



LESBRIEF



Tekst: Tjeerd P. Oosterhuis & Niki Smit
Muziek en productie: Tjeerd P. Oosterhuis
Choreografie en lesopzet: Lucia Marthas

Dit jaar verschijnt alweer de 37^{ste} cd van Kinderen voor Kinderen. *Voor altijd jong!* is de titelsong van de nieuwe cd en is tevens het thema van de Kinderboekenweek 2016.

Voor altijd jong! gaat over actieve, avontuurlijke, hippe opa's en oma's die volop genieten van het leven. De boodschap 'hoe blijf je voor altijd jong!?' staat centraal.

Net als in voorgaande jaren hoort er ook een choreografie bij het nieuwe lied. Deze dans is te zien in de videoclip en wordt uitgelegd in de dansinstructievideo. Met de bijbehorende lesbrief kunnen kinderen de dans stap voor stap instuderen.

In deze lesbrief is veel ruimte voor eigen inbreng. Als docent kun je je eigen indeling maken - de onderstaande indeling is een voorstel. Heel veel plezier toegewenst met het voorbereiden en uitvoeren van *Voor altijd jong!*

Namens VARA's Kinderen voor Kinderen,

Lucia Marthas

Educatieve doelstelling:

- Aandacht voor het thema van de Kinderboekenweek
- Kinderen laten bewegen
- Kinderen het plezier van zingen en dansen laten beleven

Einddoel:

Het einddoel is om alle kinderen te laten zingen en dansen op *Voor altijd jong!* van Kinderen voor Kinderen.

Vorbereiding

Bekijk de videoclip van *Voor altijd jong!* op www.kinderenvoorkinderen.nl.

Opdrachten

- A.** Geef een inleiding op het thema *Voor altijd jong!* door middel van een uitleg over Kinderen voor Kinderen in het algemeen, het belang van voldoende bewegen, gezond eten en een goede conditie.
- B.** Besteed aandacht aan de Kinderboekenweek en verschillende boeken en schrijvers. Denk bijvoorbeeld aan schrijfster Niki Smit die mee heeft geschreven aan het nummer *Voor altijd jong!* en Dolf Verroen, de schrijver van het Kinderboekenweekgeschenk.
- C.** Laat de kinderen het lied horen en deel de songtekst uit (te downloaden op www.kinderenvoorkinderen.nl).

Vorbereiding

Beluister het refrein van *Voor altijd jong!*

Opdrachten

- A. Studeer de tekst en de muziek van het *Voor altijd jong!* refrein in.
- B. Na het instuderen van het refrein staan de kinderen op en zingen het refrein meerdere keren achter elkaar terwijl zij marcheren op de plaats. Zo leer je om tegelijkertijd te zingen en te bewegen.
- C. Gaat dit goed? Zing dan samen met de klas het refrein een aantal keer achter elkaar terwijl de kinderen fanatiek huppelen.

Vorbereiding

Ga naar www.kinderenvoorkinderen.nl.

Hier vind je de dansinstructievideo van *Voor altijd jong!* met de danspassen die horen bij het couplet en het refrein. Studeer dit zelf in. Natuurlijk ben je vrij om de choreografie waar nodig iets makkelijker te maken.

Heb je vragen of hulp nodig? Stuur dan een email naar kinderenvoorkinderen@vara.nl.

Opdrachten

Start met het instuderen van de dansbewegingen. Dit kan stap voor stap zoals aangegeven in de dansinstructie.

Let op! Start altijd met een warming-up. Bijvoorbeeld met de dans van het nummer *Energie!* Een eigen warming-up mag natuurlijk ook. Denk hierbij aan: af- en oprollen, marcheren, knieën liften, benen buigen en strekken.

Vorbereiding

Bekijk de clip van *Voor altijd jong!* en de dansinstructie op www.kinderenvoorkinderen.nl.

De danspassen staan hieronder bij de songtekst. Je kunt het niveau zelf aanpassen door bijvoorbeeld sommige armbewegingen weg te laten of bepaalde danspassen juist langer te herhalen.

Opdrachten

Bekijk met de kinderen de videoclip van *Voor altijd jong!*. Ga daarna verder met het repeteren van het lied. Repeteer zang en dans eerst los van elkaar en maak daarna een combinatie.

Alle lessen gegeven? Jouw klas is klaar voor de Kinderboekenweek!



Choreografie

refrein

Voor altijd jong
Dat is mijn opa,
hij klimt in de bomen, kan
marathons lopen, zo chill
Voor altijd jong
Dat is mijn oma, kan altijd
langskomen, we lezen en
dromen, zo chill

couplet

Als alles kon, alles mocht, alles
cool was,
Kocht ik een droom voor mijn
super funny opa
Waarin hij voetbalde zo goed als
Johan Crujff was
En zo zong als Michael Jackson
- Oh ja!

Met mijn oma op safari in Afrika
De leeuwen achterna, ROAR oe-
lala
En dan scoorde ik daarna een
knappe DeeJay
Voor haar op het strand van
Ibiza

Echt, zou jij dat doen?
Echt wel!

Steek één arm naar voren, dan je andere arm, draai één hand om, dan je andere hand. Zak laag, steek één arm naar voren met gebalde vuist, zak naar beneden en buig je benen, andere arm omhoog, zwaai 2 keer in de lucht.

Dit herhaal je nog 3x, elke keer draai je een kwartslag.

Nu kun je de danspassen van het refrein langzaam herhalen of doe de beweging 'Grapevine' in verschillende richtingen: stap, kruis achter, stap, sluit.

Herhaal langzaam de danspassen van het refrein.

Marcheren.

refrein

Voor altijd jong
Dat is mijn opa, hij klimt in de
bomen, kan marathons lopen, zo
chill

Voor altijd jong
Dat is mijn oma, kan altijd
langskomen, we lezen en
dromen, zo chill

En ze dromen met ons mee
chillen keten met ons mee

Ja ze dansen, en ze jumpen
Maken grappen met ons mee

rap

Om altijd jong te blijven
Moet je spannende gedichten
schrijven

Lees een boek, of haal de krant
of ga naar een tropisch -
exotisch land

Spring in een diepe zee en neem
je familie en je vrienden mee

**Steek één arm naar voren, dan
je andere arm, draai één hand
om, dan je andere hand.
Zak laag, steek één arm naar
voren met gebalde vuist, zak
naar beneden en buig je
benen, andere arm omhoog,
zwaai 2 keer in de lucht.**

**Dit herhaal je nog 3x, elke keer
draai je een kwartslag.**

**Zwaai je been over je andere
been en eindig met je armen
over elkaar. Dit herhaal je met
je andere been.**

**Zet je hakken één voor één in
de grond met je armen naar
beneden. Rol je armen en
eindig met een dep.**

**Doe je armen voor je borst,
spring 2x terwijl je draait.
Spring laag in de start positie,
wissel met je voeten.
Spring met je voeten naast
elkaar, hand naar je neus en
maak golven in de lucht.
Eindig met je voeten open en
armen naar beneden.**

**Arm naar je toe halen, enkel,
enkel, dubbel
Herhaal enkel, enkel, dubbel**

**4x springen met
armen/handen in
scooterbeweging.
Herhaal naar de andere kant.**

**Benen wijd, klap 2 x schuin
boven je hoofd.
Handen naar je heupen en
dribbel een rondje om jezelf.**

Kijk door die roze zonnebril
Zo blijf je voor altijd jong en chill

refrein

Voor altijd jong
Dat is mijn opa, hij klimt in de
bomen, kan marathons lopen, zo
chill

Voor altijd jong
Dat is mijn oma, kan altijd
langskomen, we lezen en
dromen, zo chill

En ze dromen met ons mee
chillen keten met ons mee

Ja ze dansen en ze jumpen,
maken grappen met ons mee

**Kruis je armen naar voor,
andere arm boven.
Spring met benen gekruist,
spring weer open.
Tik je voet aan.**

**Steek één arm naar voren, dan
je andere arm, draai één hand
om, dan je andere hand.
Zak laag, steek één arm naar
voren met gebalde vuist, zak
naar beneden en buig je
benen, andere arm omhoog,
zwaai 2 keer in de lucht.**

**Dit herhaal je nog 3x, elke keer
draai je een kwartslag.**

**Zwaai je been over je andere
been en eindig met je armen
over elkaar. Dit herhaal je met
je andere been.
Zet je hakken één voor één in
de grond met je armen naar
beneden. Rol je armen en
eindig met een dep.**

**Doe je armen voor je borst,
spring 2x terwijl je draait.
Spring laag in de start positie
en wissel met je voeten.
Spring met je voeten naast
elkaar, hand naar je neus en
maak golven in de lucht.
Eindig met je voeten open en
armen naar beneden.**