Handboek Muzikale Vaardigheden

Een praktische handleiding voor muzikale activiteiten binnen de jeugdhulpverlening

Lisanne Embregts
Laurie de Haan

In opdracht van:

Stichting Timon
Regio Utrecht

©Christelijke Hogeschool Ede
Mei 2011

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1: Let's make some noise

Activiteit 1 ritme: Kennismaking verschillende ritme instrumenten en ritmes.....5

Hoofdstuk 2: African music

Activiteit 2 ritme: Djembé-workshop.....10

Hoofdstuk 3: You're the voice

Activiteit 3 zang&tekst: Je stem als instrument.....12

Hoofdstuk 4: Music & Lyrics

Activiteit 4 zang&tekst: Teksten en groepslied.....17

Hoofdstuk 5: Recording

Activiteit 5 zang&tekst: Groepslied oefenen en opnemen.....22

Hoofdstuk 6: Dance with me

Activiteit 6 dans: Streetdance en breakdance basis.....25

Hoofdstuk 7: Music & Moves

Activiteit 7 dans: Streetdance en breakdance uitvoering.....29

Hoofdstuk 8: Step Up

Activiteit 8 dans: Streetdance en breakdance battle.....31

Hoofdstuk 9: Quiztime

Activiteit 9: Kennisquiz muziek.....33

Hoofdstuk 10: Open stage night with karaoke

Activiteit 10: Muziekuitvoering.....37

Inleiding: What you need to know

Welkom bij dit Handboek Muzikale Activiteiten. In het handboek zal een serie van tien muzikale activiteiten beschreven worden. De activiteiten zijn speciaal geschreven om in te zetten in de jeugdhulpverlening en zijn prima inzetbaar op een leefgroep of op een dagopvang voor jongeren. Sommige activiteiten zijn voor de ene jongere meer geschikt dan voor de andere. Iedereen heeft natuurlijk andere interesses en kwaliteiten. Bij elke activiteit zullen we beschrijven wat het doel is, maar ook voor welke doelgroep de activiteit het meest geschikt is.

De uitvoering van de activiteiten neemt per stuk ongeveer anderhalf uur in beslag, inclusief een pauze van een kwartiertje. Het is goed om halverwege deze anderhalf uur een pauze te houden, omdat we uit ervaring weten dat jongeren een korte spanningsboog hebben.
Voor elke activiteit is ook enige voorbereidingstijd nodig, dus houd daar rekening mee.
In ieder hoofdstuk vind je eerst wat je allemaal nodig hebt om de activiteit te kunnen uitvoeren, daarna wordt de activiteit stap voor stap uitgelegd en beschreven.

We zullen samen op zoek gaan naar de muzikale vaardigheden van onze jongeren. Alle jongeren zijn in principe wel muzikaal, maar vaak weten ze dat zelf niet, of durven ze er niet op te vertrouwen. Wij dagen je uit om samen met de jongeren op zoek te gaan naar hun muzikaliteit. Wij hopen dat je geïnspireerd wordt door deze activiteiten en dat het je zal aanzetten om meer met muziek te doen in de jeugdzorg. Wij wensen jou en de jongeren veel plezier toe bij de uitvoering.

Hoofdstuk 1: Let's make some noise!

Activiteit 1 ritme:
Kennismaking verschillende ritme instrumenten en ritmes

Benodigdheden voor deze activiteit:

Een mp3 of cd die je kunt afspelen

Een computer of cd-speler om een nummer af te spelen

Pen en papier

Plusminus tien verschillende ritme-instrumenten zoals:
Djembé, sambaballen,

Andere voorwerpen waarmee je geluid kunt maken

Ritmes die je thuis verzint

De wereld is vol met muziek. Als je alleen al op straat loopt, dan hoor je overal geluiden. Deze geluiden zijn het begin van muziek. De meeste mensen denken bij het woord 'muziek' meteen aan instrumenten. Dit hoeft helemaal niet zo te zijn. Veel geluiden die je op een dag om je heen hoort zijn ook muziek. Er zijn talloze dingen onlosmakelijk verbonden met muziek, zoals films, dans en musicals.
Je hoeft niet per se muzikaal te zijn om muziek te kunnen maken. Het is belangrijk om gebruik te maken van wat je hebt, van de ervaring die je al hebt met muziek. Van Haaster (2000) noemt dit: gebruik maken van je eigen muzikale archief (p. 18). Voor de één is dat meer dan voor de ander, maar bijna iedereen heeft wel ervaring met muziek maken of muziek luisteren.

Voor deze eerste activiteit is dan ook niet veel nodig. Het is leuk als je instrumenten kunt gebruiken, maar ook andere voorwerpen kunnen geluid voortbrengen. Door bijvoorbeeld met een potlood op een pan te tikken, kun je al muziek maken. In een aantal stappen zullen we laten zien hoe je makkelijk en leuk een muzikale activiteit kan neerzetten. Dit is les 1, het kennismaken met verschillende ritme instrumenten en ritmes.

Doel en doelgroep

Deze activiteit is een kennismakingsles met ritme-instrumenten. Een doel van deze les is om jongeren een **groepsactiviteit op educatief gebied** te laten volgen en hierdoor **de muzikale vaardigheden van jongeren te vergroten**. Jongeren doen wel vaker een ontspannende activiteit met hun groep, maar deze activiteiten hebben niet altijd een educatief karakter. Wij denken dat het belangrijk is dat jongeren iets opsteken van een activiteit.
Vandemeulebroecke e.a. zijn het met ons eens: "Als we ontspanning opvatten als speelse activiteiten, dan is het duidelijk dat ontspanning ook een educatieve functie kan vervullen. Men

kan bijvoorbeeld een spel opzetten waarbij ook vaardigheden geleerd worden, of om de deelnemers te sensibiliseren voor een bepaald thema." (Vandemeulebroecke, L. et al. (red.) 2007, p. 91) Wij vinden het belangrijk dat een activiteit meerdere functies heeft, niet alleen om te ontspannen, maar ook om vaardigheden aan te leren en in dit geval: muzikale vaardigheden.

We gaan ervan uit dat de jongeren waarmee je werkt, nog niet zo veel weten van muziek maken, daarom begint deze activiteit laagdrempelig. We zullen toewerken naar het samenspelen met elkaar. Dit samenspelen heeft als doel het groepsgevoel te vergroten en de samenwerking met de ander te stimuleren. Door deze activiteit wordt zichtbaar dat muziek kan dienen als communicatiemiddel en dat muziek bepaalde emoties en herinneringen kan oproepen.
Dat is ook een doel van deze activiteit, **de communicatieve en expressieve vaardigheden van de jongeren vergroten**. Er is ruimte voor initiatief en eigen inbreng van de jongeren. Ze kunnen leren om meer van zichzelf te laten zien. Als een jongere nog nooit muziek heeft gespeeld, kan het best wel een stap zijn om iets te laten horen op muzikaal gebied. Ze zullen misschien over een drempel moeten stappen. Als ze dat durven, dan hebben ze echt iets bereikt. Deze activiteit is geschikt om uit te voeren met **beginners** op muzikaal gebied. Je hoeft dus niet per se muzikaal te zijn om er aan deel te nemen. Het is wel handig dat er al een bepaalde mate van **groepsgevoel** is, omdat het best eng kan zijn voor de jongeren om iets muzikaals ten gehore te brengen, zeker als ze dit nog nooit gedaan hebben. Het is belangrijk dat er een **redelijk veilige sfeer** hangt op de groep, anders bestaat de kans dat jongeren zich schamen voor elkaar. Op muzikaal gebied hoeven jongeren dus nog niets te kunnen, maar een veilige omgeving is belangrijk zodat de jongeren iets durven te laten zien en ze betrokken zijn bij de activiteit. Voor sommige jongeren is het lastig om een dagprogramma te volgen en kan het al heel wat zijn om dit goed te doorlopen. Daarom is dat ook een doel van deze activiteit, dat de jongeren **leuk en gemotiveerd meedoen** aan de activiteit en zo hun dagprogramma volgen.

Stap 1: Voorbereiding

Zoek thuis een lied uit waarvan je denkt dat deze goed zal aanslaan op de groep. Zorg dat je het lied op de groep kan afspelen. Het is de bedoeling dat de jongeren een associatie gaan maken bij het nummer dat je kiest, dus kies een nummer waarbij dit volgens jou goed mogelijk is.
Verzin ook thuis alvast een aantal ritmes die je ten gehore zou kunnen brengen op de groep.
Zorg dat je de benodigdheden bij je hebt, die hierboven staan beschreven. Leg pen en papier alvast klaar en stal de instrumenten en andere voorwerpen die je gaat gebruiken uit op een tafel.

Stap 2: Uitvoering muziekassociatie 'The song'

Als je muziekactiviteiten gaat doen met jongeren, werkt het vaak het beste om gewoon te beginnen, te dóen. Als je een hele lange inleiding geeft, dan zakt de aandacht al weg en kunnen

jongeren nog besluiten dat ze er geen zin in hebben. Als je gewoon begint, zitten de jongeren er meteen in en zijn ze direct betrokken.
Zet eerst de jongeren aan een tafel en geef ze pen en papier. Geef de jongeren de opdracht om op te schrijven of te tekenen waar ze aan denken als ze het nummer horen dat jij aanzet. Geef de jongeren de tijd om op te schrijven of te tekenen waar ze aan denken. Als je het idee hebt dat iedereen een associatie heeft kunnen maken, kun je de muziek uitzetten. Je kunt eventueel nog een tweede of derde nummer aanzetten om te kijken of daar andere associaties uitkomen.

Stap 3: Uitleg muziekassociatie 'The holiday'

Laat de jongeren één voor één vertellen waar ze aan dachten bij het nummer dat ze hebben gehoord. Leg uit dat muziek dus bepaalde herinneringen kan oproepen, zoals aan een bepaalde vakantie.
Vraag de jongeren ook of ze een bepaalde emotie ervoeren tijdens het luisteren van het nummer. Waren ze blij, boos, verdrietig, druk of rustig? Wat deed de muziek met ze?
Als er iets naar boven komt, dan kun je uitleggen dat muziek emoties kan oproepen.
Als dit gesprek is afgerond, vraag dan of de jongeren op de achterkant van hun blaadje hun favoriete eten op willen schrijven. Zeg dat ze zoveel mogelijk woorden gebruiken om dit op te schrijven, zoals: 'Poffertjes met poedersuiker'.

Stap 4: Uitvoering muziekcommunicatie 'The rythm'

Laat de jongeren een instrument uitkiezen bij de tafel en zet ze in een kring. Het is goed om de jongeren zelf hun instrument te laten kiezen, zodat ze het idee hebben dat dit hun instrument is.
Pak jouw instrument en laat het ritme horen van jouw lievelingseten, in dit geval 'poffertjes met poedersuiker'.
Vraag aan de jongere die naast je zit of hij of zij nu zijn of haar lievelingseten wil vertellen door middel van ritme.
Deze vraag kun jij ook stellen door middel van ritme: "Wat is jouw lievelingseten?" Zo kan deze jongere het weer aan de volgende vragen. Op deze manier kunnen de jongeren door middel van muziek communiceren en hun lievelingseten aan elkaar vertellen.

Stap 5: Uitvoering samenspel 'Favourite food'

Nu iedereen zijn of haar lievelingsetenritme heeft gespeeld, kun je gaan samenspelen.

Je begint met het spelen van jouw ritme en blijft dat doorspelen. Vraag de jongere naast je om zijn of haar ritme te spelen en te blijven spelen. Nu spelen jullie samen en door elkaar. Zo kan iedereen in de kring er omstebeurt bij komen en spelen er steeds meer jongeren samen.
Als het goed gaat, dan kunnen de ritmes wat uitgebreid worden. Om het ritme wat langer te maken kun je er nog 'Ik wil' voorzetten. Dan krijg je dus: "Ik wil poffertjes met poedersuiker". Hier kun je allerlei variaties op bedenken, zoals: "Ik wil poffertjes met poedersuiker, poffertjes met boter." Of: "Ik wil poffertjes met poedersuiker, poffertjes met boter, poffertjes *rust* met boter." Kijk hierin wat het niveau van de groep is qua ritme en of iedereen mee kan komen.

Stap 6: Uitvoering samenspel 'Create a rythm'

Als het goed is, heeft iedereen nu een paar keer een ritme gespeeld. Nu kan je de jongeren omstebeurt vragen om zelf een ritme te bedenken met het instrument dat ze gekozen hebben. Laat de jongere zijn of haar ritme spelen. Deze jongere moet met diens instrument naar een groepsgenoot wijzen, waarna de groepsgenoot het ritme naspeelt, dat zojuist gespeeld is. De groepsgenoot speelt het ritme na en mag vervolgens zelf een ritme bedenken en dat ritme wordt weer doorgegeven aan de volgende groepsgenoot. Zo kun je doorgaan totdat iedereen aan de beurt is geweest.

Stap 7: Uitvoering applaus

Het is goed om de jongeren te laten ervaren dat er niet altijd instrumenten nodig zijn om muziek te maken. Iedereen weet wel hoe een daverend applaus klinkt, of wat een kabaal het kan zijn in een voetbalstadion als alle supporters op de tribune stampen. Dit lawaai kan omgezet worden in muziek en in deze oefening laten we zien hoe dit kan.

Ruim de stoelen uit de kring op en laat de jongeren de instrumenten terugleggen op de tafel. Stuur de jongeren even naar een andere ruimte dan waar de activiteit plaatsvindt. Laat de jongeren één voor één de ruimte weer binnenkomen. Begin te klappen als de jongere binnenkomt. Haal vervolgens de volgende jongere naar binnen en applaudisseer als hij of zij binnenkomt, samen met de jongere die vóór hem of haar binnenkwam. Vorm met de jongeren die al binnen zijn gekomen een soort erehaag bij de deur. Ga zo alle jongeren af en begroet ze met een daverend applaus. Dit is goed voor het zelfvertrouwen van de jongere, maar ook meteen als voorproefje op de volgende oefening, waarin aan bod komt hoe je het geluid van je handen ook in muziek kunt gebruiken. Probeer ervoor te zorgen dat het applaus steeds enthousiaster wordt. Begin er ook bij te stampen. Laat de jongeren maar even helemaal uit hun dak gaan. Leg uit aan de jongeren dat ze allemaal wel eens geapplaudisseerd hebben en uit hun dak zijn gegaan, maar dat ze nu gaan ervaren dat dit eigenlijk ook muziek maken is.

Stap 8: Uitvoering clap & stamp

Laat de jongeren in een kring staan. Als het goed is, heb je thuis een aantal ritmes bedacht. Deze komen nu goed van pas. Het is de bedoeling dat je als groepsleider eerst iets voorklapt of stampt en dat de rest dit nadoet. Je kunt een ritme gebruiken dat je thuis hebt bedacht, of je kunt ter plekke een ritme bedenken.
Begin met het voorklappen van een ritme. Probeer om makkelijk te beginnen met een duidelijk en kort ritme. Probeer steeds uit te breiden naar moeilijkere en langere ritmes en neem hierbij een actieve en energieke houding aan. Door uit te breiden met de ritmes, houd je de jongeren alert en moeten ze goed opletten.
Als dit goed gaat kun je het ritme variëren met het klappen op je schoot en stampen met je voeten. Doe telkens iets voor en laat de jongeren je nadoen.

Hierna laat je de jongeren omstebeurt een ritme bedenken dat de rest na moet doen. Laat ze een steeds langer en moeilijker ritme bedenken. Als de jongeren het niet meer bij kunnen benen, dan mag de volgende jongere het ritme bedenken. Probeer zo lang mogelijk door te gaan met één ritme, zodat jongeren gestimuleerd worden om steeds langer geconcentreerd te zijn en om naar elkaar te blijven luisteren. Door elke jongere aan bod te laten komen en iedereen naar elkaar te laten luisteren, kan het groepsgevoel en de eenheid in de groep vergroot worden. De groep werkt samen, wat ook een positief effect kan hebben op de onderlinge relaties in de groep.

Stap 9: Evaluatie

Nadat je nog een keer samen wat ritmes hebt laten horen, is het tijd de activiteit af te ronden. Geef complimenten als het goed en leuk is gegaan. Vraag aan de jongeren hoe ze de activiteit hebben ervaren, zo blijven ze betrokken bij de activiteit en geef je ze de gelegenheid om de activiteit iets van zichzelf te laten zijn, in plaats van dat iemand hen deze oplegt.

Hoofdstuk 2: African music

Activiteit 2 ritme – Djembé workshop

Benodigdheden voor deze activiteit:

Instructeur

Djembé's en andere ritme instrumenten (handig als de instructeur dit mee kan nemen)

Videocamera

Het is leuk om gedurende de activiteitenreeks muzikale professionals in te schakelen. Als groepsleider of pedagogisch medewerker ben je niet specifiek getraind om muziekactiviteiten te doen. Je maakt hier gebruik van je eigen muzikale archief, zoals Van Haaster (2000) dat noemt (p.18). Om net een stapje verder te gaan en om de jongeren nog iets meer te laten zien van wat er te doen is op het gebied van muziek, kun je een muzikale professional inhuren om een activiteit te verzorgen. In deze activiteit zou het leuk zijn als je iemand inhuurt die een djembé-workshop kan geven.

Doel en doelgroep

In deze activiteit is het doel om de **muzikale vaardigheden van de jongeren nog verder te vergroten**. In het vorige hoofdstuk is al wat kennisgemaakt met ritme en ritme-instrumenten. In deze activiteit wordt de djembé bespeeld onder leiding van een instructeur. De instructeur heeft er echt verstand van en kan de jongeren nog net iets verder meenemen in het aanleren van muzikale vaardigheden. Voor de jongeren is het een doel om **adequaat te reageren op de instructies** die de instructeur zal geven tijdens de activiteit. De instructeur zal de jongeren opdrachten geven en het is aan de jongeren om deze opdrachten op een goede en gewenste manier uit te voeren. Verder gelden de doelen die in het vorige hoofdstuk beschreven stonden ook voor deze activiteit. Deze djembé-workshop is geschikt voor **beginners**, maar het is wel handig als de activiteit die in Hoofdstuk 1 beschreven staat, eerst is uitgevoerd. Als het goed is hebben de jongeren dan al wat kennis gemaakt met ritmes en is deze activiteit in lijn met de vorige activiteit.

Stap 1: Voorbereiding

Denk van tevoren na wat voor soort workshop je wilt laten plaatsvinden op de groep. Djembé slaat meestal goed aan, maar voel je vrij om een andere workshop te kiezen. In deze activiteit zullen wij ons richten op een djembé-workshop.
Je kunt beginnen met het zoeken van een goedkope instructeur. Het is slim om gebruik te maken van connecties die je hebt, om een goede instructeur te vinden. Vraag eens rond in je familie-,

vrienden- en kennissenkring. Wellicht heeft iemand een goede tip. Een djembé-workshop is vrij prijzig, dus houd hier rekening mee. Het is het handigst als de instructeur naar de groep toe kan komen met alle instrumenten. Als je zelf alle instrumenten moet aanschaffen, of moet huren, ben je waarschijnlijk duurder uit. Als je de instructeur gevonden hebt, overleg dan goed met hem of haar wat de invulling gaat worden van de activiteit. Laat de instructeur weten wat het niveau van de groep is en wat hun muzikale ervaring is. Licht deze persoon ook in over de doelgroep waarin hij terecht gaat komen.

Stap 2: Uitvoering workshop

In de uitvoering van de workshop kun je alles eigenlijk uit handen geven aan de instructeur. Als het goed is heeft hij of zij ervaring met het aanbieden van activiteiten en kun je dit gedeelte loslaten. Je bent natuurlijk wel aanwezig om de instructeur te ondersteunen en om het overzicht te houden over de groep. Je bent aanwezig als groepsleider, dus speel gewoon in op wat er gebeurt tijdens de activiteit. Het is leuk om zelf deel te nemen aan de workshop, zodat je hetzelfde doet als de jongeren en je onderdeel bent van de activiteit. Het is goed om halverwege de workshop even een break te nemen.

Stap 3: Evaluatie

Sluit de activiteit af met het bedanken van de instructeur. Het is leuk als de jongeren hem een applaus geven. Neem nog even de tijd om ervaringen uit te wisselen met de jongeren en met de instructeur.

Hoofdstuk 3: You're The Voice

Activiteit 3 Zang&tekst – Je stem als instrument

Benodigdheden voor deze activiteit:

Een (liefst zo hoog mogelijke) ruimte

De tekst van een nummer, uitgeprint voor elk groepslid

Je hebt ondertussen drie lessen over ritme kunnen doen en nu zijn we aangekomen bij hoofdstuk 3, een hoofdstuk in het kader van een nieuw onderwerp, namelijk: zang. Iedereen kan zingen, want iedereen heeft een stem gekregen. Je stem wordt geproduceerd door twee stembanden, wat eigenlijk twee spieren zijn. Net als vrijwel alle andere spieren in je lichaam, kun je ook deze twee trainen. Door oefeningen te doen voor je stembanden, kun je leren op een goede manier je stem te gebruiken voor het zingen. Hoe meer je traint, hoe groter je bereik uiteindelijk zal worden. Wat ook belangrijk is bij zingen, zijn je longen. Door ademhalingsoefeningen te doen, kun je jouw longen trainen om op een goede manier te ademhalen. Een goed begin is het halve werk!

Doel en doelgroep

Deze derde activiteit heeft meerdere doelen. Het eerste doel is heel simpel: de **muzikaliteit van jongeren vergroten**, door ze zangtechnieken aan te leren. Wanneer ze weten hoe ze moeten zingen, gaan ze beter en zuiverder zingen, waardoor ze misschien ook vaker zingen. Wanneer ze vaker zingen, kunnen ze hun expressieve vaardigheden vergroten, door hun gevoelens in zang te leggen. Het tweede beoogde doel is om de jongeren te leren **rust te creëren voor zichzelf**, door middel van een bewuste manier van ademhalen. Als we boos zijn of gestrest, dan gaan we automatisch sneller ademen. Maar toen we nog een baby waren, ademden we van nature op een hele rustige wijze, eentje waarbij we ademhalen door onze buik, wat rust brengt in ons lichaam. "Wensen we ons in wakkere toestand tot rust brengen, dan kunnen we ons dezelfde manier van ademhalen eigen maken. Nervositeit en spanningen zullen dan in enkele tellen wegebben." (Gonnissen en Goudsmit, 2005, p. 137) Dus; door goed adem te halen, kunnen ook jongeren rustig worden. Het derde doel is het **vergroten van het groepsgevoel**. Door samen met muziek bezig te zijn, leren jongeren elkaar op een speelse manier kennen.

De doelgroep is **jongeren in de hulpverlening**, het maakt hierbij niet uit of het om langdurende of kortdurende hulpverlening gaat. De zang- en ademhalingsoefeningen zijn geschikt voor **jongeren die snel gestrest of angstig zijn**. Ten slotte zijn meiden meestal meer geïnteresseerd in zingen dan jongens, daarom is het leuk om deze activiteit uit te voeren op **een groep met veel meiden**.

Stap 1: Voorbereiding

Zoek van tevoren een lied uit waarvan je denkt of zeker weet dat de meerderheid van de mensen in de groep het zal kennen en leuk zal vinden. Neem het eventueel mee op cd voor degenen die het niet kennen. Print de tekst van dit lied uit voor elke jongere uit de groep en voor de zekerheid nog een aantal extra. Het is de bedoeling dat je dit lied samen met de groep gaat zingen aan het eind van deze les. Bedenk van tevoren dat je samen met de groep redelijk wat geluid gaat maken, dus zorg ervoor dat je in de ruimte die je gebruikt geen andere mensen stoort. Het liefst kies je voor een ruimte met goede akoestiek, dat wil zeggen, een grote ruimte (>25 m2), zonder vloerbedekking en zonder gordijnen, deze dingen absorberen namelijk geluid, waardoor je zang minder goed hoort. Een ruimte met laminaat of beton op de vloer geeft een betere klank.

Stap 2: Ademhalingsoefeningen:

Oefening 1: Leren ademen

Het belangrijkstebij zingen is dat je vanuit je buik moet ademhalen. De meeste mensen die weinig ervaring hebben met zingen, ademen vanuit hun borst. Het is de bedoeling dat je de adem verplaatst vanuit de borst naar de buik, zodat je borst niet meer beweegt wanneer je ademhaalt. Vraag de jongeren rechtop te staan, met hun voeten op schouderbreedte en hun handen gepositioneerd langs hun lichaam. Het is makkelijk als ze ongeveer recht vooruit kijken, want dan staat hun hoofd rechtop, waardoor het makkelijk is om te zingen en ook de hoge noten te halen.

Laat de jongeren ademhalen vanuit hun buik, dit doe je door ze te vragen één hand op hun buik te leggen en deze met hun buik weg te duwen, door middel van hun buik-ademhaling. Laat ze één lange adem nemen. Vervolgens moeten ze deze hap adem gelijkmatig uitademen, totdat er geen adem meer over is in hun longen. Gelijk daaropvolgend houden ze 10 seconden hun adem in. Na deze 10 seconden moeten ze weer rustig inademen. Je zult zien dat het lichaam deze adem automatisch in zich neemt en dat het dus niet echt inademen is, maar meer een vanzelfsprekende reactie op het inhouden van de adem. Oefen dit plusminus 5 keer.

Oefening 2: Ballon die leegloopt

Bij deze oefening laat je de jongeren denken dat hun buik een luchtballon is, met een gaatje erin. Door dat gaatje ontsnapt steeds een beetje lucht. In werkelijkheid kun je die lucht laten ontsnappen door uit te ademen. Het uitademen gebeurt op de letter 's'.

Door actief uit te ademen, met gebruikmaking van de buikspieren, leren de jongeren hun ademhaling onder controle te houden. Eerst kun je ze langzaam laten uitademen, wat klinkt als

‘sssssssss’, daarna kun je ze snel laten uitademen in kleine blokjes, wat klinkt als ‘sss’ ‘sss’ ‘sss’. Herhaal dit een aantal keren.

Oefening 3: Adem bij een gevoel
Vraag aan de jongeren of ze zich willen voorstellen dat ze in een heel enge situatie zitten, een situatie waarin ze bang of nerveus zouden kunnen zijn. Probeer ze dit bange, opgejaagde of nerveuze gevoel te laten herinneren. Stel hen de vraag wat voor manier van ademen hoort bij zo’n gevoel. Waarschijnlijk zullen ze snel en gehaast gaan ademen en staan ze er verstijfd bij.
Vraag hen nu of ze aan een hele fijne, relaxte situatie willen denken, een situatie waarin ze een goed gevoel hadden. Wat voor manier van ademen hoort hierbij? Waarschijnlijk zullen ze nu rustig gaan ademen en een ontspannen houding aannemen.
Je kunt hen uitleggen dat mensen in een enge situatie meestal heel gehaast gaan ademen en dat je jezelf tot rust kan brengen door eens op je ademhaling te letten en ontspannen te gaan ademen.

Stap 3: Stembanden Warming-up oefeningen

Zingen doe je met je stembanden. Je moet er dus voor zorgen dat deze opgewarmd zijn, voordat je gaat zingen. Om te zorgen dat de jongeren en jijzelf geen schorre stem hebben, de dag na deze activiteit, doe je dus een warming-up. Hiervoor gebruik je een aantal oefeningen.

Oefening 1: Klinkers
Het geluid uit je stembanden komt het best tot zijn recht, wanneer de stand van je mond ook optimaal is. Het is belangrijk dat de mond groot gemaakt wordt tijdens het zingen, zodat er zoveel mogelijk geluid doorheen kan. Iedereen kent natuurlijk de bekende ‘do-re-mi-fa-so-la-ti-do’ oefening, waarbij steeds op een andere noot van de toonladder wordt gezongen.
Met de jongeren ga je in deze oefening hetzelfde doen, alleen dan met verschillende klinkers, namelijk de ‘a’, ‘o’, ‘u’, ‘i’ en ‘e’. Als je verstand hebt van toonladders, kun je de toonladder van C het beste gebruiken. Mocht je niet weten hoe deze toonladder klinkt, dan gebruik je deze niet.
In dit geval begin je de eerste ‘a’ te zingen op een lage toon. Vervolgens zing je de ‘o’ iets hoger, de ‘U’ weer iets hoger, de ‘I’ weer iets hoger en de ‘e’ nóg hoger. Nu heb je alle klinkers gehad en begin je nogmaals bij de ‘a’. Dus in plaats van ‘do-re-mi-fa-so-la-ti-do’, krijg je: ‘a-o-u-i-e-a-o-u’.
Je begint zelf dit riedeltje per letter voor te zingen, de jongeren echoën steeds wat jij zingt.

Voorbeeld:
Jij: “Aaa”
Jongeren: “Aaaa”
Jij: “Ooo”
Jongeren: “Ooo”

Daarna zing je het hele riedeltje en echoën de jongeren wat jij zingt.

Voorbeeld:
Jij: "Aaa-ooo-uuu-iii-eee-aaa-ooo-uuu"
Jongeren: "Aaa-ooo-uuu-iii-eee-aaa-ooo-uuu"

Nadat je dit een aantal keren met de jongeren hebt geoefend, zing je deze klanken van hoog naar laag, het tegenovergestelde van wat je net hebt gedaan. Bij deze oefening gaat het vooral om de stand van je mond, het gaat om articuleren en de mond ver opendoen. Dit is één van de belangrijkste zaken die je moet doen om te leren zingen.
Probeer de jongeren veel te complimenteren onder het zingen, zodat ze motivatie krijgen om beter te leren zingen en zich ook veilig voelen om hun stem te laten horen.

Oefening 2: Tongbrekers
Net heb je met de jongeren al even aandacht gevestigd op articulatie. Dit is een tweede oefening die er eveneens voor zorgt dat de jongeren goed de woorden die ze zingen, goed uitspreken.
Laat ze de volgende tongbrekers nazeggen:

- Twintig witte wilde zwanen wachten op de woensdagochtend
- Ik blijf herhalen dat je de herhaling moet herhalen. Als je de herhaling goed herhaalt, hoef je de herhaling niet meer te herhalen
- De koetsier poetst de gouden postkoets met gouden postkoetspoets
- Ezels eten netels niet en netels eten ezels niet
- De meid snijdt recht en de knecht snijdt scheef
- De knap knippende knappe kale kapper knipt en kapt knappe koppen knapper kaal, dan de knapste knap knippende knappe kale kapper knappe koppen kaal kan knippen

Oefening 3:Brandweerauto
Dit is een simpele en best komische oefening. De jongeren moeten hierbij een brandweerauto nadoen. Het is de bedoeling dat ze vanaf de laagste toon die ze met hun stem kunnen maken, geleidelijk aan naar de meest hoge toon gaan die ze kunnen produceren, daarna weer naar de laagste toon, vervolgens weer naar de hoogste, enzovoort. Dit moeten ze doen op de 'oe'- klank. Je kunt variëren door ze dit op de 'i'-klank, de 'a'-klank en de 'o'-klank te laten doen.

Stap 4: Met z'n allen zingen

Als het goed is, heb je van tevoren thuis een nummer opgezocht, waarvan je denkt dat de groep het kent en leuk vindt (of in ieder geval het merendeel). Ook heb je de tekst uitgeprint voor alle jongeren. Je kunt deze teksten nu gaan uitdelen en het nummer introduceren.

Het is handig als je het nummer ook op cd hebt meegenomen, zodat je het kunt laten horen aan de groep en de juiste toonhoogte kunt pakken. Je kunt nu met de groep gaan zingen, onder andere met gebruikmaking van de technieken die je hen net hebt aangeleerd. Probeer ook hier de groep zoveel mogelijk te complimenteren, dit zal ze motiveren. Vervolgens kun je één of meer jongeren vragen of zij nog een ander nummer weten wat ze graag willen zingen. Zo hebben ze het idee dat ze hun eigen inbreng mogen geven. Als er iemand in de groep is, die ervaring heeft met meerstemmig zingen, dan is dit natuurlijk een pre. Mochten de jongeren uit het ritme vallen, dan kun je ervoor kiezen om mee te klappen op de maat.

Stap 5: Cooling Down- Oefeningen

Niet alleen een warming up is nodig bij een zangsessie, maar ook een cooling down. Het helpt de stembanden om geleidelijk 'af te koelen', waardoor ze niet beschadigen en je de volgende dag dus niet schor bent. Hieronder volgen een aantal oefeningen die je met de jongeren kunt doen.

Oefening 1: Hmmm
Laat de jongeren denken weer aan hun lievelingseten en laat ze hierbij een hele lange 'mmm' zeggen. Vervolgens is het de bedoeling dat ze doen alsof ze heel hard nadenken. Laat de jongeren nu een 'hmm' zeggen, die qua klank afloopt van hoog naar laag.
De laatste keer mogen ze net doen alsof ze het ergens mee eens zijn, door een 'hmhm' uit te brengen. Door het brommen van de stem, ontspannen de stembanden.

Oefening 2:
Ook door zeer laag te praten, brommen de stembanden, dus deze tweede oefening staat in het teken daarvan. Het is handig als de jongeren in een kring of op een rij staan, zodat ze om de beurt iets kunnen zeggen. Elke jongere moet proberen om met zijn/haar allerlaagste stem het volgende te zeggen: Ik ben [naam]. Ik ben [leeftijd] en ik hou van [hobby]. Ik vond deze les ...
Als elke jongere een beurt heeft gehad, kun je ze bedanken voor hun medewerking en dat is het einde van deze activiteit.

Stap 6: Evaluatie

Bespreek met de jongeren hoe ze deze activiteit vonden en of wat ze eruit meenemen in de toekomst. Weten ze nu bijvoorbeeld hoe ze zich kunnen ontspannen? Zijn ze zingen leuker gaan vinden? Willen ze er in de toekomst nog iets mee doen?

Hoofdstuk 4: Music&Lyrics

Activiteit 4 Zang&tekst– Teksten schrijven&groepslied

Benodigdheden voor deze activiteit:

Pennen en gelinieerd papier voor alle groepsleden

Een songtekst van een nummer, uitgeprint voor alle groepsleden

Geloof het of niet, iedereen kan zelf een lied schrijven. Je hoeft geen noten te kunnen lezen, geen supertalent te hebben en je hebt er zelfs niet eens perse een computer voor nodig. Makkelijk toch? En het kan best eens opluchten om iets van je af te schrijven, wat je maar wilt. Of je kunt het doen, gewoon omdat het leuk is. In deze vierde activiteit ga je met de jongeren in jouw groep teksten schrijven, iedereen één voor zichzelf. Daarna begeleid je de jongeren in het schrijven van een groepslied, een tekst die ze met zijn allen maken. Dat vergt voor de groep natuurlijk de nodige communicatie en samenwerking, maar het levert uiteindelijk plezier op en het gevoel samen iets moois te hebben gemaakt.

Doel en doelgroep

Het eerste doel wat met deze activiteit bereikt kan worden, is het **vergroten van communicatieve vaardigheden**. Door het schrijven van een tekst, leren jongeren om op te schrijven wat ze denken, voelen of hebben meegemaakt. Gedachten worden vertaald in woorden en door dit op een speelse manier te doen, door het maken van een liedtekst, wordt de drempel om over gevoel te praten verlaagd. Eerst wordt individueel een tekst geschreven, om te oefenen met het opschrijven van woorden en eventueel met rijmen. Het is best spannend voor jongeren om in een groep een tekst te bedenken en ook echt uit te spreken. Ze moeten hiervoor iets van zichzelf laten zien en dat staat gelijk aan een stukje kwetsbaarheid. Door eerst zelf te experimenteren met het maken van een tekst, wordt het al een stuk minder spannend om het later in de groep te doen.
Ten tweede is deze activiteit bedoeld om te dienen als hulpmiddel bij het **vergroten van expressieve vaardigheden van jongeren**. Door een lied te maken leren ze hun gevoelens en gedachten in muziek duidelijk te maken. Muziek ontleent zich daar goed voor, omdat het speels is en daarom ook veilig voor jongeren. “Muziek haalt het goede naar boven. In liederen kunnen emoties op een veilige manier geborgen worden” (Irik & Maijer-Kruissen, 2010, p. 46).
Het derde doel wat beoogd wordt met deze activiteit is het **bevorderen van creativiteit**. Maar wat is precies creativiteit? Wat de literatuur als definitie gebruikt is: “...Het vermogen om werk te produceren dat nieuw (origineel, onverwacht), hoog van kwaliteit en passend (nuttig, tegemoetkomend aan de eisen van een bepaalde taak) is. (de Haan en Pijpers, 2010, p. 76) Deze activiteit zorgt ervoor dat jongeren iets produceren wat in ieder geval nieuw is en passend. Het

hoeft niet perse van hoogstaande kwaliteit te zijn. Als jongeren zien wat ze zelf hebben gemaakt, dan kan dat zorgen voor zelfvertrouwen en het gaat zelfs nog verder. Behrend (2008) stelt dat creativiteit leidt tot anders handelen (p. 22). Het vierde beoogde doel is het bevorderen van de groepssfeer. Hiervoor is vooral het samen tekst schrijven van belang. Van de Velde (2005) stelt: "De kracht zit vaak in de collectieve benadering, waardoor mensen met en aan elkaar kunnen groeien." (p. 198) Door samen muziek te beleven, worden onderlinge banden tussen jongeren versterkt.

De doelgroep voor deze activiteit is een **groep jongeren die voor langere tijd in een instelling verblijven**. Deze doelgroep is het meest geschikt, ze moeten namelijk met elkaar samenleven en krijgen veel met elkaar te maken. Door iets gezamenlijks te doen, kunnen ze een sterkere onderlinge band creëren.

Het kan een groep betreffen waarin zich jongeren bevinden die aan bovenstaande doelen dienen te werken. Vooral is het leuk als er één of meerdere jongeren zijn, die al **ervaring** hebben met muziek of met het schrijven van teksten en die eventueel een instrumentale track op de computer kunnen maken. Het is ook belangrijk dat de meerderheid van de jongeren **Nederlands** spreekt en schrijft, omdat het anders lastig wordt een gezamenlijke tekst te schrijven. Ten slotte is deze activiteit bedoeld voor **zowel jongens als meiden**.

Stap 1: Voorbereiding

Verzamel genoeg pennen en gelinieerd papier voor alle leden van de groep. Bedenk dat het lastig is om in één poging een perfecte muziektekst te schrijven. Waarschijnlijk wordt er geschrapt en gekrast, dus neem voldoende papier mee.

Het tweede wat je meeneemt, is een songtekst van een (bekend) nummer. Print ook deze uit voor alle groepsleden. Het is namelijk de bedoeling dat je deze gaat analyseren met de jongeren. Het is dus handig om van tevoren te bekijken hoe deze tekst is opgebouwd. Met hoeveel coupletten begint het? Wanneer wordt het refrein ingezet en wanneer komt het weer terug?

Ten derde neem je een instrumentele 'track' mee, dus een nummer met alleen muziek en geen tekst. Als er jongeren op de groep zijn, die zelf een track kunnen maken, kun je ruim van tevoren vragen of één van deze jongeren dit wil doen. Handig is dan om specifiek te vragen om een nummer met intro, twee coupletten, refrein, couplet, refrein en outro. Daarover straks meer.

Op deze manier hebben de jongeren meer inbreng en sluit je waarschijnlijk het meest aan bij hun muzikale voorkeur.

Stap 2: Songtekst analyseren

Vertel in het kort wat deze activiteit inhoudt, dat houdt in: vertel dat ze vandaag een songtekst gaan schrijven en dat ze van tevoren gaan kijken hoe zo'n songtekst er eigenlijk uitziet.
Een voorbeeld is altijd handig. Je hebt als het goed is een songtekst uitgeprint, deze kun je nu aan alle jongeren uitdelen.
Vraag aan één van de jongeren hoeveel coupletten er in het nummer zitten en hoe vaak het refrein terugkomt. En zit er ook rijm in het nummer? Of een bridge? Laat de jongeren actief meedenken. Je kunt hen vragen of zij zelf een nummer op deze wijze zouden maken, of niet.
Ook is het handig om ze te vragen of er iemand is die al enige ervaring heeft met het schrijven van muziekteksten en hoe hij/zij dit aanpakt.
Mocht je het idee hebben dat het mogelijk is dat sommige jongeren er moeite mee hebben een nummer te schrijven, dan kun je degene met ervaring in songteksten schrijven, vragen deze persoon te helpen, mocht het nodig zijn. Doorgaans is een nummer op deze manier opgebouwd:

couplet-couplet-refrein-couplet-refrein-bridge-refrein

Het is handig als de jongeren deze volgorde onthouden, je kunt ze het eventueel laten opschrijven op hun kladblaadje.

Stap 3: Het onderwerp

Een goed nummer schrijven, begint met een goed onderwerp kiezen. Dit kan een gevoel zijn, of een gebeurtenis, maar het kan ook over een persoon of ding gaan. Iedereen kan dit voor zichzelf beslissen. Laat de jongeren hun onderwerp op hun blaadje schrijven en erover brainstormen. Wat zijn woorden die bij hen opkomen als ze denken aan het onderwerp wat ze hebben gekozen?

Stap 4: Tips

Een songtekst kan rijmen, maar het hoeft niet. De jongeren mogen ook dit zelf beslissen. Rijmen is soms makkelijker, vooral als er later ook nog een melodie onder de tekst gezet wordt. Toch is het ook weer niet 'je-van-het' om alles te rijmen, omdat de tekst dan kan overkomen als een sinterklaasliedje- of gedicht. Een middenweg is om te kiezen voor de vorm A-B-C-B, waarbij alleen de tweede en vierde zin van het couplet rijmen.

Laat de jongeren nu een taal kiezen waarin ze de tekst willen schrijven, bijvoorbeeld Engels of Nederlands. Leg de jongeren uit dat het redelijk uitgekauwd is om cliché's als 'I love you' of 'Blijf bij mij voor altijd', te gebruiken. Deze teksten zijn al tig keer gebruikt in nummers uit alle landen van de wereld. Het is origineler om zelf een mooie tekst te verzinnen met woorden die niet elke dag gehoord of gezongen worden.

Stap 5: Tekst schrijven

Laat de jongeren nu aan de slag gaan met hun eigen tekst! Geef ze geruime tijd om deze tekst te schrijven. Jongeren die al snel klaar zijn met hun tekst, kunnen er eventueel nog één schrijven, of hun groepsgenoten helpen, wanneer zij het moeilijk vinden.

Stap 6: Tekst laten horen

Roep de jongeren weer bij elkaar. Vraag of er jongeren zijn die hun tekst willen voorlezen. Spreek met elkaar van tevoren af dat er niet gelachen of raar gedaan wordt om elkaars teksten. Wie dit wel doet, moet zijn eigen tekst voor de groep voorlezen.

Stap 7: Uitleg over schrijven groepslied

Het is nu tijd om te beginnen met het schrijven van een groepslied. Leg aan de groep uit wat de bedoeling is, namelijk om allemaal een deel van de tekst te schrijven.
Vertel dat er een track is gemaakt en laat deze horen, zodat de jongeren weten op welke muziek ze hun tekst zullen gaan schrijven.

Stap 8: Groepslied schrijven

Hierna is het handig om samen een thema voor het lied te kiezen. Laat de jongeren hier actief in meedenken en over brainstormen, zodat het echt hun eigen nummer wordt.
Vervolgens kun je er voor kiezen om iedereen om de beurt een regel te laten schrijven, maar je kunt ook de groep in kleine groepjes verdelen, die aan de gang gaan met couplet 1, 2 en 3, de bridge en het refrein.
Maak de jongeren duidelijk dat een couplet doorgaans uit 4 regels bestaat en zo ook een refrein. Een bridge heeft soms een ander aantal regels en soms is er geen bridge. Als je wel besluit een bridge erin te doen, dan kun je deze het beste even lang maken als de lengte van een couplet.
Dit is de meest makkelijke manier die je kunt aanhouden. Trek genoeg tijd uit voor het maken van deze gezamenlijke tekst. Deze kun je namelijk de volgende keer op muziek gaan zetten.

Stap 9: Evaluatie

Bespreek met de jongeren hoe het gegaan is en wat ze van hun zelfgemaakte groepslied vinden, tot nu toe. Vraag wat er goed ging en wat beter had gekund. Vonden de jongeren het spannend om iets van zichzelf te laten zien of horen?
Kondig alvast aan wat je volgende week met ze gaat doen en vraag of ze daar alvast wat ideeën voor willen bedenken.

Hoofdstuk 5: Recording

Activiteit 5 zang&tekst – Groepslied oefenen en opnemen

Benodigdheden voor deze activiteit:

De tekst van het groepslied

De instrumentale track van het groepslied

Een videocamera

1 lege cd-rom/dvd per jongere

In aansluiting op de vorige activiteit, ga je in deze activiteit het groepslied opnemen, dat je hebt gemaakt met de jongeren. Aan het eind van de activiteit kun je het lied en filmpje voor alle jongeren op een cd-rom of dvd sturen. Je kunt er ook voor kiezen om het hen op te sturen per mail, als je niet weet hoe je het filmpje op een cd-rom of dvd moet zetten, of het teveel werk vindt. Als de jongeren het bestand krijgen, kunnen ze dit bewaren en hebben ze een leuke herinnering aan de groep waarop ze zitten.

Doel en doelgroep

Deze activiteit is in aansluiting op de vorige activiteit en heeft daarom dezelfde doelen en is bestemd voor dezelfde doelgroep. Door de jongeren zelf te laten kiezen hoe ze hun nummer willen opnemen op video, wordt hun **creatief vermogen vergroot**. En door het horen welke melodie wel of niet op de instrumentale track past, worden hun **muzikale vaardigheden vergroot**. Een aanvullend doel waar deze activiteit op gericht is, is het **vergroten van zelfvertrouwen**. Zodra ze hun eigen gemaakte groepslied als bestand hebben, is het ook echt van hen. Ze hebben iets nieuws gemaakt en iets gezamenlijks. “Eigen composities ontwerpen met instrumenten en geluiden geeft hun (jongeren) een gevoel iets te kunnen en draagt zo bij aan hun eigenwaarde.” (Van de Velde, 2010, p. 163)

Stap 1: Voorbereiding

Verzamel alle benodigdheden om het groepslied op te nemen. Print dus de tekst van het groepslied uit voor alle jongeren en neem de instrumentale track mee. Regel een videocamera met volle accu en genoeg opnametijd om het nummer op te nemen. Je kunt het filmpje met het lied aan de jongeren meegeven op cd-rom of dvd, in dat geval is het handig om van tevoren lege cd-roms of dvd’s te kopen. Als je de jongeren het filmpje mailt, dan is dat natuurlijk niet nodig. Bedenk eventueel van tevoren al een aantal mogelijke melodieën in combinatie met de instrumentale track, waarop het groepslied gezongen kan worden. Er is namelijk een track gemaakt, maar de

tekst van het lied moet nog wel op deze muziek gezet worden door middel van een passende melodie.

Stap 2: Melodie onder tekst zetten

Vertel aan de jongeren dat jullie vandaag een melodie onder het groepslied gaan zetten en het vervolgens gaan oefenen en opnemen. Bedenk hierbij dat enthousiasme aanstekelijk is. Als jij laat zien dat je zin hebt in deze activiteit, dan kun je de jongeren hierin meenemen.
Vervolgens kun je vragen wie er ervaring heeft met het maken van een liedje. Het is de bedoeling dat je nu samen met de jongeren een melodie gaat bedenken voor het lied. Luister maar eens naar een bestaand lied. Daarbij heb je de muziek, maar degene die zingt, zingt andere noten. Dat is de melodie. Het is niet makkelijk om melodie onder een tekst te zetten, maar je kunt het eenvoudig houden door bepaalde melodieën van een couplet steeds terug te laten komen en het refrein ook steeds hetzelfde te zingen. Neem de jongeren hierin mee, betrek ze. Is de drempel erg hoog, dan kun je zelf actief meedenken met de jongeren over een melodie. Ben je zelf muzikaal aangelegd, dan kun je met een hulpmiddel, zoals een piano of gitaar een melodie bedenken.
Als één of een aantal van de jongeren kan rappen, dan is het leuk om stukken rap er doorheen te mixen. Je kunt er voor kiezen om één couplet, of een couplet en de bridge te laten rappen.
Ook als het maken van de melodie te moeilijk is, kun je ervoor kiezen om het hele nummer in rapvorm te maken. Je zult zien dat sommige zinnen qua aantal woorden misschien niet helemaal lekker meer lopen, maar het is nooit te laat om een aantal kleine aanpassingen te maken in het nummer, zolang iedereen het er maar mee eens is en het nummer dezelfde strekking behoudt.

Stap 3: Oefenen

Nu is het tijd om het nummer een aantal keer te oefenen, zodat zowel de melodie als de tekst er bij de jongeren goed in zit. Het is van groot belang om de jongeren te complimenteren op datgene wat ze goed doen, onder andere voor het zelfvertrouwen en de motivatie van de jongeren en voor de groepssfeer.

Stap 4: Opnemen

De volgende stap is het opnemen van het lied, zodat het op film komt te staan. Hierin kun je helemaal zelf, maar liefst samen met de groep, beslissen hoe en wat je gaat filmen. Je kunt de groep het gehele nummer naast elkaar laten staan, maar je kunt ook inzoomen, bijvoorbeeld op degene die een couplet rapt (als er een rapper in de groep is). Je kunt het lied binnen opnemen, of buiten en je kunt er zelfs een videoclip van maken. Het ligt eraan of je zelf goed bent in het maken van filmpjes, of dat er iemand in de groep is die dit goed kan. Als dit namelijk het geval is, kun je

allemaal effecten aan de film toevoegen, zoals de kleuren in de film veranderen van normaal naar zwart-wit of sepia en je kunt frames toevoegen aan het beeld, er is van alles mogelijk.

Stap 5: Op cd-rom of dvd zetten

Als je klaar bent met opnemen en eventueel monteren, dan kun je het bestand op cd-rom of dvd zetten en aan de jongeren meegeven. Als er computers aanwezig zijn op de groep, kun je het op de plek zelf doen, maar als dit niet het geval is, dan kun je de film ook thuis of op een andere plek overzetten op een schijfje. Als je niet weet hoe dit moet, je vindt het teveel werk of je hebt een andere reden om het niet te doen, dan kun je de film ook via email opsturen naar de jongeren. Op deze manier is het makkelijker voor hen om de film zichtbaar te zetten op sociale netwerksites, maar het nadeel is dat het bestand snel kwijt kan raken of per ongeluk verwijderd kan worden.

Stap 6: Afsluiting

Bedank de jongeren voor het meedoen aan de activiteit. Je kunt ze aansporen om zelf een hippe voorkant te maken voor hun cd-hoesje, zodat ze er helemaal hun eigen ding van maken.

Hoofdstuk 6: Dance with me

Activiteit 6 dans – Streetdance en breakdance basis

Benodigdheden voor deze activiteit:

Streetdance en breakdance leraar

Ruimte om te dansen (liefst met spiegels)

Sportkleren voor de jongeren

Vervoer naar de danslocatie

Een mp3 of cd die je kan afspelen (x2)

Een computer of cd-speler om een nummer af te spelen (x2)

Drinken voor tijdens de activiteit

Muziek is onlosmakelijk verbonden met dans. Waar muziek klinkt, gaan veel mensen automatisch bewegen. Dit is niet per se meteen dansen, maar je ziet om je heen dat mensen met een pen op tafel gaan tikken, of met hun voet heen en weer meebewegen met een ritme, of het ritme mee tikken met hun voet. Muziek veroorzaakt beweging in het menselijk lichaam. Dit zie je overal terug waar mensen met muziek in aanraking komen. Mensen gaan met hun hoofd meebewegen of ze swingen helemaal mee met de muziek. Sommige mensen dansen als hobby op muziek of zijn professioneel danser. De danser kan moeilijk dansen zonder muziek. Zonder muziek heb je geen ritme om je aan vast te houden. Omdat muziek en dans met elkaar verbonden zijn, willen wij hier drie activiteiten aan wijden.

Doel en doelgroep

Er zijn verschillende doelen waar aan gewerkt kan worden tijdens een dansactiviteit. Dans is een vorm van expressie, van het uiten van jezelf. Als je danst, **vergroot je jouw expressieve vaardigheden**. Het is een creatieve manier om aan je omgeving te tonen wat er binnenin je leeft. Dans kan een **gevoel of emoties overdragen**. Als iemand bewegingen van binnenuit laat komen, kan dans enorm spreken voor de mensen die ernaar kijken, maar ook voor degene die aan het dansen is en de expressie toont. Smeijsters (1991) zegt zelfs dat de psyche van de mens zich ontwikkelt als er bewogen wordt op muziek. Dans maakt volgens hem de weg vrij voor het innerlijk en het gevoelsleven. “Zoals de muziek, door de elementen van spanning en ontspanning, een weerspiegeling is van het gevoelsleven, zo correspondeert ook de dans door bewegingen die toenemen en afnemen met het gevoelsleven. Het ritme van de dans, kan het ritme van de gevoelsstroom op gang brengen.” (Smeijsters, H. 1991, p. 135)

In deze vorm van groepsdans wordt ook verwacht dat er samengewerkt wordt. Natuurlijk kan je in je eentje dansen, maar bij streetdance is het bijvoorbeeld belangrijk dat bewegingen synchroon

gaan. Om dit te bereiken, moeten groepsgenoten goed op elkaar letten en zorgen dat ze tegelijk bewegen. Er moet samengewerkt worden. Dans is een middel om **samenwerking en eenheid in een groep te verhogen**. Het **sterkt de groepsband** aan. Ook mensen die misschien minder goed met elkaar overweg kunnen, zullen toch samen hetzelfde moeten laten zien, waardoor er wellicht toenadering gerealiseerd kan worden tussen verschillende groepsleden. Dans is bovendien duidelijk een **communicatiemiddel**. Je brengt iets over naar elkaar en naar het publiek.
Smeijsters (1991) zegt hierover: "De dans kan een communicatieve functie hebben. Zoals ook met muziek het geval is, biedt dans mogelijkheden tot contact als het verbale contact belemmerd is. Ook al is het aanvankelijk voor de cliënt moeilijk zich in een dansbeweging te uiten, door zich over te geven aan de dans kan hij geleidelijk het gevoel vereenzelvigen met de beweging en zichtbaar communiceren wat hem innerlijk "beweegt"." (p. 135, 136)

In deze eerste dansactiviteit wordt er vooral gekeken naar wat de jongeren al in hun mars hebben. De ervaringen die jongeren al hebben, kunnen gebruikt worden en hier kunnen ze in gestimuleerd worden. De activiteit wordt gegeven door dansleraren. Voor de jongeren kan het een doel zijn om **adequaat te reageren op instructies** die de dansleraar geeft. Zowel **meiden als jongens** kunnen meedoen aan deze activiteit, omdat er zowel breakdance als streetdance wordt aangeboden. De activiteit is meer geschikt voor **mensen die affiniteit hebben met dans** en het leuk vinden om te bewegen. Voor de **hiphopfans** is deze activiteit uitermate geschikt.

Stap 1: Voorbereiding

Om deze activiteit uit te kunnen voeren, is het goed om op zoek te gaan naar iemand die kan streetdancen en iemand die kan breakdancen. Kijk rond in je eigen omgeving en maak gebruik van jouw connecties. Kijk of er mogelijkheden zijn om de dansworkshops binnen jouw instelling te houden. Als er binnen de instelling een geschikte ruimte is, zul je op zoek moeten gaan naar een externe ruimte. Dit kan bijvoorbeeld een sportzaal zijn, of een dansstudio met spiegels. Houd hierin rekening met het betalen van huur voor een dergelijk zaaltje.
Verder moeten de jongeren sportkleren hebben, dus ga met de jongeren na of ze dit hebben.

Over de inhoud van de activiteit zul je van te voren moeten spreken met de dansleraren. Spreek de onderlinge verwachtingen uit. Stel de leraren op de hoogte van de doelgroep en vertel welke ervaringen er al zijn met dans in de desbetreffende groep. De twee dansleraren zullen onderling ook af moeten stemmen wat het programma gaat worden.
Het is belangrijk het met elkaar eens te worden over nummer waar op gedanst gaat worden. Zorg dat de mogelijkheid er is om dit nummer af te spelen tijdens de activiteit. De breakdancegroep en de streetdancegroep zullen apart oefenen in de eerste twee anderhalf uur, dus het nummer moet op twee verschillende plekken tegelijkertijd afgespeeld kunnen worden.

Je kunt natuurlijk op allerlei manieren invulling geven aan dansworkshops. Wij zullen een voorbeeld geven van hoe je zo'n workshop kunt invullen. Wij houden er rekening mee dat je drie keer anderhalf uur hebt te vullen voor één workshop met verschillende onderdelen. In de eerste twee lessen zal geoefend worden en in de laatste les zal er een battle plaatsvinden. De jongens en meiden dansen tegenover elkaar en laten elkaar de geleerde moves zien. Om dit uit te kunnen voeren, moet het gekozen nummer verdeeld worden tussen de streetdance- en breakdancegroep. Er moet afgesproken worden wie de choreografie in welk stuk van het nummer doet. Als je ervoor kiest om de dansactiviteiten niet in de instelling te houden, dan is het goed om van te voren bij de jongeren aan te geven dat ze voor de activiteit naar een sporthal of zaaltje gaan en dat ze in sportkleding worden verwacht.

Stap 2: Uitvoering basistechnieken

In de sportruimte worden de jongeren eerst verdeeld in de twee groepen: streetdance en breakdance. Je kunt ervoor kiezen om met één groep naar een andere ruimte te gaan. Als die er niet is, kun je de zaal in twee helften verdelen. Vanaf hier kunnen de ingehuurde leraren het grotendeels overnemen. Je bent sowieso aanwezig om een oogje in het zeil te houden en te zorgen dat alles goed verloopt. Je kunt zelf ook meedoen met één van de groepen. Geef de jongeren complimenten als ze leuk meedoen of iets goed doen. De leraren kunnen het beste eerst inventariseren wie er al eens iets met dans heeft gedaan of wie er al een move weet of kan. Hier kan de leraar dan op voortborduren. De leraren leggen uit dat we gaan toewerken naar een battle: meiden tegen de jongens, streetdance versus breakdance. Om dat te bereiken moet de ene groep natuurlijk beter zijn dan de andere en daar gaan we hard aan werken in de komende activiteiten. Zorg dat de leraren een soort wedstrijdsfeer creëren, zodat de jongeren enthousiast worden om de betere groep te zijn. De leraren lopen stap voor stap de bewegingen langs die ze aan willen leren voor de battle. Laat ze hier goed de tijd voor nemen, ze hebben sowieso twee keer anderhalf uur om bewegingen aan te leren en te oefenen. In de derde les is ook nog even tijd om te herhalen en om een generale repetitie te doen. Geef ruimte voor de jongeren om aan te geven als ze iets niet begrijpen, of als iets te snel voor ze gaat, of als ze een vraag hebben.

Stap 3: Evaluatie

Als de tijd erop zit kunnen de leraren vragen hoe de jongeren het vonden. De leraren kunnen nog tips en tops meegeven als ze dat willen. Evalueer na de bijeenkomst met de dansleraren.

Hoofdstuk 7: Music & moves

Activiteit 7 dans – Streetdance en breakdance uitvoering

Benodigdheden voor deze activiteit:

Streetdance en breakdance leraar

Ruimte om te dansen (liefst met spiegels)

Sportkleren voor de jongeren

Vervoer naar de danslocatie

Het liedje waar op gedanst wordt (x2)

Een computer of cd-speler om het liedje af te spelen (x2)

In de eerste les hebben we kennis gemaakt met streetdance en breakdance en met verschillende moves. Deze tweede streetdance- en breakdanceles gaat over het oefenen van de dansen. De dans komt nu, als het goed is, helemaal tot stand en wordt vaak geoefend.

Doel en doelgroep

De doelgroep van deze activiteit is dezelfde als die in het vorige hoofdstuk staat beschreven. In deze les is er, naast de doelen die in het voorgaande hoofdstuk staan beschreven, het doel om het **doorzettingsvermogen van de jongeren te vergroten**. Tijdens deze activiteit wordt verder geborduurd op wat reeds is aangeleerd in de vorige activiteit. We willen dat jongeren gestimuleerd worden om datgene wat ze geleerd hebben in de vorige les, te specialiseren en uit te breiden. Er wordt flink doorgeoefend in deze activiteit, dus er wordt veel doorzettingsvermogen geëist. Dit zullen jongeren vaker tegenkomen in hun hulpverleningstraject en ook later in hun leven. Het zou mooi zijn als iedereen goed doorzet in deze activiteit en de dans er goed inzit. Het steeds weer repeteren van bepaalde bewegingen, is bovendien erg goed voor de **motorische vaardigheden van jongeren** en voor hun **coördinatie**.

Stap 1: Voorbereiding

Voor deze activiteit hoeft er niet veel meer voorbereid te worden dan in het vorige hoofdstuk werd beschreven. Zorg dat alle benodigdheden aanwezig zijn.

Stap 2: Uitvoering 'Practise practise!'

De dansleraren hebben de vrijheid om deze les op hun eigen manier in te vullen, maar we werken natuurlijk wel toe naar de derde les, waarin de dans gefilmd wordt. Het is leuk om vooral veel te oefenen voor de volgende les waarin de battles worden gedaan. Overleg dus goed met de dansleraren over de inhoud van de les.

Stap 3: Evaluatie

Sluit weer af door de jongeren te vragen naar hun ervaringen en te evalueren met de dansleraren.

Hoofdstuk 8: Step up!

Activiteit 8 dans – Streetdance en breakdance battle

Benodigdheden voor deze activiteit:

Streetdance en breakdance leraar

Ruimte om te dansen (liefst met spiegels)

Sportkleren voor de jongeren

Vervoer naar de danslocatie

Het liedje waar op gedanst wordt (x2)

Een computer of cd-speler om het liedje af te spelen (x2)

Stukje video met een battle uit Step Up

Computer of laptop om stukje video te laten zien

Videocamera

Deze activiteit staat in het teken van de battle! Het oefenen en repeteren uit de vorige activiteiten wordt vandaag zichtbaar in het battelen tegen elkaar.

Doel en doelgroep

De doelgroep is hetzelfde als in de voorgaande twee hoofdstukken. Het doel van deze activiteit ligt vooral in het **vergroten van communicatieve vaardigheden van jongeren** en in het **vergroten van het groepsgevoel**. In deze activiteit komen we er nog meer achter dat dans werkt als communicatiemiddel. Twee groepen gaan tegenover elkaar battelen en laten daarmee iets zien, namelijk dat de ene groep het beter wil doen dan de andere en ze aan elkaar hun mooiste moves willen laten zien. Het groepsgevoel kan in deze activiteit worden vergroot door de samenwerking tussen de groepsleden van de verschillende groepen en het wedstrijdgevoel dat in deze activiteit omhoog kan komen. Ook door oog voor elkaar te hebben en toch de andere helft van de groep aan te moedigen die de andere dansvorm uitvoert, kan de groep hechter worden.

Stap 1: Voorbereiding

Ga thuis op zoek naar een aansprekende scène uit de films van Step Up. Zorg dat er een leuke battle in naar voren komt, zodat de jongeren alvast in de stemming kunnen komen! Neem dit stukje film mee om te laten zien. Neem ook een videocamera mee om de battle te kunnen filmen. Overleg ook weer met de dansleraren van tevoren en spreek het programma door. Zorg dat er ruimte is voor het stukje film en zorg dat de jongeren vooraf aan het battlemoment nog een generale repetitie kunnen doen.

Stap 2: Voorbeeld Step Up

Begin deze activiteit met het stukje film te laten zien uit Step Up. Moedig de jongeren aan om wat van het enthousiasme dat in het filmpje te zien is over te nemen. Probeer om echt een wedstrijdsfeer neer te creëren.

Stap 3: Generale repetitie

Laat de dansleraren samen met de jongeren de dans nog een paar goed oefenen. Dit kan je de helft van de activiteit doen. De andere helft gaan we battelen!

Stap 4: The battle!

Laat de jongeren in een rij tegenover elkaar gaan staan. De breakdancegroep aan de ene kant en de streetdancegroep aan de andere kant. Zet het nummer aan en maak het nummer samen compleet door de groepen omstebeurt het eigen stuk te laten dansen. Doordat het nummer verdeeld is tussen de twee groepen en je dus omstebeurt danst, ontstaat er vanzelf een battle! Het is wellicht leuk om het nummer een aantal keren te dansen.
Neem het nummer op met de videocamera. Zorg dat iedereen later een cd-rom krijgt met de dans erop, zodat ze het aan familie en vrienden kunnen laten zien en ze een herinnering hebben aan deze dansactiviteiten.

Hoofdstuk 9: Quiztime

Activiteit 9 quiz – Kennisquiz muziek

Benodigdheden voor deze activiteit:

Mp3's of cd's die je kunt afspelen

Een computer of cd-speler om de nummers af te spelen

Muziekclips en een manier om die te laten zien

Uitgeprinte songteksten of delen hiervan

Quizvragen

Prijzen

Als je een leuke activiteit wilt doen met muziek, kun je ervoor kiezen om een muziekquiz te doen. Dit is een leuke afwisseling als je bijvoorbeeld een reeks van activiteiten doet, waarin de jongeren zelf muziek maken of bewegen op muziek. Om toch binnen het thema muziek te blijven, is het leuk om er iets heel anders tussen te doen. Zo ben je weer op een ander level met muziek bezig en laat je zien hoe veelzijdig muziek is en hoeveel afwisseling er kan zitten in muzikale activiteiten. Wellicht hebben de jongeren tijdens eerdere activiteiten nieuwe muzikale ervaringen opgedaan die ze kunnen gebruiken in het beantwoorden van de quizvragen.

Doel en doelgroep

Als je een quiz gaat doen met een groep, kunnen daar verschillende doelen in te behalen zijn. Sowieso richt je je op de **kennis** die jongeren in zich hebben en laat je die naar buiten komen. Als je met een groep jongeren een quiz doet, dan kun je dit in teams uitvoeren. Binnen zo'n team moet je **samenwerken** en **overleggen**. Hierdoor groeien de jongeren in hun **communicatieve en expressieve vaardigheden**. Ze leren om samen te werken in een team. De jongeren kunnen elkaar aanvullen.

Een quiz is voor **iedereen** geschikt. Als je een muziekquiz doet, moet je zorgen dat je aansluit bij de **muziekinteresses** van jongeren op dat moment. Zorg dat het actueel voor hen is. Als je de quiz doet als onderdeel van de **daginvulling** van jongeren, dan kunnen zij daar ook een doel in behalen, door de **structuur** van die dag te volgen. Als ze goed meedoen met de quiz, behalen ze dat doel. De jongeren kunnen bovendien leren om **naar elkaar te luisteren** en te **wachten** als het andere team aan de beurt is.

Stap 1: Voorbereiding

Als je deze activiteit gaat doen, moet je van te voren bedenken wat voor soort quiz je wilt doen. Je kunt verschillende quizvormen gebruiken. Wij zullen in deze activiteit één vorm beschrijven die leuk is om te doen.

Het is handig om thuis de vragen te bedenken en op te schrijven. In deze activiteit zullen wij een aantal voorbeelden van vragen neerzetten in verschillende categorieën. Het is leuk om vragen te stellen aan de hand van liedjes die je laat horen, of clips die je laat zien. De quiz wordt levendiger en uitdagender als deze in teams wordt gespeeld. Van tevoren kun je nadenken over de samenstelling van deze teams. Je kunt kiezen voor teams van jongens en meiden, of voor duo's of trio's. Je kunt de groep ook splitsen.

De winnaars van de quiz willen natuurlijk graag beloond worden. Denk na over leuke prijzen die je kan geven. Als je in het thema van de activiteiten wilt blijven, zijn prijzen die met muziek te maken hebben een optie. Cd'tjes bijvoorbeeld, of kleine instrumenten. Zorg dat er voor iedereen sowieso een kleine prijs is. Dat werkt motiverend voor de jongere om positief mee te spelen met de quiz. volgens Slot&Spanjaard (2007) is het goed om adequaat gedrag te benoemen en te belonen.

Stap 2: 30 Questions

Categorie geluidsfragmenten:

Begin de quiz door een nummer aan te zetten dat je thuis al hebt uitgekozen. Zorg dat je begint met een vrij bekend nummer, zodat je naar minder bekende en dus wat moeilijker te raden nummers kunt toewerken. Degene die als eerste de titel en/of de artiest roept van het nummer dat ten gehore wordt gebracht, verdient punten voor zijn of haar team. Als het antwoord helemaal goed is, dan win je met je team twee punten. Als je met je team een gedeelte van het antwoord goed hebt, dan krijg je één punt.

Dit puntensysteem kun je ook bij de volgende vragen aanhouden. Het team dat aan het einde van de quiz de meeste punten heeft, heeft gewonnen en de teamleden krijgen een grote prijs. De andere teams krijgen een kleine prijs. De teams kunnen omstebeurt een vraag beantwoorden. Zorg dat elk team eerst overlegt, voordat ze allemaal roekeloos een antwoord gaan roepen. Zo leren ze om niet gelijk impulsief te reageren, maar om rekening te houden met elkaar en te overleggen en zo gezamenlijk tot een goed antwoord te komen waar ze als team voor gaan. Zo valt er niemand buiten het team en heeft ieder teamlid de kans om zijn of haar zegje te doen.

Op deze manier kun je de eerste vijf vragen invullen. Hierna kun je de volgende vijf quizvragen ingewikkelder maken door maar een klein fragment van een nummer te laten horen. Als iemand het nog niet raadt, dan laat je nog iets meer horen.

Categorie clipfragmenten:
Zo kun je ook een stuk of vijf clipfragmenten laten zien waarvan de jongeren dan de titel en artiest of band moeten raden.

Categorie songteksten:
Je kunt bij de volgende vijf vragen een stuk of een zin van een songtekst laten zien en dan de jongeren vragen om de naam van de artiest of band en om de titel van het lied te raden.

Vragen waar je nog meer aan kunt denken:

- In welk jaar was een bepaald nummer een hit?
- Hoe heten de bandleden van een bepaalde band?
- Wat is de echte naam van een artiest met een artiestennaam?
- Welke albums heeft een band of artiest?
- Uit welk land komt een band of artiest?
- Hoe heet het huis van een beroemde artiest?
- Wanneer overleed een beroemde artiest?
- Wat was de allereerste hit van een band of artiest?
- Waar staat een bepaalde band of artiest bekend om?
- Wanneer ging een bepaalde band of groep uit elkaar en waarom?

Op deze manier kun je je eigen actuele muziekquiz in elkaar zetten, bestaande uit ongeveer 30 vragen, met hits die op het moment dat je de quiz uitvoert in de hitlijsten staan. Je kunt de quiz variëren door gebruik te maken van zowel open vragen als meerkeuzevragen. Door het gebruik van audio- en videomateriaal wordt de activiteit levendig en afwisselend. Het werken in teams draagt hier ook aan bij.

Stap 3: Prijsuitreiking

Maak van de prijsuitreiking een groot moment waarbij het winnende team goed in het zonnetje wordt gezet. Zet bijvoorbeeld het nummer “We are the champions” van Queen aan en overhandig vervolgens formeel de prijzen. Laat de jongeren blijken dat ze echt iets goeds hebben gedaan en dat ze daarom een prijs verdiend hebben. Geef de andere teams ook een prijs (bijvoorbeeld wat lekkers) en ga nog even lekker wat drinken en eten met elkaar om de activiteit leuk af te sluiten! Vraag de jongeren wat ze vonden van zo’n quiz en of ze het leuk vinden om zoiets vaker te doen. Dit kan over een ander onderwerp gaan. Je kunt er ook voor kiezen om één van de jongeren, of een aantal jongeren zo’n soort gelijke quiz te laten bedenken en te organiseren. Hierdoor betrek je de jongeren bij de invulling van hun dagprogramma en leren ze om zelf iets op te zetten, te organiseren en initiatief te tonen.

Hoofdstuk 10:
Open stage night with karaoke

Activiteit 10 – Muziekuitvoering

Benodigdheden voor deze activiteit:

Een grote, enigszins geluidsdempende ruimte

Een cd met karaoke-liedjes of een computer met youtube, aangesloten op boxen met hard geluid

Microfoons, aangesloten op een muziekinstallatie

Vuilniszakken

Op televisie zijn door de jaren heen heel wat talentenjachten voorbijgekomen. Maar, niet iedereen heeft natuurlijk de zangkwaliteiten om bij elk gezongen liedje een daverend applaus te krijgen. Wanneer maakt het nou helemaal niet uit hoe je zingt? Bij karaoke! Dat doe je immers gewoon voor de lol. Maar het zou zonde zijn als jongeren met serieus talent, dit niet naar voren kunnen brengen. Daarom is deze activiteit een open stage night met karaoke, een soort bonte avond vol muziek en zang! Voor ieder wat wils.

Doel en doelgroep:

Deze open stage night met karaoke, waarbij iedereen het beste of het lolligste van zichzelf in muziek mag laten zien, heeft verschillende doelen. De eerste doelen zijn het **vergroten van de expressieve vaardigheden van jongeren**, ervoor zorgen dat ze hun **emoties kunnen uiten** via muziek en het **vergroten van het zelfgevoel**. Het feit dat karaoke meestal gezien wordt als 'lollig doen' en een beetje onserieus, leidt ertoe dat de drempel voor de jongeren verlaagd wordt om mee te doen. Vooral wanneer je als begeleider ook meedoet, kan het ervoor zorgen dat meer jongeren durven te laten zien wat ze kunnen of willen. Natuurlijk toon je een kwetsbare kant en kan dit best even eng zijn voor jongeren, omdat ze vooral in de puberteit ook al onzekerheden hebben. Heuves(2006) schrijft hierover: "De angst om anders te worden, de genante vaststelling anders te zijn, kan erg belastend zijn voor het zelfgevoel. "(p. 58)
Maar juist vanwege het losse, speelse, spontane karakter van muziek, kan een jongere iets van zichzelf laten zien op een laagdrempelige manier. Hierdoor kan het zelfvertrouwen juist worden vergroot. Van de Velde (2005) beaamt dit: "Door met muziek bezig te zijn, verandert het zelfbeeld van mensen en daardoor neemt het zelfvertrouwen toe." (p. 77)
Bovendien kunnen jongeren in muziek hun gevoelens en gedachten verwoorden of uiten. Dit is iets wat elk mens van nature wil. Ook Behrend (2008) is het hier mee eens, zij stelt: "Mensen hebben over het algemeen behoefte zich te uiten, vorm te geven aan wat zij in zich voelen" (p. 13)

Een ander doel van deze activiteit is **vermaak bieden**, door met de hele groep naar muziek te luisteren en muziek te maken. Door middel van deze activiteit kan dus ook de **groepssfeer vergroot** worden, er ontstaat een gezamenlijke herinnering, waar de jongeren en begeleiders later nog eens over na kunnen praten. "Het geregeld samen met muziek bezig zijn, zorgt voor intimiteit en spontaniteit in de onderlinge relaties. Kinderen, jongeren en begeleiders laten zichzelf zien en tonen zo hun kwetsbaarheid. (Van de Velde, 2005, p. 162) Oftewel, door samen muziek te maken, onder andere in een activiteit als deze, laat iedereen iets van zichzelf zien, waardoor de onderlinge relaties kunnen groeien.
De doelgroep voor deze activiteit is dan ook: **jongeren die voor langere tijd in eenzelfde instelling wonen of behandeld en begeleid worden**, zoals op een **residentiële behandelgroep**, of **dagbehandeling**. Wanneer je namelijk met mensen samen muziek maakt die je nog nauwelijks kent, is de drempel voor jongeren hoger om iets van zichzelf te laten zien in muziek, het is spannender. Bovendien hoeven jongeren elkaar niet zo goed te leren kennen op een instelling waar ze maar kort wonen, dus hiervoor is deze activiteit niet geschikt. De activiteit vergt een voorbereiding die soms al twee weken van tevoren begint en dat is bijvoorbeeld op een crisisopvang niet handig. Het is leuk om deze open stage night met karaoke te houden op een groep waarvan je weet dat er muzikale mensen in aanwezig zijn. Het is voor **zowel jongens als meiden** bedoeld.

Stap 1: Voorbereiding

Dit is een activiteit die redelijk wat voorbereiding vergt van zowel jezelf als de jongeren.
Het is namelijk het leukst wanneer iedereen iets doet. Je moet op basis van je eigen ervaring en expertise overwegen en besluiten of je het de jongeren wilt verplichten om iets op te voeren, of dat je het op vrijwillige basis doet.
De voorkeur gaat uit naar het overlaten van de keuze aan de jongeren, omdat je op deze manier de spontaniteit in de activiteit en het enthousiasme van de jongeren behoudt. Ofwel: "Wat van bovenaf opgelegd wordt, wekt vaak meer weerstand." (D. Behrend, 2008, p.51)
Het is handig om ruim van tevoren deze activiteit aan te kondigen en eventueel kun je de jongeren een extra taak geven, zoals het maken van een promotieposter of flyers voor deze open stage night met karaoke. Uiteraard hoef je het niet 's avonds uit te voeren, het kan ook 's middags met gedimd licht of gesloten gordijnen. De avond heeft echter de voorkeur, omdat het vaak een gezellige sfeer geeft. Het meest handig is om de jongeren zelf een karaoke-liedje uit te laten kiezen en de instrumentale versie naar jou te sturen, zodat jij van alle ingezonden liedjes een cd kunt maken.
Als je een computer op de groep hebt die kan worden aangesloten op een muziekinstallatie en die is aangesloten op internet, dan is dat natuurlijk helemaal handig, omdat je de liedjes dan zelfs vanaf youtube® kunt afspelen.
Zorg dat ook de jongeren die een andere act gaan doen op deze avond, zich opgeven bij jou.

Om er een gezellige avond van te maken, is het leuk om van tevoren iets lekkers te kopen voor de jongeren, zoals chips en frisdrank, of iets anders wat ze niet elke dag krijgen.
Als de groep zich ervoor leent, kun je er zelfs voor kiezen om iedereen een aantal familieleden uit te laten nodigen, ouders, broertjes of zusjes, of misschien een goeie vriend of vriendin.

Stap 2: Inrichten en sfeer creëren

Richt samen met de jongeren de ruimte in waar je de karaoke wilt gaan houden. Zorg eventueel voor een afbakening van het podium. Maak een lijst waarop de volgorde van de acts staat en print deze uit. Hang deze op een plaats waar iedereen hem duidelijk kan zien, zo is het duidelijk voor de jongeren wie wat doet en wanneer. Sluit de muziekinstallatie aan en test deze, zodat je zeker weet dat deze werkt.

Stap 3: Muziek!

De avond kan beginnen! Spreek met de jongeren van tevoren af dat niemand elkaar uitlacht. Uiteraard mag er gelachen worden, maar niet om de ander belachelijk te maken. Dim de lichten en kondig de eerste act aan. Geef een hartelijk applaus voor en na elke act! Als er een aantal acts geweest zijn, dan kun je een pauze inlassen en iets te drinken nemen.

Stap 4: Opruimen

Als iedereen aan de beurt is geweest, is de open stage night met karaoke aan zijn eind gekomen. Natuurlijk is het niet meer dan logisch om met zijn allen op te ruimen na dit feestje. Pak een paar vuilniszakken, geef iedereen een taak, dan zijn jullie in no-time klaar.

Stap 5: Evaluatie

Het is goed om samen met de jongeren te evalueren hoe ze deze avond vonden. Waarschijnlijk is het op de avond zelf te laat om dit te doen, omdat de jongeren rond een bepaalde tijd naar bed moeten. Je kunt de evaluatie natuurlijk op een ander moment doen, zoals de volgende dag, zolang er maar niet teveel tijd tussen de activiteit en de evaluatie zit, anders herinnert iedereen zich er nog maar weinig van. Mocht de groep het een leuke avond hebben gevonden, dan kun je ervoor kiezen dit vaker te doen, of misschien zelfs maandelijks!

Geraadpleegde literatuur

Informatie uit boeken

Behrend, D. (2005). *Muzisch agogische methodiek: een handleiding* Coutinho: Bussum

Gonnissen, K. & Goudsmet, A. (2005). *De bedrijfsatleet* Kluwer: Mechelen

Haaster, van K.J.M. (2000). *Samenspeelconcept (muziekactiviteiten ontwikkelen voor de sociaal-agogische beroepspraktijk)* Coutinho: Bussum

Irik, P. & Maijer-Kruijssen, L. (2010). *Sprekende handen* Bohn Stafleu van Loghum: Houten

Slot, N. & Spanjaard, H. (2007). *Competentievergroting in de residentiële jeugdzorg* HBuitgevers: Baarn

Vandermeulebroecke, L; Crombrugge van, H.; Janssens, J. & Colpin, H. (red.) (2007). *Gezinspedagogiek (opvoedingsondersteuning, volume 2)* Garant: Apeldoorn

Velde, van de J.W. (2005). *Muziek werkt (als agogisch instrument)* Nelissen: Soest

Audiovisuele informatie

Fletcher, A. (Regie). (2008). *Step Up.* [Dvd]. Warner Bros