoe meer effect het zal hebben. Als een oefening bevalt, doe die dan zo vaak als je wilt. Over het algemeen zijn de oefeningen kort en prima te doen tussen taken in. Probeer eens een yogafilmpje of audiofragment op een moment dat de klas onrustig is of bijvoorbeeld na de pauze als je de aandacht weer wilt bundelen.
- Soms staat er na afloop van een oefening een lijstje vragen die je kunt stellen aan de kinderen. Deze zijn niet verplicht, maar bedoeld als verdieping van de oefening. Het is daarnaast ook leuk om ervaringen te delen voor de kinderen die dat willen. Er bestaan hierbij geen goede of foute antwoorden. Wees gewoon nieuwsgierig naar wat de kinderen hebben opgemerkt.

Op de filmpjes staan yogaoefeningen. Yoga is met aandacht bewegen en daarbij letten op je ademhaling, in die zin is het een vorm van mindfulness.

OEFENINGEN VÓÓR DE VOORSTELLING

ALGEMENE INTRODUCTIE RAPPE OEFENINGEN

Essentie van de Rappe oefeningen: de kinderen onderzoeken en ervaren op verschillende manieren 'als Rappe' te zijn. De kwaliteiten van Rappe zijn: snel, beweeglijk, wendbaar. Fysiek ligt de nadruk op de voeten. Ook onderzoeken en ervaren de kinderen het tegenovergestelde: hoe het is stil te staan/zitten (na inspanning).

LEES VOOR



De voorstelling gaat over Rappe. Rappe is een mannetje dat altijd maar aan het hollen is. Hij rent wel 1000 keer de wereld rond, omdat hij niet gepakt wil worden door het einde. 'Als ik maar hard genoeg blijf rennen, krijgt het einde me niet te pakken', denkt Rappe. Rappe staat nooit stil en neemt geen tijd om zich heen te kijken.



RAPPE OEFENINGEN

STILZITTEN



Wat: een gesprek met de kinderen over stilzitten
Duur: ongeveer 10 minuten

INTRODUCTIE

Rappe beweegt altijd. Hoe zit dat bij jou?

- Zit jij weleens stil?
- Wanneer en waar zit je stil?
- Hoe ziet dat eruit?
- Hoe voelt het voor jou om stil te zitten?
- Wat merk je van binnen als je stil zit?

WAT BEWEEGT ER ALLEMAAL?



Wat: een luisteroefening
Duur: ongeveer 10 minuten, inclusief napraten

INTRODUCTIE

Als je stilzit merk je vaak dat er altijd wel iets beweegt in je lichaam. In deze oefening ontdek je wat er bij jou beweegt.

Speel nu het audio fragment *Wat beweegt er allemaal* af. Dit is te downloaden op onze site: <https://tgwinterberg.nl/voorstelling/rappe-en-de-Rots>, onder het kopje downloads > scholen.

NAPRATEN



- Hoe was het om te doen?
- Wat is je opgevallen?

RENNEN ALS RAPPE



Wat: speur- en voeloefening
Duur: ongeveer 10 minuten, inclusief napraten

INTRODUCTIE

In deze oefening gaan we net als Rappe rennen. Tijdens en na het rennen gaan we onderzoeken wat er gebeurt in ons lijf.

VOORLEZEN



Doe je schoenen uit en als je wilt ook je sokken. Ga op een plek staan waar je genoeg ruimte om je heen hebt om je armen te spreiden.

Begin met lopen op je plaats. Zet eerst je tenen op de grond en rol je voet dan af naar je hak. Heel langzaam ga je steeds een beetje snel-

ler lopen zonder van je plaats af te komen. Stel je voor dat je achterna wordt gezeten door een monster. Je rent nu op je aller hardst. Houd dit 1 minuut vol, stop dan met bewegen. Het monster is weg. Sta stil op je plek en doe je ogen dicht. Hoe voelt het in je lichaam? En nu? Waar voel je je adem? Leg je hand op die plek. Blijf even zo staan. Verandert er iets in de manier waarop je ademt? Verplaats nu je hand naar je hart. Kun je je hart voelen kloppen in je borst? Wat voel je nog meer?

Blijf nog even staan en doe dan je ogen weer open.

NAPRATEN



- Wie wil iets vertellen over de oefening?
- Hoe voelde je je tijdens het rennen?
- Waar dacht je aan?
- Hoe voel je je nu?
- Hoe is je adem nu?

MAGISCHE VOETEN



Wat: toneelspelen
Duur: ongeveer 15 minuten
Locatie: het speel – of gymlokaal

NOOT VOOR DE LEERKRACHT

Geef de kinderen de tijd om de beelden die je oproept om te zetten in beweging en spel.

INTRODUCTIE

Rappe rent de hele wereld over, zonder ooit te stoppen. Rappe kijkt niet met zijn ogen, maar bij wijze van spreken met zijn voeten. Zijn voeten speuren de bodem af en zonder naar de grond te kijken weet Rappe waar hij is. Heb jij ook zulke magische voeten?

VOORLEZEN



Doe je schoenen uit en als je wilt ook je sokken. Ga op een plek staan waar je genoeg ruimte om je heen hebt om je armen te spreiden. Begin nu met lopen door de ruimte.

• Stel je voor dat je met je voeten door vers gemaaid gras loopt. De grassprietjes kietelen je voeten een beetje en dauwdruppels maken ze fris en vochtig. Hoe loop je door het gras? Wat doen je voeten? En de rest van je lichaam? Laat het maar zien.

- Dan kom je een bruggetje tegen, gemaakt van een smalle boomstam met links en rechts hoog water. Je moet eroverheen, maar pas op dat je niet valt! Voetje voor voetje balancerend bereik je de overkant.
- Daar ligt een bloemenweide voor je met de meest prachtige bloemen, in alle kleuren van de regenboog. Je wilt niet op die mooie bloemen gaan staan, dus heel voorzichtig, de bloemen ontwijkend, loop je door de weide.
- De bloemenweide gaat over in een modderig pad. De modder plakt aan je voeten en zuigt ze een beetje naar beneden. Je moet hard werken om hier doorheen te ploegen. Laat maar zien hoe je dat doet. Misschien maak je er ook wel geluid bij?
- Nu sta je op een weg vol met diepe kuilen. Al hupsend en springend loop je eroverheen. Pas op dat je daarbij niemand aanraakt.
- Dan stap je op bosgrond met scherpe takjes, die breken als je erop stapt, en brandnetels die in je voeten prikken. Au! Laat maar zien en horen wat er gebeurt.
- De bosgrond verandert in een gladde ijsschots waar je al glibberend en glijdend probeert overheen te komen. Blijf je overeind?
- De ijsschots breekt open onder je voeten en eronder is de uitgestrekte woestijn met grote cactussen en heet zand dat je voeten bijna verbrand. Je kunt hier bijna niet staan of lopen. Toch moet je er doorheen, er is geen weg terug. Hoe doe je dat?
- Eindelijk is daar het strand! Het losse zand voelt zacht aan je voeten en het zeewater koelt je hete voeten af. Wat een avontuur.
- Nu sta je weer in het lokaal met beide voeten op de grond. Bedank je magische voeten maar even voor hoe ze dit hebben gedaan en kijk dan om je heen. Hoeveel voeten tel je?



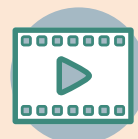
VOGEL



Wat: yoga filmpje
Duur: ongeveer
5 minuten

INTRODUCTIE

Rappe rent vliegensvlug. Niemand kan hem bijhouden. Alleen de vogels kunnen hem volgen in hun vlucht. Kun jij ook als een vogel vliegen?



Speel nu het filmpje Vogel af. Dit is te downloaden op <https://vimeo.com/866269299>.

ALGEMENE INTRODUCTIE ROTS OEFENINGEN

Essentie van de Rots oefeningen: de kinderen onderzoeken en ervaren op verschillende manieren hoe het is 'als een rots' te zijn. De kwaliteiten van Rots zijn: stevig, kalm en in evenwicht. Fysiek ligt de nadruk op gronden en van daaruit lang maken.

LEES VOOR



De voorstelling gaat ook over Rots. Rots is groot en sterk. Ze beweegt niet, zodat ze voor het einde verborgen blijft. 'Als ik mezelf verstop, kijkt het einde langs me heen en krijgt hij me niet te pakken', denkt Rots. Rots staat altijd stil en haar leven is maar saai.

DE ADEMENDE ROTS



Wat: luister- en voeloefening
Duur: ongeveer 10 minuten, inclusief napraten

INTRODUCTIE

Rots blijft stevig staan op haar plek, ook al verandert alles om haar heen. Kun jij ook kalm blijven, terwijl alles om je heen beweegt en verandert?

Speel nu het audiofragment *De ademende Rots* af. Dit is te downloaden op onze site <https://tgwinterberg.nl/voorstelling/rappe-en-de-Rots>, onder het kopje downloads > scholen.

NAPRATEN



- Lukte het om een Rots te worden?
- Hoe zag jouw Rots eruit?
- Hoe voelde het om een Rots te zijn?

ROTS



Wat: yoga-filmpje
Duur: ongeveer 5 minuten

INTRODUCTIE



Net als Rots, gaan we in de volgende oefening stevig leren staan zonder te bewegen

Speel nu het filmpje *Rots* af. Dit is te downloaden op <https://vimeo.com/866268488>.

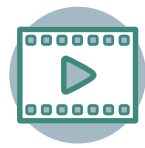
ROTS OEFENINGEN

DE VERBORGEN ADEM



Wat: yoga-filmpje
Duur: ongeveer 5 minuten

INTRODUCTIE



Rots staat doodstil langs de weg. Ze verstopt zelfs haar adem door deze in te houden, zodat het einde haar niet kan vinden. In deze oefening gaan we op zoek naar de verborgen adem in je buik.

Speel nu het filmpje *De verborgen adem* af. Dit is te downloaden op <https://vimeo.com/866269014>.



ONTMOETINGEN TUSSEN RAPPE EN ROTS OEFENINGEN

ALGEMENE INTRODUCTIE ONTMOETINGEN TUSSEN RAPPE EN ROTS OEFENINGEN

Essentie: de kinderen ervaren en onderzoeken de kwaliteit van verschillende vormen van aandacht. Aandacht voor kijken (o.a. naar de wolken) en voelen (o.a. hoe het is tot rust te komen) Daarnaast onderzoeken zij op verschillende manieren wat rust(plek) en thuis voor hen betekent.

LEES VOOR



In de voorstelling botst Rappe tegen de onbeweeglijke Rots op. Rots gaat niet opzij voor Rappe, want ze wil niet opgemerkt worden door het einde. Rappe wil juist door blijven rennen om op die manier te ontsnappen aan het einde. Rappe besluit dan maar om Rots op te tillen. Zo kan hij verder rennen en Rots onbeweeglijk blijven. Na 1000 jaar rennen met Rots op zijn rug is Rappe alleen doodmoe. Rots besluit Rappe dan maar te verstopten voor het einde. Verborgen onder de rokken van Rots kan Rappe eindelijk uitrusten en de tijd nemen om zich heen te kijken.

TOT RUST KOMEN



Wat: een gesprek met de kinderen over je rustig voelen.
Duur: ongeveer 10 minuten

INTRODUCTIE

Na 1000 jaar rennen komt Rappe eindelijk tot rust.

- Wat doe jij om rustig te worden?
- Schrijf en of teken de antwoorden van alle kinderen op het (digi)bord en kijk er met de klas eens even goed naar. Welke dingen doe jijzelf nog niet, maar lijken je wel leuk? Probeer ze deze week eens uit!

DE 1000 JAAR DURENDE TOCHT



Wat: luister-/voeloefening
Duur: ongeveer 15 minuten, inclusief napraten

INTRODUCTIE

Rappe en Rots reizen de hele wereld over. Wij gaan in deze oefening op reis in ons hoofd!

Speel nu het audiofragment *De 1000 jaar durende tocht* af. Dit is te downloaden op onze site: <https://tgwinterberg.nl/voorstelling/rappe-en-de-Rots>, onder het kopje downloads > scholen

NAPRATEN



- Wie wil er iets vertellen over de oefening?
- Wie wil iets vertellen over jouw rustplek?
- Waar was je? Hoe was het daar?
- Hoe voel je je nu?



THUISVOELLAND



Wat: knutselopdracht
Duur: ongeveer 20 minuten

BENODIGDHEDEN

- Blauw papier als achtergrond
- Geel of oranje papier voor de zon
- Verschillende kleuren papier om bergen van te scheuren
- Schaar
- Lijm

INTRODUCTIE

We gaan een berglandschap maken waar je tot rust kan komen en je helemaal thuis voelt. Op de foto's hiernaast zie je hoe.

WAT GA JE DOEN?

- Leg je papier voor je.
- Knip een ronde zon uit het gele of oranje papier en plak deze bovenin op je papier.
- Nu gaan we van de andere kleuren driehoeken en repen scheuren. Dit worden de bergen, struiken en het gras.
- Maak een landschap waar jij je in thuisvoelt. Plak de bergen en struiken vast op het papier.

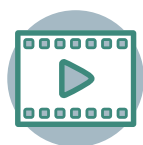
HALLO ZON



Wat: yoga-filmpje
Duur: ongeveer 5 minuten

INTRODUCTIE

Als Rappe eindelijk de tijd neemt om zich heen te kijken, ziet hij voor het eerst de zon opkomen en ondergaan. Hallo zon, dag zon! In deze oefening begroeten we de zon.



Speel nu het filmpje Hallo zon af. Dit is te downloaden op <https://vimeo.com/866254629>.



NAAR DE WOLKEN KIJKEN



- Wat:** speur- en voeloefening
- Duur:** ongeveer 15 minuten, inclusief napraten
- Locatie:** buiten op het speelplein.
LET OP: met blauwe lucht met wolken

INTRODUCTIE

Net als Rappe gaan we de tijd nemen te kijken. Wat zie je allemaal als je heel goed kijkt?

VOORLEZEN



Ga op je rug op de grond liggen. Zorg dat je niemand anders aanraakt en echt een plekje voor jezelf hebt. Voel de grond onder je en kijk dan naar de lucht. Zie je de wolken? Stel je voor dat je van een andere planeet bent waar geen wolken bestaan. Je ziet voor het eerst een wolk. Wat valt je op? Zijn alle wolken hetzelfde of zijn ze verschillend? Wat zijn de verschillen precies? Welke

kleur(en) zie je? Kun je er ook figuren in ontdekken?

Kijk nu heel goed naar één wolk. Staat jouw wolk stil in de lucht of beweegt hij de hele tijd een beetje? Snel of langzaam? Wat valt je nog meer op? Kun je iets ontdekken wat je nog niet wist over een wolk? Bedenk nu een naam voor je wolk.

NAPRATEN



- Wie wil er iets over de oefening vertellen?
- Hoe heb je je wolk genoemd en waarom?
- Wat heb je ontdekt over een wolk dat je nog niet wist?

OEFENINGEN NÁ DE VOORSTELLING

GESPREK OVER DE VOORSTELLING



Wat: Gesprek met de kinderen over de voorstelling
Duur: ongeveer 10 minuten

- Over wie ging het verhaal?
- Wat gebeurde er allemaal?
- Wie/wat vond je leuk, grappig, lief, spannend en waarom?
- Hoe vond je het om in een theater te zijn?

ALGEMENE INTRODUCTIE KIND OEFENINGEN

Essentie: De kinderen onderzoeken en ervaren hoe het is 'als kind' te zijn. De kwaliteiten van kind zijn: open, vrij en zorgeloos. Fysiek ligt de nadruk op ontspannen en vrij in je lichaam zijn. Ook onderzoeken de kinderen op verschillende manieren emoties, specifiek het gevoel angst. Ze leren het gevoel (h)erkennen en benoemen. Daarbij leren ze fysiek en mentaal om te gaan met gevoelens van angst.

KIND OEFENINGEN

LEES VOOR



In de voorstelling zag je dat Rappe en Rots samen een kind kregen. Kind is niet bang voor het einde. 'Het einde krijgt me uiteindelijk toch wel te pakken, waarom zou ik me daar druk om maken?', denkt kind. Kind wil niet altijd vluchten, zoals zijn vader Rappe en ook niet voorgoed stilstaan, zoals zijn moeder Rots. Kind wil de wereld ontdekken, zonder zich zorgen te maken over het einde.

SAMENLOPEN



Wat: speur- en voeloefening
Duur: ongeveer 15 minuten, inclusief napraten

INTRODUCTIE

In de voorstelling zag je hoe Rappe, Rots en kind samen gaan wandelen, hand in hand. In deze oefening ga je ook samenlopen met iemand.

VOORLEZEN



Ga in tweetallen tegenover elkaar staan. Pak elkaars handen vast. Een van jullie mag zijn ogen dichtdoen, dat is A. De ander (B) begint met (achterwaarts) lopen en begeleidt kind A door de ruimte. Zorg dat je nergens tegenaan loopt en dat A zich geen pijn doet. Als dit goed gaat, mag B één hand loslaten en A met één hand vast door de ruimte leiden. Wissel de rollen na een tijdje om.

NAPRATEN



- Hoe was het om te doen?
- Hoe voelde het om met ogen dicht te lopen?

HOLLETJE



Wat: yoga-filmpje
Duur: ongeveer 3 minuten

INTRODUCTIE

Soms is je lijf moe en je hoofd vol. Dan wil je even rusten. Deze oefening laat een manier zien waarop je tot rust kunt komen.



Speel nu het filmpje *Holletje* af. Dit is te downloaden op <https://vimeo.com/866261326>.

BANG-LIJST



Wat: gesprek met de kinderen over bang zijn
Duur: ongeveer 10 minuten

- Weet je nog waar Rappe bang voor was? En Rots?
- Was kind ook bang voor het einde? Waarom wel/niet?
- Ben jij zelf wel eens bang?
- Waar ben je bijvoorbeeld bang voor?
- Maak een bang-lijst op het (digi) bord. Schrijf hierop voor welke dingen je bang bent.
- Schrijf dan welke dingen je helpen als je bang bent, bijvoorbeeld: tekenen, een knuffel van mama, naar muziek luisteren etc.

BANG



Wat: toneelspelen
Duur: ongeveer 10 minuten

- Hoe ziet het er bij jou uit als je bang bent?
- Hoe ziet je gezicht er dan uit? Wat doet je lichaam?
- Laat het zien aan de klas.
- Maak er nu een passend geluid bij.
- Overdrijf nu het gevoel en maak het zo groot mogelijk!
- Nu stel je je voor dat niemand mag zien dat je bang bent, maar je bent het wél. Hoe ziet het er dan uit?

MONSTER KLEIEN



Wat: knutsel-opdracht
Duur: ongeveer 30 minuten

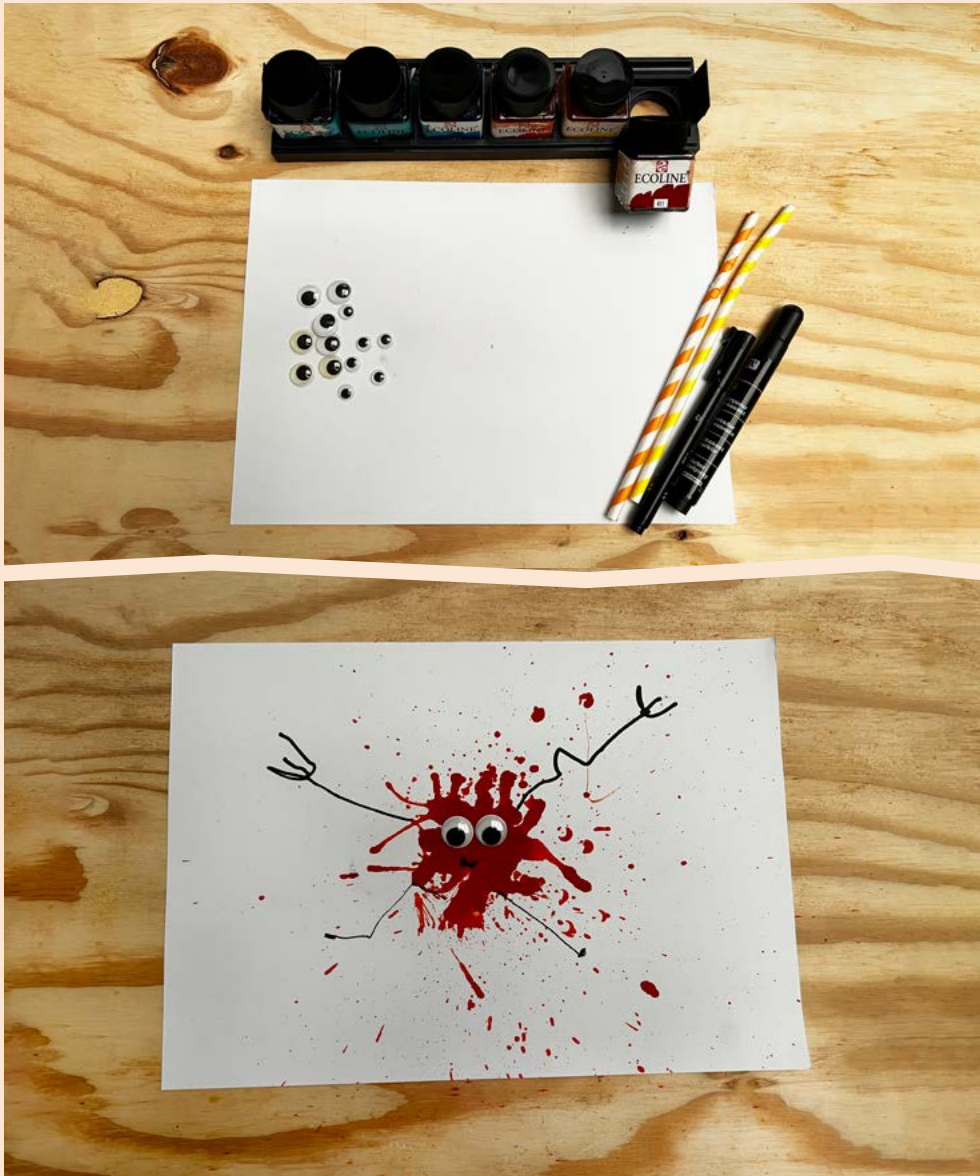
BENODIGDHEDEN

- boetseerlei
- strijkkralen
- cocktail prikkers

INTRODUCTIE

In de voorstelling waren Rappe en Rots bang voor het einde. Wij gaan een beest of monster maken waar jij bang voor zou kunnen zijn. Dus lekker eng. Wat heeft een eng monster allemaal? Denk aan tanden, klauwen, stekels, 1 oog of juist heel veel? Maak van klei een bal zo groot als een tennisbal. Dit wordt je monster. Laat nu je fantasie de vrije loop. Gebruik je prikkers als stekels, de strijkkralen als ogen of schubben.





BLAASMONSTER



Wat: knutsel-
opdracht
ongeveer 20
minuten

INTRODUCTIE

In de voorstelling waren Rappe en Rots bang voor het einde. Maak nu van ecoline of waterverf een beest of monster waar jij bang voor bent of dat je er eng uit vindt zien.

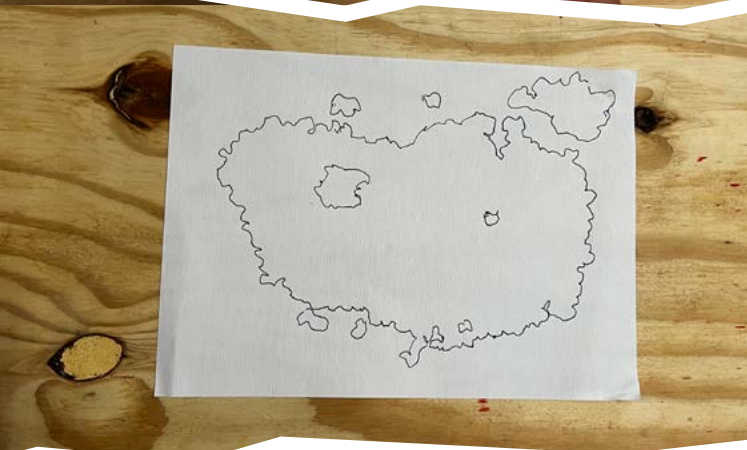
BENODIGDHEDEN

- wit papier
- rietjes
- waterverf of ecoline
- wiebeloogjes
- zwarte stift

WAT GA JE DOEN?

Plaats een flinke druppel ecoline of waterverf in het midden van je blaadje. Pak een rietje en blaas de ecoline of waterverf alle kanten op over je blad. Laat het drogen.

Vervolg: plak wiebeloogjes in het midden van het monster. Teken er zoveel armen, benen of klauwen bij als jij wilt. Geef je monster een naam die past bij waar jij bang voor bent, bijvoorbeeld: Zwartvlek (als je bang voor het donker bent) of Spinning (als je bang voor spinnen bent).



LANDKAART VAN JE GEVOEL



Wat: Knutsel opdracht
Duur: ongeveer 30 minuten

INTRODUCTIE

In de voorstelling rent Rappe de hele wereld over. De wereld staat afgebeeld op een landkaart. Een landkaart is een kaart met plaatjes van de aarde. Wij gaan ook een landkaart maken, maar dan een landkaart van ons gevoel.

BENODIGDHEDEN

- Een bekertje tot de helft gevuld met (risotto) rijst
- Wit papier
- Verf of kleurpotloden of stift
- Kwasten
- Zwarte stift of potlood

WAT GA JE DOEN?

Neem een wit vel en leg dat voor je op tafel. Pak het bekertje met rijst. Leg je hand op het bekertje en – belangrijk! – : houd je hand op het bekertje. Draai dan het bekertje met je hand naar beneden, vlak boven het vel papier. Spreid nu heel langzaam je vingers en laat de rijst tussen je vingers door voorzichtig op het papier vallen. Pak nu een zwarte stift en ga – heel precies – langs alle randen van de rijst met je stift.

Als je daarmee klaar bent, veeg je de rijst bij elkaar en veeg je het voorzichtig weer in het bekertje. Dit is je land(kaart).

In jouw land heb je vele plekken, en op elke plek kan je je anders voelen. Welke gevoelens zitten er allemaal in jou? Heb jij stukjes blij-land in jou? Een stukje boos-land misschien? Een vrolijk, verdrietig, bang, verliefd stukje land?

Geef op je landkaart nu al die verschillende gevoelens in jou een plek in een kleur. Maak bijvoorbeeld een stukje blij-land. Kleur je landkaart daar in een blijde kleur. Maar een stuk van je landkaart waar je je sip mag voelen. Kleur je landkaart daar in een verdrietige kleur. Misschien is er wel een woest bos in jouw land.

Je kunt er ook nog van alles in tekenen:

- | | |
|---------------------|---|
| • Wegen | Strepen die de verschillende gevoelens verbinden. |
| • Stad | Grote rode stippen |
| • Dorp | Kleine zwarte stippen |
| • Treinrails | stippelijntjes |
| • Bergen | Driehoekjes |
| • Meren of rivieren | blauwe klodders of strepen |

Als je klaar bent geef je je land een naam, bijvoorbeeld 'Bangland' of 'Blijstad.'

SCHUDDEN MAAR



Wat: yoga-filmpje
Duur: ongeveer 5 minuten

NOOT VOOR DE LEERKRACHT

Het is de moeite waard om na het filmpje 'Schudden maar' het filmpje 'Verborgen adem' te bekijken. De kinderen hebben de eventuele spanning/onrust uit hun lijf geschud en vaak is het dan gemakkelijker een stille oefening als De verborgen adem te doen.

INTRODUCTIE

Als je bang bent voelt je lijf vaak gespannen. Het helpt dan vaak om even alles los te schudden. Doe je mee?



Speel nu het filmpje *Schudden af*.
Dit is te downloaden op <https://vimeo.com/866268744>.

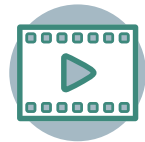
OP AVONTUUR



Wat: yoga-filmpje
Duur: ongeveer 5 minuten

INTRODUCTIE

Rappe en Rots beleven samen met kind veel mooie avonturen. In de volgende oefening gaan wij ook op avontuur!



Speel nu het filmpje *Op avontuur af*.
Dit is te downloaden op <https://vimeo.com/866265545>.



(HOE) VERDER MET MINDFULNESS?

In deze lesbrief heb je door middel van verschillende oefeningen kennis kunnen maken met mindfulness en yoga voor kinderen. Misschien heb je positieve effecten opgemerkt in de klas en wil je meer weten of ontdekken erover. Kijk dan eens op de

website van Trainingsbureau Bij Jet: www.trainingsbureaubijjet.nl.

Je kunt daar onder andere lezen over het onderwijsprogramma *Bosdwalen*, waarin de klas in vier modules mindfulness- en yoga-oefeningen krijgt

aangereikt. Ook zijn er mogelijkheden om mindfulnessstrainers in de klas te laten komen, om zo een stap verder te zetten in deze bewezen methode om kinderen te leren bewuste aandacht te ontwikkelen, de basis van elke vorm van leren.

TOT SLOT: EEN VRAAG

We hopen dat jullie veel plezier hebben gehad met de oefeningen en bij de voorstelling!

Wij vinden het fijn om terug te lezen wat jullie van de voorstelling en lesbrief vonden. Daar hadden wij graag een online enquête van willen maken via onze website, maar bij het uitgeven van deze lesbrief is het technische gedeelte van deze enquête nog niet helemaal getackeld en is er nog geen link beschikbaar.

Daarom het vriendelijke verzoek om de onderstaande vragenlijst te kopiëren naar een mail en ingevuld te mailen naar marlynetgwinterberg.nl. Alvast heel erg hartelijk dank voor je medewerking.

Naam van de school:

Plaats:

Groep:

Naam docent:

Vraag 1: Hoe hebben de leerlingen de voorstelling ervaren?

Vraag 2: Zou je nogmaals met een groep een voorstelling van Tg. Winterberg willen bezoeken?

Vraag 3: Heb je het voorbereidende lesmateriaal gebruikt? En indien ja: wat heb je ervan gebruikt?

Vraag 4: Welke opdrachten werkten goed en welke minder? (Voorlees-, Praten-, Toneel-, Knutsel-, Film-, Audio opdrachten)

Vraag 5: Heb je feedback voor Tg. Winterberg?

Vraag 6: Zouden we je eventueel mogen benaderen voor toelichting? ja / nee (zo ja: op welk e-mailadres of telefoonnummer kunnen we je bereiken?)

OVER DE MAKERS

TG. WINTERBERG

Tg. Winterberg is een gelauwerd Zaanse theatergezelschap dat eigenzinnig beeldend theater maakt met poppen, objecten, video en acteurs. Onder artistiek leiding van Marlyn Coetsier worden gelaagde, humoristische en visueel-poëtische voorstellingen gemaakt, gebaseerd op zorgvuldig gekozen thema's die aansluiten bij de belevingswereld van kinderen.

Met een transparante speelstijl en humor spreekt Tg. Winterberg jong en oud publiek direct aan. Vanuit de inhoud ontstaat een krachtige beeldtaal. Voor het ontwerpen van poppen en objecten wordt een breed scala aan huis-tuin-en-keukenmaterialen ingezet. Artistiek leider Marlyn Coetsier: "Het lijkt mij fantastisch als kinderen na het zien van onze voorstelling thuis zelf ook iets gaan bouwen met huis-tuin-en-keukenmaterialen. Dat is waar Tg. Winterberg voor staat: dat je zin krijgt om zelf ook te creëren."

Rappe en de Rots is geregisseerd door Rob Vriens en wordt gespeeld door Mees Smits, Christopher van der Meer en Marlyn Coetsier.

Danielle van de Ven ontwikkelde het lesplan voor *Rappe en de Rots*.

WIST JE DAT JE VIA
[TGWINTERBERG.NL/DEMAND](https://www.tgwinterberg.nl/demand)
OOK ANDERE VOORSTELLINGEN
VAN TG. WINTERBERG IN DE KLAS
KUNT BEKIJKEN?



ROB VRIENS (regie) is een regisseur met een grote staat van dienst in Nederland en Duitsland. Zo won hij in 2016 de Karfunkel, een prestigieuze Duitse jeugdtheaterprijs. Hij regisseert met een frisse dramaturgische blik en heeft veel ervaring met het werken met poppen. Rob maakte eerder al drie voorstellingen met Tg. Winterberg "Marlyn en ik kunnen zo goed samenwerken omdat er zich altijd een ontwikkeling voltrekt van een ruwe naar een geslepen diamant. Het materiaal komt uit de koker van Marlyn en is rauw, ongenaakbaar, eerlijk. Ik ga vervolgens polijsten. Daarvan gaat de voorstelling schitteren, omdat we de oppervlakte gladder en stralender maken."

MARLYN COETSIER (spel, poppen en vormgeving) studeerde in 2002 af aan de Toneelschool in Arnhem, waarna zij zich specialiseerde in poppen- en objecttheater. In 2003 richtte zij Tg. Winterberg op. *Rappe en de Rots* wordt de 17e voorstelling die Marlyn met Tg. Winterberg maakt. Voor



de voorstelling *Meneertje Meer* (2018) won zij de Zilveren Krekel voor meest indrukwekkende voorstelling en voor de voorstellingen *In de kelder staat een huis* (2019) en *De Stille Kletsmaajor* (2022) won zij de krekel voor meest indrukwekkende podium prestatie.

Marlyn bespeelt poppen voor de tv-serie voor oa. *Patsboem Kledder*, *Woezel en Pip – overal Vriendjes*, *De Boterhamshow* en *Tadaa*. Daarnaast bespeelde Coetsier de poppen van de 'poppenband' de Weirdos in Amsterdam Arena tijdens de concerten van de Britse popband Coldplay in 2023.

CHRISTOPHER VAN DER MEER

(muziek en spel) studeerde in 2022 af aan de opleiding Muziektheater van Artez Hogeschool van de kunsten in Arnhem. Christopher maakt muziek voor o.a. *Vis á Vis* en treed met 'Christopher and his band' op.

Daarnaast was hij o.a. te zien in de tv-serie *Het geheime dagboek van Hendrik Groen*.



MEES SMITS (zang en spel) zit in het vierde jaar van de opleiding Muziektheater van Artez Hogeschool van de kunsten in Arnhem. Haar grote liefde is zingen. Vanaf haar 8e speelde zij al in musicals als *ANNIE* en *The Sound of Music* van Albert Verlinde Entertainment. Haar wens is om muziektheater te verbinden met beeldend theater, "om zo mensen aan te sporen gebruik te maken van hun eigen fantasie."

DANIELLE VAN DE VEN (lesplan en yogadocent) werkt als actrice bij verschillende theatergezelschappen en maakt haar eigen voorstellingen. Daarnaast geeft zij les in yoga. Het is haar passie mensen in beweging brengen en te beroeren, van binnen en van buiten. In de zomer van 2017 heeft Daniëlle een opleiding afgerond tot kindertrainer mindfulness. Samen met Marjet Vinken ontwikkelde zij het mindfulness programma *Bosdwalen*: een mindfulness onderwijsprogramma in vier modules voor in de klas.



INDEX OP SOORT OEFENING

PRATEN



Over stilzitten	10 min.	p. 6
Hoe kom jij tot rust?	10 min.	p. 10
Over de voorstelling	10 min.	p. 13
Bang-lijst	10 min.	p. 14

VOELEN (MINDFULNESS)



Rennen als Rappe	10 min.	p. 7
Naar de wolken kijken	15 min.	p. 12
Samenlopen	15 min.	p. 13

TONEELSPLEN



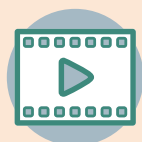
Magische voeten	15 min.	p. 7
Bang	10 min.	p. 14

KNUTSELEN



Thuisvoelland	20 min.	p. 11
Monster kleien	30 min.	p. 14
Blaasmonster	20 min.	p. 15
Landkaart van je gevoel	30 min.	p. 16

FILMPJE



Vogel	5 min.	p. 8
De verborgen adem	5 min.	p. 9
Rots	5 min.	p. 9
Hallo zon	5 min.	p. 11
Holletje	3 min.	p. 14
Schudden maar	5 min.	p. 17
Op avontuur	5 min.	p. 17

AUDIO



Wat beweegt er allemaal?	10 min.	p. 6
De ademende Rots	10 min.	p. 9
De 1000 jaar durende tocht	15 min.	p. 10

Mocht u vragen of opmerkingen hebben horen we dat graag!
Stuur een mail naar marlyn@tgwinterberg.nl.

Hopelijk mogen we jullie in de toekomst weer begroeten bij
een van de volgende voorstellingen van Tg. Winterberg!



© 2023 Tg. Winterberg

Deze lesbrieff is met plezier en aandacht ontwikkeld door Daniëlle van de Ven
in samenwerking met Marlyn Coetsier van Tg. Winterberg.

Ontwerp: [Studio Parbleu](#)