

# BODYPERCUSSIE

Grooven met groepen

Wendy Bontje, Heiko de Jonge & Jeroen Schipper



**Bodypercussie**

Grooven met groepen

*Wendy Bontje, Heiko de Jonge & Jeroen Schipper*

ISBN 978 90 8560 135 7

NUR 660 / BISAC MUS000000 / THEMA AV

DOI 10.36254/978-90-8560-135-7

© 2023 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# INHOUDSOPGAVE

<b>Voorwoord</b>	<b>11</b>
<b>Inleiding</b>	<b>15</b>
Voor wie is dit boek?	17
Indeling van het boek	17
De auteurs	19
Hoofdstuk 1	
<b>Bodypercussie: achtergrond en toepassingen</b>	<b>21</b>
1.1 Bodypercussie – je lichaam als slaginstrument	22
1.2 Bodypercussie en dans	22
1.3 Bodypercussie en drums	23
1.4 Bodypercussie als muziekdidactisch middel	26
1.5 Bodypercussie in muziektherapie	28
1.6 Culturele verspreiding	31
Hoofdstuk 2	
<b>Hoe gebruik je dit boek?</b>	<b>37</b>
2.1 Kenmerken, niveaus en doelen van de groepsactiviteiten	39
2.2 Extra materiaal	44
2.3 Begrippenlijst	45
2.4 Notatiesysteem	49
2.5 Didactische tips	57

## Hoofdstuk 3

<b>Energizers &amp; spelletjes</b>	<b>67</b>
3.1 Meedoen	68
3.2 Yell	69
3.3 Stille tellen	72
3.4 Klap stamp knip	74
3.5 Acht tellen invullen	76
3.6 Rainmaker	78
3.7 De klapgeest	80
3.8 Echoklappen	82
3.9 Hey!	87
3.10 Domino	89
3.11 Ritmisch roddelen	92
3.12 En ...	93
3.13 Sevens	96
3.14 Bim Bam	99
3.15 Waar speel ik mee?	101
3.16 Ik speel een ritme ...	103
3.17 Stap & klap	105
3.18 Vijf op een rij	108
3.19 Muzikale pizza	113
3.20 Maatsoorten door de kring	115
3.21 Tegenspraak	118
3.22 Geef een harde klap	120
3.23 Wissel	123

## Hoofdstuk 4

### **Ritmes**

**125**

Ritmes in verschillende stijlen	126
4.1 Rocky rhythm	126
4.2 Uncle Bob's	128
4.3 The way you make me swing	130
4.4 Shape of Shabba	131
4.5 Groove on the rocks	133
4.6 Hot beat	135
4.7 Riddim	136
4.8 Cha-cha-cha	138
4.9 Feverish	140
4.10 Latin love	141
4.11 Diddley	143
4.12 Cuban step	145
4.13 Sunshine	146
4.14 New Orleans	147
4.15 Nimble Shuffle	148
4.16 Syncopen in twee	150
4.17 Dansritme	152
4.18 Ritme in drie partijen	153
4.19 Sh-sh canon	155
Begeleidingen	157
4.20 Jingle Bells	157
4.21 Hoor wie klopt daar kinderen	159

4.22	Ala Presi	160
4.23	Vis vos vogel	162
4.24	The Drunken Sailor	166
4.25	My Bonnie is Over the Ocean	167
4.26	Pizzicato	168
4.27	Hava Nagila	169
4.28	Happy	172
4.29	I Got Rhythm	174

## Hoofdstuk 5

### **Bodypercussie creëren** **177**

5.1	Van hoog naar laag	178
5.2	Stoelenpartituur	180
5.3	Soundscapes	183
5.4	Klap/knieën	186
5.5	Bodypercussie creëren vanuit woordritmes	189
5.6	Bodypercussie creëren met pictogrammen	193
5.7	Bodypercussie creëren vanuit beweging	196
5.8	Bodypercussie creëren vanuit muziektheorie	201
5.9	Van een kort ritme een muziekstuk maken	207

## Hoofdstuk 6

### **Voor de groepsleider** **215**

6.1	Spiegelen	216
6.2	Tempo vasthouden	216
6.3	Onafhankelijkheid van ledematen	217
6.4	Crosspulse	217
6.5	Double time	219
6.6	Boodschappenlijstje	222

6.7	Speciale technieken	223
6.8	Rudiments	225
6.9	Inspiratie	228
	<b>Bijlagen</b>	<b>235</b>
	Bijlage 1 <b>Pictogrammen bodysounds</b>	<b>236</b>
	Bijlage 2 <b>Danskaartjes</b>	<b>243</b>
	Lichaam – Wat klinkt er?	243
	Ruimte – Waar beweeg ik?	245
	Kracht – Hoe beweeg ik?	247
	Tijd – Wanneer beweeg ik?	251
	Tijd – Grafische notatie	252
	Bijlage 3 <b>Kaartjes componeren vanuit muziektheorie</b>	<b>254</b>
	Toonduur – Dynamiek – Vormdeel	254
	Vormprincipe	256
	Maatsoort	257
	Extra aanwijzing	259
	<b>Bronnen</b>	<b>261</b>
	Geraadpleegde websites	261
	Boeken	262
	<b>Index van activiteiten</b>	<b>263</b>
	<b>Aantekeningen</b>	<b>266</b>

**'Rhythm is our universal mother  
tongue. It's the language of the soul.'**

*- Gabrielle Roth  
(muzikante/danseres)*



# INLEIDING

Het oudste muziekinstrument dat ooit gevonden is, is rond de 30.000 jaar oud. Het is een fluit gemaakt van bot. Toch maakten mensen al héél lang daarvoor muziek. Met voorwerpen uit hun natuurlijke omgeving, maar ook met hun eigen stem en lichaam. Zingen, roepen, klappen, stampen, in combinatie met dans.

*Bodypercussie is dus van alle tijden.*

Ierse volksdans, Zuid-Afrikaanse gumboot, Amerikaanse tapdance, Spaanse flamenco: over de hele wereld wordt het lichaam als slaginstrument ingezet. Het is niet gebonden aan één land, volk of cultuur.

*Bodypercussie is dus overal.*

Van kinderen tot ouderen, van amateurs tot professionele slagwerkers. Je lichaam heb je altijd bij je en ritme is het meest basale en toegankelijke element van muziek.

*Bodypercussie is dus van en voor iedereen.*

Je lichaam is onderdeel van wie je bent. Van alle muzikale activiteiten zijn dans en percussie misschien wel het oudste en het meest natuurlijk. Ritme is overal in en om ons heen. We lopen, ademen en voelen het ritme van onze hartslag. Maar we merken ook het ritme van dag en nacht, de getijden en de seizoenen bijvoorbeeld. Ritme verbindt ons met de wereld en met elkaar. Samen klappen bij een concert of sportwedstrijd, samen zingen in de kerk, samen dansen of marcheren

– door ritme voelen we ons ‘wij’ en dat voelt goed. Er gebeurt iets in onze hersenen als we onze bewegingen ritmisch op elkaar afstemmen. Bodypercussie kun je horen, voelen en zien.

*Bodypercussie is dus dichtbij.*

Genoemde kenmerken maken dat bodypercussie goed kan worden ingezet bij allerlei soorten groepswerk. Ze vormen daarom het uitgangspunt voor *Bodypercussie: Grooven met groepen*. Een boek gevuld met informatie, tips en vooral heel veel praktische inspiratie in de vorm van energizers, spelletjes, ritmes, liedbegeleidingen en creatieve werkvormen. Alles helder ingedeeld en voorzien van duidelijke uitleg, videovoorbeelden en een uniek bodypercussienotatiesysteem. Door het boek heen vind je inspirerende quotes en interessante weetjes. Hoe directer en dichterbij we muziek ervaren, hoe sterker het effect ervan is. In dit boek richten wij ons daarom zoveel mogelijk op het horen, voelen en lichamelijk beleven van de activiteiten. Muzieknotatie en andere uitleg zijn daarbij ondersteunend bedoeld. Uiteindelijk is het de bedoeling dat de ritmes en bewegingen ‘in je lijf’ gaan zitten.

De activiteiten, ritmes en werkvormen in dit boek zijn veelal bedacht door de auteurs van dit boek. Voor gevallen waarbij dit niet zo is, staat dit vermeld, of gaat het om activiteiten uit het publieke domein, waarvan de oorspronkelijke bron niet te achterhalen is. Ook zijn er enkele bestaande activiteiten voor dit boek aangepast naar een bodypercussiecontext. Wie het idee heeft dat er inbreuk op zijn/haar rechten is gemaakt, wordt verzocht contact op te nemen met Uitgeverij SWP.

## 3.9 Hey!

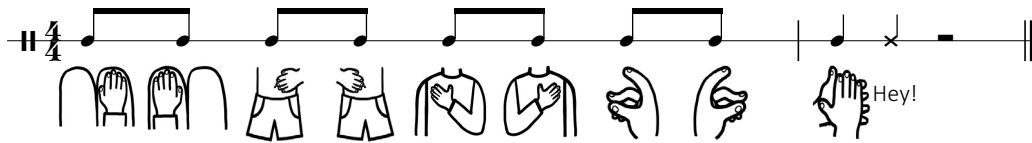


	1 zonder maximum	Kenmerken van de activiteit:
	frontaal of kring	- saamhorigheid
	5 minuten	- uitdaging
	deelnemer: beginner/gevorderde beginner	Zelf kunnen:
	groepsleider: 2	- het basisritme en de variaties die erbij horen kunnen spelen
	- concentratie	- in het moment kunnen wisselen tussen deze variaties
	- luistervaardigheid	Vooraf doen: –
	- reactiesnelheid	Materiaal: –

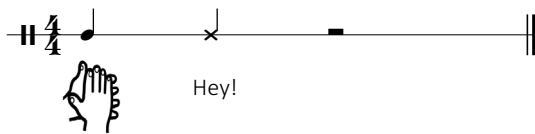
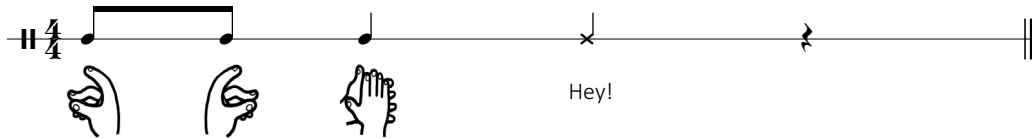
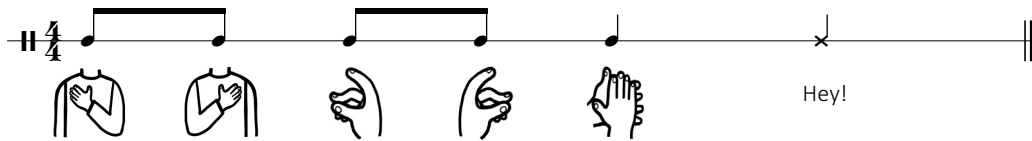
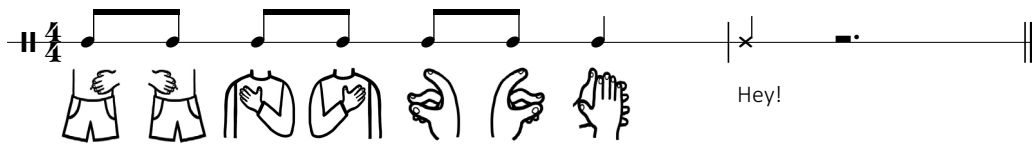
### De activiteit

Het uitgangspunt bij deze activiteit is dat jij ritmes van verschillende lengtes speelt die allemaal eindigen op een handklap. De deelnemers moeten 'Hey!' roepen direct na die klap in je handen. De uitdaging en spanning zitten hem erin dat het precieze moment van die klap onvoorspelbaar is.

Om het voor de deelnemers toch een beetje voorspelbaar te houden, wordt steeds hetzelfde ritme gebruikt, maar in kortere en langere variaties. Dit ritme is een regelmatig patroon in achtsten dat begint op je benen, langs je lijf omhoog gaat en steeds eindigt met een klap, waarna de 'Hey!' uit de groep volgt.



Als je het ritme hoger op je lijf begint, wordt het ritme korter, en moeten de deelnemers sneller reageren. Door deze verschillende ritmes af te wisselen ontstaan interessante muzikale patronen.



## 4.18 Ritme in drie partijen



Met deze drie ritmes ben je even zoet: je kunt ze ieder apart spelen, maar door de variëteit aan bodysounds, klanken en rusten passen ze samen mooi in elkaar.

The image shows a musical score for three parts, labeled Partij 1, Partij 2, and Partij 3, all in 4/4 time. Each part is represented by a horizontal staff with rhythmic notation and corresponding body sound icons below it.

- Partij 1:** The staff shows a quarter note, followed by a half note, and then two quarter notes. Below the staff are icons: a hand clapping, two hands clapping together, a hand clapping, and two hands clapping together.
- Partij 2:** The staff shows a quarter note, followed by a half note, and then two quarter notes. Below the staff are icons: a hand clapping, two hands clapping together, two hands clapping together, a hand clapping, two hands clapping together, two hands clapping together, a hand clapping, and two hands clapping together.
- Partij 3:** The staff shows a quarter note, followed by a half note, and then two quarter notes. Below the staff are icons: two hands clapping together, two hands clapping together, two hands clapping together, two hands clapping together, a hand clapping, and a hand clapping.

The image shows a musical score for three parts, labeled "Partij 1", "Partij 2", and "Partij 3". Each part is represented by a horizontal staff with musical notation and corresponding hand gesture illustrations below it.

- Partij 1:** Starts with a double bar line and the number "2" above it. The notation includes a quarter note, a quarter note, a triplet of eighth notes, and another triplet of eighth notes. The illustrations show a hand on the palm, a hand with fingers spread, and two triplets of hands with fingers spread.
- Partij 2:** Starts with a double bar line. The notation includes a quarter note, a quarter note, a quarter note, a quarter note, a quarter note, and a quarter note. The illustrations show a hand with fingers spread, a hand with fingers spread, two hands with fingers spread, a hand with fingers spread, and a hand with fingers spread.
- Partij 3:** Starts with a double bar line. The notation includes a quarter note, a quarter note, a quarter note, a quarter note, a quarter note, a quarter note, a quarter note, and a quarter note. The illustrations show a hand with fingers spread, a hand with fingers spread, a hand with fingers spread, a hand with fingers spread, a hand with fingers spread, a hand with fingers spread, a hand with fingers spread, and a hand with fingers spread.

## 4.23 Vis vos vogel



Om de bodypercussie bij dit lied goed te kunnen uitvoeren moet je de tekst kennen of erbij houden. Het ritme volgt namelijk de liedtekst. Bij elke 'vis' sla je met beide handen op de bovenbenen, bij elke 'vos' knip je met beide handen in je vingers en bij elke 'vogel' tik je met beide handen op je schouders. Dit geldt ook voor de verkleinwoorden 'visje', 'vosje' en 'vogeltje'.

Let op: in de volgende muzieknotatie wordt voor de bodysound 'op je schouders tikken' het pictogram 'beide handen op de borst' gebruikt.

C G7

Vis vos vis - je vos - je vo - gel.

1. G7 C

Vos vis vo - gel vos - je vis.

2. G7 C Fine F C

Vos - je vos - je vis - je vo - gel vis. Vis - je vos - je vo - ge - tje,

G7 C 1. G C

vo - gel vos - je vis. Vis vos vis - je vos - je vo - gel.





2. D7 G7 D.C. al Fine

Vis vis vo - gel vis - je vos vos vos vos.





## 5.4 Klap/knieën

-  vanaf 1 zonder maximum
-  frontaal of in een kring
-  15 minuten
-  deelnemer: gevorderde  
groepsleider: 3

Kenmerken van de activiteit:

- saamhorigheid
- individuele inbreng

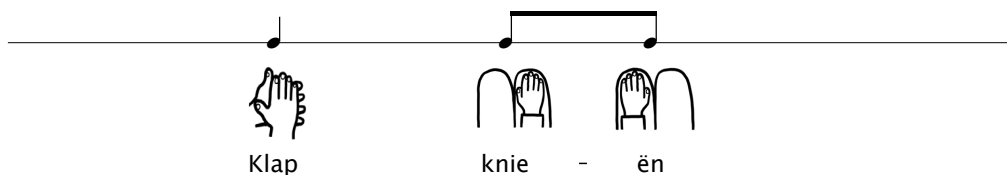
Zelf kunnen:

- het is aan te raden deze werkvorm zelf vooraf goed te oefenen. Speel verschillende variaties en experimenteer met ritmes van verschillende lengtes

Vooraf doen: -

Materiaal: -

Bij deze componeervorm worden ritmische zinnnetjes bedacht die zijn opgebouwd uit slechts twee verschillende ritmeblokkjes, gekoppeld aan de woorden 'klap' en 'knieën'. Deze twee woorden geven niet alleen de bodysound aan die gebruikt moet worden, maar door het aantal lettergrepen ook meteen het bijbehorende ritme. Het woord 'klap' staat voor één klap in de handen (kwartnoot), het woord 'knieën' voor twee achtste noten die op de knieën gespeeld worden.



### De activiteit

Zeg en speel zelf de twee bouwstenen voor en laat de deelnemers ze nadoen. Speel en spreek vervolgens verschillende combinaties van de bouwstenen, die de deelnemers nadoen. Verzin om te beginnen eenvoudige, logische ritmes.

Bijvoorbeeld:

Klap                      klap                      knië - en                      klap

Knie - ën                      knie - ën                      klap                      klap

Klap                      knie - ën                      klap                      knie - ën

Je kunt de ritmes ter ondersteuning noteren in afkortingen. Bovenstaande ritmes worden dan:

- Kl Kl Kn Kl
- Kn Kn Kl Kl
- Kl Kn Kl Kn

Het is bij deze werkvorm echter interessant om juist niet in voor de hand liggende ritmes van vier tellen te werken. Kies daarom vervolgens ook combinaties die niet per se aan een standaard maatsoort verbonden zijn.

Bijvoorbeeld:

The image shows two musical staves with corresponding hand icons and text labels below them. The first staff is in 6/4 time and consists of six measures. The first measure has a single quarter note with a hand icon labeled 'Klap'. The second measure has a half note with two hand icons labeled 'knie - ën'. The third measure has a quarter note with a hand icon labeled 'klap'. The fourth measure has a quarter note with a hand icon labeled 'klap'. The fifth measure has a half note with two hand icons labeled 'knie - ën'. The sixth measure has a quarter note with a hand icon labeled 'klap'. The second staff is in 7/4 time and consists of seven measures. The first three measures each have a half note with two hand icons labeled 'Knie - ën'. The fourth measure has a quarter note with a hand icon labeled 'klap'. The fifth measure has a half note with two hand icons labeled 'knie - ën'. The sixth measure has a quarter note with a hand icon labeled 'klap'. The seventh measure has a quarter note with a hand icon labeled 'klap'.

Het is daarbij belangrijk om duidelijk aan te geven wanneer jouw ritme is afgelopen en de deelnemers het moeten herhalen. Het in afkortingen noteren van de ritmes of het eerst een keer laten horen voor je gaat voor- en naspelen helpt daarbij.

Afhankelijk van de groepsgrootte kun je individuele deelnemers of kleine groepjes zelf klap/knieën-ritmes laten verzinnen en uitvoeren. Vervolgens zijn er verschillende mogelijkheden. Je laat de ritmes spelen en naspelen, zoals hierboven. Of je laat de bedachte ritmes in een bepaalde volgorde uitvoeren zodat er een langere compositie ontstaat.

## WEETJE

Het grootste aantal mensen dat ooit tegelijk aan bodypercussie deed is 11.256. Dit gebeurde in India op 10 juni 2018.

## HOOFDSTUK 6

# VOOR DE GROEPSLEIDER

Hier vind je oefeningen en technieken die bedoeld zijn om jouw eigen vaardigheden op het gebied van bodypercussie te vergroten.

Als je dit boek in handen hebt gekregen, is de kans groot dat je op de een of andere manier enthousiast bent over bodypercussie. In de voorgaande hoofdstukken is het vooral gegaan over activiteiten die je met groepen kunt uitvoeren en over de kwaliteiten die je nodig hebt om die activiteiten te leiden. Daar heb jij zelf waarschijnlijk ook het een en ander van geleerd, maar dit hoofdstuk gaat specifiek over vaardigheden en kennis die jij nodig hebt om zelf bodypercussie uit te voeren. Als muzikant dus. Daarnaast staan er verwijzingen naar diverse inspirerende bronnen op het gebied van bodypercussie. Natuurlijk kun je deze tips en oefeningen uiteindelijk ook weer doorgeven aan je deelnemers.

De oefeningen in paragrafen 6.1–6.6 zijn bedoeld om specifieke bodypercussievaardigheden te trainen. Zowel op muzikaal gebied als op motorisch en cognitief gebied.

## 6.1 Spiegelen



Een goede oefening voor het bevorderen van het onafhankelijk gebruiken van de ledematen is om de sticking eens om te draaien (zie paragraaf 1.3). Dus speel wat je gewend bent met links te spelen met rechts en andersom. Dit is in het begin vaak pittig en onwennig maar oefening baart kunst en het vergroot je vaardigheden en mogelijkheden enorm.

## 6.2 Tempo vasthouden



Meespelen met een metronoom is altijd een goede oefening. Er zijn online en in appstores heel wat digitale metronomen te vinden. Bijvoorbeeld de app *Metro-nome Beats*. Bij deze app kun je zelf het aantal tellen in een patroon instellen (met een maximum van zestien) en per tel instellen of deze hardop klinkt of niet. Zo kun je bijvoorbeeld een patroon maken waarin je steeds op acht tellen wel een tik hoort en op de volgende acht tellen niet. Klap, stap of improviseer mee op de eerste acht tellen en probeer vervolgens in hetzelfde tempo door te spelen tijdens de volgende acht (stille) tellen. Doe dit zonder naar de metronoom te kijken. Op het moment dat de eerste hoorbare tel weer klinkt, weet je of je op de puls bent gebleven. Je kunt dit overigens ook doen door met een muziekstuk mee te spelen en het volume tijdelijk dicht te (laten) draaien.

### TIP

Wist je dat Google een eigen metronoom heeft? Typ 'metronoom' in de zoekbalk.