

WORKSHOP

NIKS

DOEN

⋮
**NIEUW
UTRECHTS
TONEEL**
⋮

Beste leerkracht,

U heeft samen met uw leerlingen de voorstelling HOOG van het NUT (Nieuw Utrechts Toneel) bekeken.

Wij hopen dat het een inspirerende ervaring was. In dit document vindt u twee verwerkingsopdrachten die u met uw klas kan uitvoeren.

Deel 1 bestaat uit een workshop niks doen van circa 20 minuten. Deze workshop kunt u zonder voorbereiding uitvoeren.

Deel 2 bestaat uit een tekenopdracht. De leerlingen tekenen wie ze later willen worden. We stellen het enorm op prijs als u foto's van de tekeningen wilt doorsturen naar jordy@nieuwutrechstoneel.nl. Met alle verzamelde tekeningen maken wij een collage van de kinderen uit Leidsche Rijn en Vleuten / De Meern.

Mocht u nog vragen hebben over het educatieve materiaal, neemt u dan gerust contact op. Heel veel plezier!

Het NUT (Nieuw Utrechts Toneel)
Jordy Roeten
jordy@nieuwutrechtstoneel.nl

06 29 01 30 64

WORKSHOP NIKS DOEN

U kunt alle tekst hardop voorlezen in de klas (behalve de tekst tussen haakjes).

Welkom bij de workshop niks doen.

De komende 20 minuten gaan we proberen om helemaal niks te doen.

We gaan niet leren.

We gaan niet oefenen.

We gaan niet nadenken

We gaan onszelf niet verbeteren.

We gaan alleen maar kijken en dagdromen zoals Hoog.

HELEMAAL

NIKS

DOEN

(Vraag aan de klas:)

Kun je helemaal niks doen?

Wanneer doe je helemaal niks?

(U kunt antwoorden uit de klas verzamelen en hier samen over nadenken)

STAP 1 ALLES DOEN

Voordat we niks kunnen doen, moeten we eerst alles doen.

Doe alles wat ik nu zeg:

1. Ga achter je stoel staan.
2. Spring 10 keer zo hoog mogelijk in de lucht
3. Schud je handen zo wild mogelijk heen en weer.
4. Schud je benen helemaal los.
5. Ga binnen 5 tellen allemaal op een andere stoel in het lokaal zitten. 5, 4, 3, 2, 1.
6. Als ik mijn hand in de lucht steek trommel je met je handen zo hard mogelijk op de tafel.
Als ik mijn hand naar beneden doe stop je met trommelen.
7. Spring 10 keer zo hoog mogelijk in de lucht
8. Noem binnen 1 minuut alle namen op die je kent.
9. Ga binnen 5 tellen allemaal op een andere stoel in het lokaal zitten. 5, 4, 3, 2, 1.
10. Spring 10 keer zo hoog mogelijk in de lucht terwijl je je handen schudt, trommelt op de tafel en alle namen opnoemt die je kent.
11. Ga zitten.

STAP 2 LEKKER ZITTEN

Ga terug naar je eigen stoel en ga daar zitten zoals jij lekker zit.
Misschien wil je op de tafel zitten of op de grond liggen.
Misschien heb je wel een kussen nodig voor op je stoel of wil je lekker schoenen uitdoen. Alles mag. Zorg ervoor dat je lekker ontspannen kan zitten.

STAP 3 ONTSPANNEN

We gaan het niks doen nu oefenen.
Doe je ogen dicht en luister naar mijn stem.
Luister nu alleen naar de geluiden die je buiten het lokaal hoort.
Misschien hoor je wel rijdende auto's of een hondje.

(30 seconden later)

Luister nu alleen naar de geluiden die je in het lokaal hoort.
Misschien hoor je wel de wijzers van de klok of het gezoem van de computer.

(30 seconden later)

Luister nu alleen naar de geluiden die je in je lichaam hoort.
Misschien hoor je wel je ademhaling of je hartslag. Of een rommelende buik.

Hou je ogen gesloten.
De komende 2 minuten mag je nergens aan denken.
De tijd gaat nu in.

(2 minuten later)

Open nu je ogen.
Waar heb je aan gedacht?
Wie heeft zich verveeld?
Wat is er stom aan je vervelen?
Wat is er leuk aan je vervelen?
Kan je je express vervelen?

(Verzamel antwoorden.)

We hebben goed geoefend. Nu gaan we beginnen met het echte niks doen.
Kies een plek in het lokaal waarbij je naar buiten kan kijken. Op je stoel, op de tafel of voor het raam. Alles mag.

STAP 4 DAGDROMEN ALS HOOG

Je gaat nu 5 minuten naar buiten kijken. Naar de wolken, naar de mensen op straat of op het schoolplein. Misschien zie je wel een hondje met drie poten of verandert die wolk plotseling in een mier.

Ga 5 minuten naar buiten kijken. Je hoeft niet goed te kijken, je hoeft niet de beste te zijn in kijken. Je mag gewoon lekker naar buiten staren en dagdromen. Precies zoals Hoog!

Veel plezier.

TEKEN WIE JE LATER WIL WORDEN

Hoog wil later mier worden. Icarus wil naar de zon vliegen.

Wie wil jij later worden?

Brandweervrouw, een mier of een vraagteken? Een hondje met drie pootjes of professioneel knuffelaar?

Maak een tekening waarin je ons laat zien wie je later wilt worden.

Wij ontvangen dolgraag foto's van de tekeningen zodat wij een collage kunnen maken van wie de kinderen uit Leidsche Rijn en Vleuten / De Meern later gaan worden.

jordy@nieuwutrechstoneel.nl

