

Workshop: PO

Doelgroep

Leerlingen uit groep 5 t/m 8.

A wooden clipboard with a light-colored wooden board and a white horizontal bar across the top. Two gold-colored metal rings are attached to the bar, one on each side.

# **Creatief Loskomen –**

# **Bewegen, Spelen en Durven Falen**

## **Doel van de workshop**

Kinderen ontdekken hoe ze met hun lichaam kunnen spelen, bewegen en verhalen kunnen maken. Ze ervaren dat fouten maken mag en dat creativiteit ontstaat wanneer je durft te proberen. De workshop stimuleert fantasie, zelfvertrouwen en samenwerking.

## **Inhoud van de workshop**

De workshop bestaat uit speelse bewegingsopdrachten, improvisaties en korte samenwerkingsopdrachten. De trainer werkt observerend en speelt in op wat er in de groep gebeurt. Door prikkelende en soms verwarrende opdrachten worden kinderen uitgenodigd om vrij te bewegen en hun verbeelding te gebruiken.

## **Onderdeel van de workshop zijn:**

Opwarming en lichaamsbewustzijn

Speelse ontregeling: onverwachte opdrachten die fantasie activeren

Duo-opdrachten zoals spiegelspel en samen bewegen

Korte groepspresentaties

Reflectie op plezier, lef en samenwerking

## **Leeropbrengsten**

Bewustwording van lichaam en ruimte

Stimuleren van fantasie en expressie

Ontwikkelen van faalmoed en foutvriendelijkheid

Vergroten van creatief zelfvertrouwen

Versterken van samenwerking en respect

## **Duur**

45–120 minuten (aanpasbaar).

## **Benodigdheden**

Lege, vrij in te richten ruimte (speellokaal, gymzaal of grote klas)

Mogelijkheid tot muziek

## Opbouw van de workshop

### 1. Binnenkomen & Ruimte Verkennen (5–10 min)

Kinderen komen binnen op vrolijke muziek.

Korte uitleg: “Vandaag gaan we bewegen, spelen en ontdekken. Niets hoeft perfect.”

Eerste speelse ontregeling: “Beweeg door de ruimte alsof je voeten vandaag superzacht zijn.”

### 2. Opwarming & Lichaamsbewustzijn (10 min)

Eenvoudige bewegingen: groot/klein, snel/langzaam.

Kinderen mogen geluiden toevoegen.

Korte pauzes om te benoemen wat opvalt: “Ik zag iemand bewegen alsof hij een geheim had!”

### 3. Speelse Ontregeling (10–15 min)

Absurdistische opdrachten:

“Beweeg alsof je net ontdekt hebt dat je ellebogen kunnen praten.”

“Doe een beweging die nog niemand ooit heeft gezien.”

Faalmoed: “Hier mag je dingen proberen die misschien mislukken. Dat is juist goed.”

### 4. Duo-opdrachten (10–15 min)

Spiegelspel: één leidt, één volgt.

Variatie: “Doe precies het tegenovergestelde van wat je denkt dat de ander verwacht.”

Korte reflecties: “Wat vond je grappig? Wat was lastig?”

### 5. Mini-Performance (10 min)

In kleine groepjes maken kinderen een korte bewegingsscene.

Focus op plezier, niet op perfectie.

### 6. Afsluiting (5 min)

Wat heb je ontdekt?

Wat vond je het leukste?

Complimentenronde: waarderen en respect tonen.

## **Pedagogische accenten**

Veiligheid en duidelijkheid

Fantasie en spel

Foutvriendelijkheid

Korte, concrete opdrachten

Veel positieve bevestiging

## **Toolkit**

### **Materialen**

Bluetooth speaker

Rustige én energieke muziek

Eventueel een paar eenvoudige attributen (linten, ballen, doeken)

Grote vellen papier + stiften (optioneel voor reflectie)

### **Ruimte-eisen**

Lege ruimte: speellokaal, gymzaal of grote klas

Geen obstakels

Mogelijkheid om muziek af te spelen

### **Voorbereiding**

Muziek klaarzetten (rustig + energiek)

Ruimte leegmaken

Eventueel attributen klaarleggen

Leerkracht informeren over rol: observeren, meedoen mag, corrigeren niet nodig

### **Werkvormen**

Ruimteverkenning: “Beweeg alsof je voeten vandaag superzacht zijn.”

Fantasiebewegingen: “Laat een beweging zien die nog niemand ooit heeft gezien.”

Geluid + beweging: kinderen koppelen een geluid aan hun beweging.

Spiegelspel: duo's die elkaar volgen.

Mini-performance: kleine groepjes maken een korte scène.

## Reflectievragen

Wat vond je het leukst om te doen?

Wanneer moest je lachen om jezelf?

Welke beweging voelde eerst gek, maar werd later leuk?

Wat heb je ontdekt over jezelf?

## Valkuilen en aandachtspunten

Let op kinderen die zich terugtrekken > geef kleine, veilige opdrachten.

Vermijd competitie > focus op plezier.

Houd tempo hoog > kinderen verliezen snel focus.

Benoem faalmoed expliciet > “Hier mag je dingen proberen die mislukken.”

## Over Lukas van Buuren

De stuntpiloot voor jouw creativiteit. Ik ben Lukas van Buuren. Ik daag je uit. Uit je hoofd, in je lichaam. Uit je comfortzone, de speelsheid in. Uit je vastgeroeste patronen, de creativiteit in.

## Contact en bedrijfsgegevens LekLab

3814 PA - Amersfoort

(+31) 627 102 735

<https://leklab.eu>

[info@leklab.eu](mailto:info@leklab.eu)

Kvk: 64987035

BTW: NL133151190B02

