

## **Bijlage 1: Taekwondo**

## **Bijlage 2: Chinese draak**



Gegeven door: Jorinde Krosenbrink en Sanne Perve  
Back-ups: Nathalie, Femke, Irina

Duur één workshop: 50 min  
Groep: 10-12 jongeren  
1<sup>ste</sup> graad technisch onderwijs (vooral jongens)

Tijdschema:

Intro: +/-10 min verwelkoming. Filmpje over de draak laten zien. Oorsprong van draak vertellen. Hoe gaan we te werk? Hoe gaan we te werk met materiaal? Demonstratie en voorbeelden. Aan de slag, in groepjes.

Activiteit: +/- 35 min. De jongeren gaan aan de slag in groepjes van +/- 4 personen. Ze kunnen kiezen uit het maken van De KOP, Het LIJF of het decoreren en versieren.

Afsluiter: 5 min afronden en materiaal terug leggen



|                   |                                |   |                               |
|-------------------|--------------------------------|---|-------------------------------|
|                   | <b>intro</b>                   | <b>Activiteiten</b> → De Kop, Het Lijf en het versieren | <b>afsluiter</b>              |
| <b>Tijdschema</b> | <b>10 min</b><br>Voor iedereen | <b>35 min</b> in groepje werken van +/- 4 personen      | <b>5 min</b><br>Voor iedereen |

|                |   |   |   |  |
|----------------|---|---|---|--|
| <b>GROEP 1</b> | <p><b>Intro</b><br/>voor iedereen</p> <p>Filmpje van draak laten zien.</p> <p>Oorsprong van draak vertellen.</p> <p>Hoe te werk?<br/>Hoe te werk met materiaal?</p> <p>Demonstratie en voorbeelden</p> <p>Aan de slag in groepjes</p> | <p><b>De KOP</b></p> <p>Werken aan het technisch uitwerken van de drakenkop.</p> <p>Op basis van kartonnen dozen.</p>                   | <p><b>Het LIJF</b></p> <p>Maken van het geraamte voor het lijf en staart</p> <p><u>Materiaal:</u><br/>Hoepel en bamboe stokken, Colsonbandjes, Dikke plakband</p>                                   | <p><b>Decoreren/Versieren</b></p> <p>Versieren 2,5m stof, Met schubben, blikjes belletjes, stof, papier,....</p> |
| <b>GROEP 2</b> | <p><b>Intro</b></p>   | <p><b>De KOP</b></p> <p>Verder werken aan het technisch uitwerken van de drakenkop.</p> <p>Meer vormen aanbrengen.</p>                  | <p><b>Het LIJF</b></p> <p>Doeken aan elkaar naaien, bulten erop naaien ,....</p> <p>Versieren van de draag stokken.</p> <p>Maken van een vuurbal op de stok.</p>                                    | <p><b>Decoreren/Versieren</b></p> <p>Versieren 2,5m stof, Met schubben, blikjes belletjes, stof, papier,....</p> |
| <b>GROEP 3</b> | <p><b>Intro</b></p>   | <p><b>De KOP</b></p> <p>Verder werken aan het technisch uitwerken van de drakenkop.</p> <p>Meer vormen aanbrengen in 3D, versieren.</p> | <p><b>Het LIJF</b></p> <p>Het lijf van doeken bevestigen aan het geraamte.</p> <p><b>Decoreren/Versieren</b><br/>Versieren 2,5m stof, Met schubben, blikjes belletjes, stof, papier, verven....</p> |  |

|                |              |   |   |
|----------------|--------------|---|---|
| <b>GROEP 4</b> | <b>Intro</b> | <b>De KOP</b><br><br>Afwerken, de kop bevestigen aan het lijf versieren, beschilderen.<br><br>Indien klaar: maken van verkleedkleden voor drakendansers.  | <b>Het LIJF</b><br><br>Het lijf bevestigen aan de drakenkop.<br><b>Decoreren/Versieren</b><br>Versieren 2,5m stof, Met schubben, blikjes belletjes, stof, papier, verven....<br><br>Maken van verkleedkleden voor de drakendansers. |
| <b>GROEP 5</b> | <b>Intro</b> | Met heel de groep.<br>Zichzelf verkleden/versieren met linten aan hun benen en armen...<br>Opwarming spelletjes.<br>Aanleren van een Chinese drakendans, choreografie op muziek.<br>Inoefen choreografie.<br>5 min afronden en afspraken maken voor toonmoment. |   |



## **Bijlage 3: Pagode en Chinese muur**

Pagode –Chinese muur

Groep : Peter, Sven, Romina, Leen

Materiaal :

| Zelf meebrengen   | Op school  | Kopen   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papier / karton (bescherming vloer)</li> <li>• Bakjes (voor verf)</li> <li>• Roerstokjes</li> <li>• Lampionnen</li> <li>• Vodden</li> <li>• Ladder</li> <li>• Gereedschap</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 schragen</li> <li>• 16 dozen pc</li> <li>• 6 bamboe – bloemen</li> <li>• Verf</li> <li>• Kartonnen panelen</li> <li>• Paravant</li> <li>• Houten latten</li> <li>• Buis</li> <li>• Nietjesmachine</li> <li>• Nietjes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wit tafelkleed</li> <li>• Spuitbussen</li> <li>• Colsonbandjes</li> <li>• Lampionnen</li> <li>• Kaarsjes</li> <li>• Eventueel versiering...</li> </ul> |

⇒ Ik weet niet of we die lampionnen nog gaan maken of niet, maar als we dat gaan doen hebben we nog meer materiaal nodig...

Timing : 5x 50min

Planning :

⇒ Vooraf moeten we het wit tafelkleed al over de kartonnen gespannen hebben, we moeten ook al ruimte laten voor het schimmenspel.

| 1 <sup>e</sup> u | 2 <sup>e</sup> u                   | 3 <sup>e</sup> u                   | Middag | 4 <sup>e</sup> u                       | 5 <sup>e</sup> u                       | 6 <sup>e</sup> u    | 7 <sup>e</sup> u |
|------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------|--|--|---------------------|------------------|
|                  | Opbouw pagode + tekening op karton | Opbouw pagode + tekening op karton |        | Schilderen van muur + Afwerking pagode | Schilderen van muur + afwerking pagode | Schilderen van muur |                  |

## **Bijlage 4: Grimmeren**

### **Grimmen**

- ⇒ Er zijn ongeveer 12 lln. per workshop, lln. werken per 2 (materiaal samen gebruiken)
- ⇒ Elke workshop duurt 50 min. dus elke lln. krijgt ongeveer 20 min. de tijd om op elkaar te schminken.
- ⇒ De overige 10 min. voorzien om te wisselen en penselen uit te kuisen voor volgende groep.
- ⇒ lante, Anoek en Sarah wisselen af om op elkaar te demonstreren.
- ⇒ We overlopen stap per stap met de lln. hoe ze elkaar moeten schminken: eerst witte ondergrond op gezicht, met kleur langs de ogen en neus schminken, wenkbrauwen en ogen in zwart, rode lippen en versiering (meisjes), typische snor (jongens).
- ⇒ Er is dus verschillende make-up voorzien voor jongens en meisjes.
- ⇒ Als er tijd over is zijn er foto's van tattoo's voorzien: deze zelf proberen te schminken op arm, e.d.
- ⇒ Begin van workshop: filmpje tonen Chinese opera (typische make-up) => als hier tijd voor is en als er voor een laptop kan worden gezorgd.
- ⇒ Benodigdheden:
  - sponsjes (minstens 6 stuks)
  - schaar *Sarah*
  - penselen voor de schminken (minstens 6 stuks)
  - water (is er een kraan of moet er flessenwater voorzien worden?)
  - potjes (minstens 6 => voor water in te doen) *lante en Sarah*
  - ontschminkingsdoekjes ( minstens 3 pakjes 'Aldi')
  - haarlint of spelden (haar naar achter) *Sarah kan spelden voorzien maar niet voldoende*
  - schorten of handdoek (kledij beschermen)
  - laptop (filmpje theater make up) ?
  - waterbasis make up (wit! Zwart! Rood! Roze, geel, oranje, blauw,..)
  - spiegel (minstens 1 zodat ze zichzelf eens kunnen bekijken) *lante*

## **Bijlage 5: Yoga - relaxatie**

### STRUCTUUR VD WORKSHOP

#### **Binnenkomen (5 min.)**

- namaste (begroeting aanleren: handen tegen elkaar, voorover buigen en namaste zeggen)
- plaats nemen op de mat

*Gong*

#### **Opwarmer (5 min.)**

LIn:

Elkaar 'loswrijven' /kloppen per 2: persoon 1 wordt geblinddoekt, persoon 2 wrijft/klopt persoon 1 los.

Begeleiders:

Speciale spreuken opzeggen.

*Gong*

#### **1<sup>e</sup> activiteit (10 min.)**

Concentreren op de ademhaling (buikademhaling, borstademhaling → wanneer en hoe toepassen?).

*Gong*

#### **2<sup>e</sup> activiteit (10 min.)**

Zonnegroet aanleren (zie [Youtube - Zonnegroet](#)).

*Gong*

#### **3<sup>e</sup> activiteit (10 min.)**

Relax:

LIn:

Gaan liggen, op buik, rug, zijhouding.

Letten op ademhaling.

Ogen dicht.

Begeleiders:

Hanteren speciale muziekinstrumentjes.

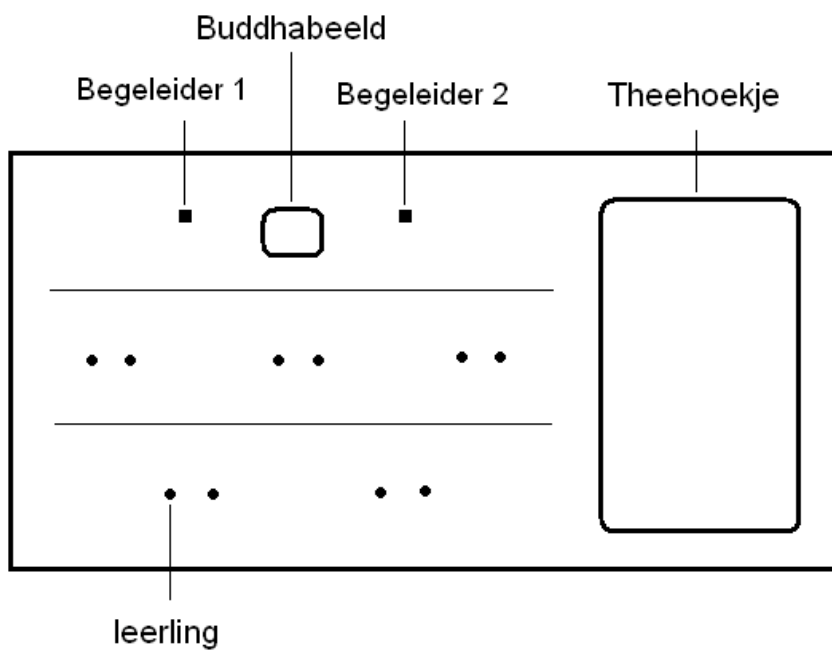
Gieten water in speciale potjes.

*Gong*

#### **Afsluiter (10 min.)**

Theemomentje

RUIMTE





## **Bijlage 6: Tai Chi**

*Merel, Elke en Kathleen (back-up: Romy en Sanne P.)*

Materiaal:

- cd-speler + muziek
- gong
- waaiers?
- blad met Chinese tekens

Verloop van de workshop:

Opwarming:

- Gewrichten losmaken (pols, elleboog, schouder, enkel, knie, ...)
  - Basishouding en begrippen van tai chi worden uitgelegd.
  - Aandacht voor ademhaling + trage gelijke bewegingen.
- 
- Maken van energiebal.
  - Doorgeven van energiebal + andere oefeningen waarbij leerlingen bewegingen uitvoeren die op elkaar zijn afgestemd: traag naar de grond zakken en terug rechtekomen zodat er een vloeiende golfbeweging ontstaat, elkaar wegduwen zonder elkaar te raken (tevens ook basisgegevens van Tai chi).
- 
- Chinese tekens omzetten in bewegingen.
- 
- Vrij lesdeel: 'vechten' volgens de regels van Tai chi.

Toonmoment:

Na de zonnegroet maken de ln. een energiebal die ze naar het verliefde koppel sturen, daarop volgen de bewegingen die gebaseerd zijn op de Chinese tekens.

## **Bijlage 7:**

## **Bijlage 8: DJ**

## **Bijlage: materialenlijst**

### **Inkopen beurs+ materiaal verzamelen:**

- Auto vervoer materiaal: Romina, (Pieter), Laurence, Zoïs, Micha, iedereen die met de auto kan komen moet dit doen.

### **Inkopen:**

AVA, tekenwinkel, hubo etc.:

1. Crepapier (felle kleuren)
2. Gekleurd papier
3. Verf en penselen (atelier?) draak: Verf: 2 bussen per basis kleur + één witte en zwarte bus plakkaatverf 8 in totaal + goud verf
4. Plakband veeeeeel (dubbelzijdige, dikke, dunne, papier, gewoon etc.)
5. mousse
6. Twee grote isomo bollen
7. IJzerdraad (veel)
8. Veel kartonnen dozen (grootte?)
9. Kartonnen plaat om vormen uit te knippen (grootte?)
10. Doorschijnend papier in pagode (zie ontwerp pagode)
11. Parasolletjes
12. Veel crêpe papier
13. Spitpennetjes
14. Rijst (in voorraad bij ICOT, hoeveel hebben ze nodig)
15. Touw (veel, verschillende soorten)
16. Stof?
17. Rekkertjes
18. Watjes
19. Lijm, alle soorten. Boekbinderslijm 1 potje
20. Colson bandjes (verwendag?)
21. Flexibele pvc buizen
22. Nietjes
23. Gekleurd plastic
24. Belletjes
25. Kippengaas
26. Papier alle soorten en maten (atelier)
27. Potloden grijswaarden
28. Spuitbussen (kleuren?)

Sun wa:

1. Chinese stokjes sun wa
2. Loempiadeeg

Aldi:

3. ontschminkingsdoekjes ( minstens 3 pakjes 'Aldi')
4. 4 preien
5. 2 kg wortelen
6. 1 witte kool
7. 3 zakken soja scheuten
8. 2 rode uien
9. 4 rode paprika's
10. sandwichen
11. kaas
12. hesp

13. boter
14. 0.5 kg kipfilet
15. 0.5 kg gemengd gehakt
16. 1 liter olijfolie

### **Verzamelen:**

1. Friteuse (van wie waren die friteuses van de karaoke!?)
2. Elektrisch vuurtje (Saartje brengt die mee)
3. Wokpan (Micha)
4. Houten lepels (Rox)
5. Snijplanken
6. Snijmessen en wortelschiller (karen, Rox wie nog?)
7. Kommen wie oh wie heeft er kommen? (ik heb er twee)
8. Vergieten, wie o wie heeft er een vergiet of twee!?
9. Kartonnen bordjes (inventaris)
10. Servietten (inventaris)
11. 1 fles zoetzure saus (inventaris)
12. 5 Cd spelers (rox 1)
13. 2 Laptops
14. Nietjes machine
15. Scharen een stuk of veertig (Pieter?)
16. sponsjes (minstens 6 stuks) (koor karen?)
17. schaar Sarah
18. twee emmers als lavabo
19. penselen om te schminken (minstens 6 stuks)
20. potjes voor penselen uit te wassen (koor Karen, plastieken beertjes appelstraat)
21. haarlint of spelden (haar naar achter) Sarah kan spelden voorzien maar niet voldoende
22. schorten of handdoek (kledij beschermen)
23. waterbasis make-up (wit! Zwart! Rood! Roze, geel, oranje, blauw,..) (Anoek, koor Karen)
24. spiegel (minstens 1 zodat ze zichzelf eens kunnen bekijken) lante
25. beertjes voor thee (koor Karen)
26. dun wit doek
27. wasdraad
28. spot (dreamteam?)
29. iets om spot op te hangen
30. verlengkabels (Rox 1)
31. sfeervolle chinese muziek
32. Lange saté stokjes (in voorraad ICOT hoeveel???)
33. Kuttermessen (Pieter? Rox een stuk of 2)
34. Snijplanken voor kuttermes (misschien gewoon karton)
35. stof (verschillend kleuren maten)
36. bamboestokken (jorinde)
37. naalden/touw (alle maten en soorten)
38. 4 pakketjes met versier materiaal (neemt Jorinde mee naar school)
39. Nietjes machines stuk of twintig
40. Penselen zoveel mogelijk!!!
41. IJzerscharen 10 (Pieter)
42. broodmes
43. botermes
44. borden
45. schotels voor het rondbrengen hapjes (Julie?)
46. fototoestel (appelstraat?)
47. camera (appelstraat?)

48. 8 schragen (appelstr.)
49. 16 dozen pc (appelstr.)
50. 6 bamboe – bloemen (appelstr.)
51. Verf (appelstr.)
52. Kartonnen panelen (appelstr.)
53. Paravant (appelstr.)
54. Houten latten (appelstr.)
55. Buis (appelstr.)
56. Wit tafelkleed (Lorenz?)
57. Lampionnen (Rox)
58. Bakjes (voor verf)
59. Roerstokjes
60. Vodden
61. Ladder
62. Gereedschap
63. Gong (appelstraat)
64. Thermossen (Rox)
65. Waaiers (Rox 1)