

INLEIDING

Fitsz kids is een nieuw project speciaal voor basisscholen. Na het introductie nummer 'Hoi Hallo' laten we u nu graag kennis maken met het 2^e nummer 'Stap voor Stap'. Het doel van de Fitsz Kids is iedereen te laten bewegen waar en hoe vaak het maar kan. Stap voor Stap is te gebruiken tijdens bv gym/muzieklessen, tussendoor of de weekopening/sluiting.

Elke eerste maandag van de maand komt Fitsz Kids met een nieuw nummer. Voor dit project worden de nummers geschreven door Lucia Marthas met muziek van Robert Dorn en gezongen door een groep Fitsz Kids. Fitsz kids zijn talent kinderen van Lucia Marthas Institute for Performing Arts en zullen te zien zijn in een wisselende samenstelling. Onze Fitsz Kids zijn tussen de 11 en de 14 jaar en zij willen niets liever dan andere kinderen enthousiasmeren om via hun liedjes te bewegen, te zingen en iets te leren.

Bij elk liedje zit een choreografie. Het niveau kan worden aan gepast op de groep. Ook herhaling is een mogelijkheid om het niveau aan te passen door bv alleen het refrein te doen. Er staat altijd bij ieder liedje aangegeven voor welke groep (en) het nummer is gemaakt. Voor de docent (en zo gewenst ook voor de groep) is een duidelijke instructie & eigen coach aanwezig. De coach geeft, naast de zang- en dansinstructie, soms extra educatieve handvatten en is er om te helpen waar nodig. Meer informatie hierover is op te vragen via info@fitszkids.nl.

In onderstaand document staat beschreven hoe het nummer is gemaakt en hoe jullie het dus kunnen aanleren op jullie eigen school. In deze lesbrief is veel ruimte gehouden voor eigen inbreng in het nummer. Als docent kun je je eigen indeling maken, de onderstaande indeling is een voorstel.

Heel veel plezier toegewenst met het voorbereiden en doen van dit Fitsz Kids project. Reactie, filmpjes, vragen, wij vinden het alleen maar leuk om van jullie te horen!

Educatieve doelstellingen;

- aandacht voor educatie of maatschappelijke thema's
- kinderen laten bewegen (kinderen in beweging)
- kinderen het plezier van zingen en dansen laten beleven.
- Samen aan iets werken (met de hele klas)

Wij wensen je/jullie veel succes en zang en dansplezier!

Fitsz Kids
Lucia Marthas

Email: info@fitszkids.nl
Instagram: [@fitszkids](https://www.instagram.com/fitszkids)
Youtube: [@fitszkids official](https://www.youtube.com/channel/UC...)

STAP VOOR STAP leuke opwarming voor elke dag.

1. HANDLEIDING STAP 1 EN LES 1

Vorbereitung (1 uur):

- a. Beluister het nummer STAP VOOR STAP (zie bijlage voor de tekst)

Les 1 (1 uur):

- a. Geef een inleiding over het project en het nummer. STAP VOOR STAP STAP VOOR STAP de opwarming voor elke dag. Uitleg over goede conditie en het belang van voldoende bewegen.
- b. Laat de kinderen het lied horen en geef ze het benodigde materiaal.

2. HANDLEIDING STAP 2 EN LES 2

Vorbereitung (30 min.):

Tekst leren van het STAP VOOR STAP refrein

Les 2 (1 uur):

- Teksten en muziek van het refrein nummer STAP VOOR STAP voorbereiden.
- Het refrein wordt ingestudeerd. Na het instuderen van het refrein staan de kinderen op en zingen het refrein een aantal keer achter elkaar en marcheren op de plaats (om te leren tegelijkertijd te zingen en te bewegen). (marcheren, kan ook vervangen worden door een andere pas denk aan joggen, springen, stap/sluit)

3. HANDLEIDING STAP 3 EN LES 3/4

Vorbereitung (1 à 2 uur):

- Ga naar youtube (https://www.youtube.com/watch?v=7fHq5RQtiOQ&ab_channel=FITSZKIDS) bekijk de instructie (of een deel) de instructie is in stukken opgedeeld zodat je alleen het stuk hoeft te bekijken waar jullie mee bezig zijn.
- Fijn om meer input te krijgen om passen moeilijk of juist makkelijker te maken? Extra oefeningen of meer informatie nodig? Neem gerust contact op met de Fits Kids coach Kelly via info@fitszkids.nl

Les 3 en 4 (beiden 1 uur):

- Vervolg les 2, doorgaan met zingen van het refrein om de het nummer goed ingestudeerd te krijgen. Begin met de bewegingen in te studeren. Doe dit stap voor stap zoals aangegeven op het instructie filmpje.

4. HANDLEIDING STAP 4 EN LES 5

Vorbereiding (1 à 2 uur):

- Bekijk de STAP VOOR STAP Fitszkids video & de instructie video's
- Bekijk de instructie & extra informatie op de website
- De danspassen staan hieronder bij de tekst van STAP VOOR STAP uitgeschreven.
- U kunt het niveau ook zelf aanpassen door bijvoorbeeld bewegingen van de benen weg te laten of juist de armen. Coördinatie is vaak moeilijk voor kinderen. Vragen hierover of behoefte aan suggesties of advies? contact de Fitszkids coach Kelly via info@fitszkids.nl

Les 5 (2 x 1 uur):

- Het repeteren van het lied, het repeteren van de bewegingen, het bij elkaar brengen van bewegingen en zang

5. HANDLEIDING STAP 5

Dag opening – hele nummer dansen & zingen.

STAP VOOR STAP

| | |
|--|--|
| <p>Intro 1,2,3,4,5,6,7,8</p> <p>Stap voor stap, voor stap, stap voor stap 1,2,3,4,5,6,7,8</p> <p>Stap voor stap, voor stap</p> | <p>Duw met beide armen: Hoog, midden, laag, voor, hoog, midden, laag, voor. 8 stappen</p> <p>Duw met beide armen: Hoog, midden, laag, voor, hoog, midden, laag, voor. 8 stappen</p> |
| <p>Refrein Stap voor stap, ja, ja, ja Stap voor stap met elkaar Stap voor stap, klap, klap, klap Jippie, jippie, jee, jippie jee, doe maar mee Met z'n allen jippie jee, jippie jee We gaan stralen stap voor stap Stap voor stap</p> | <p>3 stappen, 3x zwaaien boven je hoofd 3 stappen, 3x zwaaien boven je hoofd 3 stappen, 3x klappen boven je hoofd (7x) armen met vuist 2x omhoog, daarna andere arm Stil staan met benen wijd 3 stappen 3 snelle stappen</p> |
| <p>Couplet 1 Buig en strek, buig en strek</p> <p>Spring om, parompompompom</p> <p>Hoog en laag, hoog en laag Spring om, parompompompom</p> | <p>2x Buig je benen, handen op je knie, trek je helemaal uit naar plafond Spring een kwartslag en drum met je armen van hoog naar laag. 2x Armen hoog en laag Spring naar de andere zijkant en drum met je armen van hoog naar laag.</p> |
| <p>Pre chorus Stap voor stap en heen weer</p> <p>Stap voor stap en nog een keer</p> <p>Yo, yo, yo, go, go</p> | <p>3 stappen, 2x heen en weer met lichaam en armen 3 stappen, 2x heen en weer met lichaam en armen %x armen naar voor handen open/dicht Van laag steeds hoger</p> |
| <p>Refrein Stap voor stap, ja, ja, ja Stap voor stap met elkaar Stap voor stap, klap, klap, klap Jippie, jippie, jee, jippie jee, doe maar mee Met z'n allen jippie jee, jippie jee We gaan stralen stap voor stap Stap voor stap</p> | <p>3 stappen, 3x zwaaien boven je hoofd 3 stappen, 3x zwaaien boven je hoofd 3 stappen, 3x klappen boven je hoofd (7x) armen met vuist 2x omhoog, daarna andere arm Stil staan met benen wijd 3 stappen 3 snelle stappen</p> |
| | |

| | |
|--|---|
| <p>Couplet 2 Rol af en op, rol af en op</p> <p>Spring om, parompompompom</p> <p>Schuif naar voor en terug, schuif naar voor en terug</p> <p>Spring om, paropopopom</p> | <p>2x Sta met je benen open en rol wervel voor wervel met kin op je borst af en weer omhoog.</p> <p>Spring een kwartslag en drum met je armen van hoog naar laag.</p> <p>2xSlide naar voor en terug naar achter</p> <p>Spring naar de andere zijkant en drum met je armen van hoog naar laag.</p> |
| <p>Pre chorus Stap voor stap en heen weer</p> <p>Stap voor stap en nog een keer</p> <p>Yo, yo, yo, go, go</p> | <p>3 stappen, 2x heen en weer met lichaam en armen</p> <p>3 stappen, 2x heen en weer met lichaam en armen</p> <p>%x armen naar voor handen open/dicht</p> <p>Van laag steeds hoger</p> |
| <p>Refrein Stap voor stap, ja, ja, ja Stap voor stap met elkaar Stap voor stap, klap, klap, klap Jippie, jippie, jee, jippie jee, doe maar mee Met z'n allen jippie jee, jippie jee We gaan stralen stap voor stap Stap voor stap</p> | <p>3 stappen, 3x zwaaien boven je hoofd</p> <p>3 stappen, 3x zwaaien boven je hoofd</p> <p>3 stappen, 3x klappen boven je hoofd</p> <p>(7x) armen met vuist 2x omhoog, daarna andere arm</p> <p>Stil staan met benen wijd</p> <p>3 stappen</p> <p>3 snelle stappen</p> |
| <p>Bridge 1,2,3,4,5,6,7,8</p> <p>Stap voor stap, voor stap, stap voor stap</p> <p>Stap, stap, stap op de grond met z'n allen in 't rond</p> <p>Ja stap voor stap, stap voor stap</p> | <p>Duw met beide armen: Hoog, midden, laag, voor, hoog, midden, laag, voor.</p> <p>8 stappen</p> <p>4 stappen naar voor</p> <p>2 stappen (lichaam kwartslag gedraaid/zij kant)</p> <p>2 stappen (lichaam kwartslag gedraaid/achterkant)</p> <p>2 stappen (lichaam kwartslag gedraaid/zij kant)</p> <p>4x stappen naar voor met tempo wisseling</p> |
| <p>Pre chorus Stap voor stap en heen weer</p> <p>Stap voor stap en nog een keer</p> <p>Yo, yo, yo, go, go</p> | <p>3 stappen, 2x heen en weer met lichaam en armen</p> <p>3 stappen, 2x heen en weer met lichaam en armen</p> <p>%x armen naar voor handen open/dicht</p> <p>Van laag steeds hoger</p> |
| <p>Refrein Stap voor stap, ja, ja, ja</p> | <p>3 stappen, 3x zwaaien boven je hoofd</p> |

| | |
|---|---|
| Stap voor stap met elkaar Stap voor stap, klap, klap, klap Jippie, jippie, jee, jippie jee, doe maar mee Met z'n allen jippie jee, jippie jee We gaan stralen stap voor stap Stap voor stap | 3 stappen, 3x zwaaien boven je hoofd 3 stappen, 3x klappen boven je hoofd (7x) armen met vuist 2x omhoog, daarna andere arm Stil staan met benen breed 3 stappen 3 snelle stappen |
|---|---|