

Voorwoord

FITSZ KIDS is een educatief project voor het Primair onderwijs, ontwikkeld door het team Marthas.

Het doel is om andere kids met hun liedjes te enthousiasmeren om ook te gaan bewegen en bovendien nog iets te leren. Voor kinderen met een beperking kunnen wij op aanvraag een aangepaste vorm aanbieden.

Bij elk liedje zit een choreografie. Het niveau kan worden aangepast op de groep. Ook herhaling is mogelijk om het niveau aan te passen door bijvoorbeeld alleen het refrein te doen. Er staat altijd bij voor welke groep(en) het nummer is gemaakt. Voor de docent (en zo gewenst ook voor de groep) is er een duidelijk instructie en een eigen coach. De coach geeft naast de zang- en dansinstructie soms extra educatieve handvatten en is er om te helpen waar nodig.

Speciaal voor het terugkomen op school is het nummer **HoiHallo** gemaakt.

In dit document staat beschreven hoe het nummer gedaan wordt. In deze instructiewijzer 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.

Stuur ons vooral jullie reacties, filmpjes en vragen via info@fitszkids.nl wij vinden het alleen maar leuk om van jullie te horen!

Algemene 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!

Lucia Marthas

Instagram: [@fitszkids](https://www.instagram.com/FitszKids)

YouTube: [Bit.ly/HoiHallo](https://bit.ly/HoiHallo)

Spotify: [Lnk.To/HoiHallo](https://lnk.to/HoiHallo)

Inleiding HoiHallo

HoiHallo is gemaakt om de leerlingen een nieuwe groet aan te bieden in plaats van een hand te geven en daarbij de leerlingen bewust te maken van de anderhalf meterregel. Dit alles gebeurt heel visueel en via het liedje HoiHallo waarin beweging, coördinatie en bewustwording de doelstellingen zijn. De beweging HoiHallo zelf komt voort uit de Nederlandse gebarentaal.

Voor inhoudelijke hulp is er een coach. Voor HoiHallo is dit Kelly Timmers. Kelly is te bereiken via kelly@marthas.nl. Voor alle andere vragen kan er contact op genomen worden via info@fitszkids.nl

Veel plezier met **HoiHallo anderhalve meter en GO!**

1. HANDLEIDING STAP 1

- a. Beluister het nummer **HOIHALLO** (zie bijlage voor de tekst)
- b. Lees en bekijk de bijgesloten link voor extra informatie

Les 1 :

- a. Geef een inleiding op het project en het nummer. (weer naar school, 1,5 meter)
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

Tekst aanleren van **HOIHALLO** het refrein

Les 2 (1 uur):

- Teksten en muziek van het refrein nummer **HOIHALLO** 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 tegelijkertijd te leren zingen en bewegen). (marcheren, kan ook vervangen worden door een andere pas denk bijvoorbeeld aan joggen, springen, stap/sluit)

3. HANDLEIDING STAP 3

- Ga naar de link [HoiHallo](#) en bekijk de instructie.
- Ga vervolgens naar docent informatie. Hierop vind je een instructiefilmpje met de passen die horen bij het couplet en passen die horen bij het refrein. Studeer dit bij jezelf in. Heb je vragen hierover of heb je hulp nodig neem contact op met de **FITSZ KIDS** coach. Ben je niet in staat dit zelf in te studeren kan de Fitsz Kids coach ook een instructie maken voor het digitale school bord of zelfs live langs komen.
- Er is ook een instapniveau (eenvoudiger niveau) beschikbaar, zie de instructie.

Les 3 en 4 (beiden 1 uur):

- Vervolg les 2, doorgaan met zingen van het refrein om het nummer goed ingestudeerd te krijgen. Begin met de bewegingen in te studeren. Doe dit stap voor stap zoals aangegeven op het instructiefilmpje.
- Het instuderen is afhankelijk van de leeftijd en niveau van de klas.
- Start wel altijd met een korte warming-up
Denk aan: marcheren, knie liften, buigen en streken van de benen.

4. HANDLEIDING STAP 4

- Kijk het HOIHALLO FITSZ KIDS filmpje en het instructie filmpje.
- De danspassen staan hieronder bij de tekst van HOIHALLO uitgeschreven.
- Je kunt het niveau ook zelf aanpassen door bijvoorbeeld benen weg te laten of juist de armen. Coördinatie is vaak moeilijk voor kinderen.

Les 5

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

5. HANDLEIDING STAP 5

Hele nummer dansen & zingen. Gebruik de groet zoveel mogelijk.

De HOIHALLO nieuwe groet beweging gaat als volgt:

1. Plaats hand omhoog met Middelvinger en wijsvinger aan elkaar geplakt, ring vinger en duim maken een O, pink omhoog
2. Zwaai

We hebben elk stuk een kleur gegeven, zodat jullie deze kunnen koppelen aan de juiste instructie filmpjes

Tekst en beweging HOIHALLO

<p>ROOD <i>Hoi</i></p> <p><i>Hallo</i></p> <p><i>Anderhalve meter en</i></p> <p><i>GO!</i></p> <p><i>Hoi Hallo</i> <i>Anderhalve meter en GO!</i></p>	<p>HOIHALLO groet</p> <p>Spring met je benen open en strek je armen opzij</p> <p>sluit je benen en Wijs met 2 vingers naar voor</p> <p>herhaal alles.</p>
<p>Blauw</p> <p>HOIHALLO HOIHALLO</p> <p>Anderhalve meter</p>	<p>HOIHALLO groet 2x</p> <p>Touch, sluit, armen strekken uit en in met kwart draai Touch, sluit, armen strekken uit en in Kwart draai</p> <p>Zwaaien met 2 armen boven je hoofd Stap voor achter sluit. Wijs met je vingers naar je ogen</p> <p>HOIHALLO groet 2x</p> <p>Touch, sluit, armen strekken uit en in met kwart draai Touch, sluit, armen strekken uit en in Kwart draai</p> <p>Zwaai met 2 armen boven je hoofd</p>

<p>Dit is de nieuwe groet</p> <p>Laat zien hoe jij 'm doet</p> <p>HOIHALLO HOIHALLO</p> <p>Anderhalve meter</p> <p>Voor jou en iedereen</p> <p>HOIHALLO doe maar mee</p>	<p>HOIHALLO groet gevolg door 1 sprong</p>
<p>Geel</p> <p>Op Instagram op YouTube Skype of FaceTime</p> <p>We zijn online want niemand mag alleen zijn (Hoi!)</p> <p>Voor jong en oud (Hoi!) van groot tot klein</p>	<p>Stap open, sluit, open sluit, (arm als ruimenwisser open dicht) Stap voor, arm binnendoor naar voor, stap terug arm terug. Spring open met 2 binnen, spring op 1 been met een kwart draai</p> <p>Stap open, sluit, open sluit, (arm als ruimenwisser open dicht) Stap voor, arm binnendoor naar voor, stap terug arm terug. Spring open met 2 binnen, spring op 1 been met een halve draai</p> <p>Stap open, sluit, open sluit, (arm als ruimenwisser open dicht) Stap voor, arm binnendoor naar voor, stap terug arm terug. Spring open met 2 binnen, spring op 1 been met een kwart draai</p> <p>2x HOIHALLO groet</p> <p>Spring met benen open, armen opzij sluit je benen Wijs met 2 vingers naar voor</p>

<p>HOIHALLO HOIHALLO</p> <p>Anderhalve meter en</p> <p>go!</p>	
<p>ROOD</p> <p><i>Hoi Hallo</i></p> <p><i>Anderhalve meter en</i></p> <p>GO!</p>	<p>HOIHALLO groet</p> <p>Spring met benen open, armen opzij</p> <p>sluit je benen, Wijs met 2 vingers naar voor</p>
<p>Groen</p> <p>Stap stap stap opzij Zwaai zwaai zwaaien en</p> <p>WAVE</p> <p>HOIHALLO HOIHALLO</p>	<p>Stap sluit stap sluit (opzij) Zwaai 2x met 2 armen boven je hoofd Wave van onder naar boven</p> <p>HOIHALLO groet 2x</p> <p>Duw 2x omhoog met 2 armen, Handen op knieën bounce 2x</p> <p>Beweeg in slow motion</p> <p>Sta stil</p> <p>HOIHALLO groet</p>

<p>Hoog hoog, laag en laag</p> <p>Slow slow motion en</p> <p>FREEZE</p> <p>Hoi Hallo</p> <p>Laat het zien laat het zien met een lach</p> <p>HOIHALLO HOIHALLO elke dag</p>	<p>Stap voor achter voor sluit vingers wijzen naar ogen met sluit handen naast je open vingers</p> <p>HOIHALLO groet 2x</p>
<p>Rood <i>Hoi Hallo</i></p> <p><i>Anderhalve meter en</i></p> <p>GO!</p>	<p>HOIHALLO groet</p> <p>Spring met benen open en armen opzij</p> <p>sluit je benen wijs met 2 vingers naar voor</p>
<p>blauw</p> <p>HOIHALLO HOIHALLO</p> <p>Anderhalve meter</p>	<p>HOIHALLO groet 2x</p> <p>Touch, sluit, armen strekken uit en in met kwart draai</p> <p>Touch, sluit, armen strekken uit en in Kwart draai</p>

<p>Geel</p> <p>Op Instagram op YouTube Skype of FaceTime</p> <p>We zijn online want niemand mag alleen zijn (Hoi!)</p> <p>Voor jong en oud (Hoi!) van groot tot klein</p> <p>HOIHALLO HOIHALLO</p> <p>Anderhalve meter en go!</p>	<p>Stap open, sluit, open sluit, (arm als ruimenwisser open dicht) Stap voor, arm binnendoor naar voor, stap terug arm terug. Spring open met 2 binnen, spring op 1 been met een kwart draai</p> <p>Stap open, sluit, open sluit, (arm als ruimenwisser open dicht) Stap voor, arm binnendoor naar voor, stap terug arm terug. Spring open met 2 binnen, spring op 1 been met een halve draai</p> <p>Stap open, sluit, open sluit, (arm als ruimenwisser open dicht) Stap voor, arm binnendoor naar voor, stap terug arm terug. Spring open met 2 binnen, spring op 1 been met een kwart draai</p> <p>2x HOIHALLO groet</p> <p>Spring met benen wijd en armen opzij</p> <p>sluit benen Wijs met 2 vingers naar voor</p>
<p>Rood <i>Hoi Hallo</i></p> <p><i>Anderhalve meter en</i></p>	<p>HOIHALLO groet</p> <p>Spring met benen open, armen opzij</p>

<p>GO!</p>	<p>sluit benen en wijs met 2 vingers naar voor</p>
<p>Groen</p> <p>Stap stap stap opzij Zwaai zwaai zwaaien en</p> <p>WAVE</p> <p>HOIHALLO HOIHALLO</p> <p>Hoog hoog, laag en laag</p> <p>Slow slow motion en</p> <p>FREEZE</p> <p>HOIHALLO</p> <p>Laat het zien laat het zien met een lach</p> <p>HOIHALLO HOIHALLO elke dag</p>	<p>Stap sluit stap sluit (opzij) Zwaai 2x met 2 armen boven je hoofd Wave van onder naar boven HOIHALLO groet 2x Duw 2x omhoog met 2 armen, Handen op knieën bounc 2x Beweeg in slow motion Sta stil HOIHALLO groet Stap voor achter voor sluit vingers wijzen naar ogen met sluit handen naast je open vingers HOIHALLO groet 2x</p>
<p>Oranje</p> <p><i>Een nieuw gevoel van samen zijn</i></p> <p>Lach erbij, lach erbij</p> <p>Bewegen moet want dat is goed</p> <p>Dit is onze nieuwe groet:</p>	<p>Armen open, knuffel jezelf & herhaal Marcheren en maak met vingers 2x grote lach</p> <p>Jumping Jacks 2x (spring open en dicht)</p> <p>Zwaai met 2 armen boven je hoofd</p>

<p>Rood</p> <p>Hoi Hallo</p> <p>Anderhalve meter en</p> <p>GO!</p> <p>Hoi Hallo</p> <p>Anderhalve meter en GO!</p>	<p>HOIHALLO groet</p> <p>Spring met je benen wijd en armen opzij</p> <p>sluit je benen en wijs met 2 vingers naar voor</p> <p>En herhaal alles.</p>
<p>Blauw</p> <p>HOIHALLO HOIHALLO</p> <p>Anderhalve meter</p> <p>Dit is de nieuwe groet</p> <p>Laat zien hoe jij 'm doet</p> <p>HOIHALLO HOIHALLO</p> <p>Anderhalve meter</p> <p>Voor jou en iedereen</p> <p>HOIHALLO doe maar mee</p>	<p>HOIHALLO groet 2x</p> <p>Touch, sluit, armen strekken uit en in met kwart draai</p> <p>Touch, sluit, armen strekken uit en in Kwart draai</p> <p>Zwaaien met 2 armen boven je hoofd</p> <p>Stap voor achter sluit. Wijs met je vingers naar je ogen</p> <p>HOIHALLO groet 2x</p> <p>Touch, sluit, armen strekken uit en in met kwart draai</p> <p>Touch, sluit, armen strekken uit en in Kwart draai</p> <p>Zwaaai met 2 armen boven je hoofd</p> <p>HOIHALLO groet gevolg door 1 sprong</p>
<p>Groen</p> <p>Op Instagram op YouTube Skype of FaceTime</p> <p>We zijn online want niemand mag alleen zijn (Hoi!)</p> <p>Voor jong en oud (Hoi!) van groot tot klein</p>	<p>Stap open, sluit, open sluit, (arm als ruimenwisser open dicht)</p> <p>Stap voor, arm binnendoor naar voor, stap terug arm terug.</p> <p>Spring open met 2 binnen, spring op 1 been met een kwart draai</p> <p>Stap open, sluit, open sluit, (arm als ruimenwisser open dicht)</p> <p>Stap voor, arm binnendoor naar voor, stap terug arm terug.</p> <p>Spring open met 2 binnen, spring op 1 been met een halve draai</p> <p>Stap open, sluit, open sluit, (arm als ruimenwisser open dicht)</p> <p>Stap voor, arm binnendoor naar voor, stap terug arm terug.</p> <p>Spring open met 2 binnen, spring op 1 been met een kwart draai</p> <p>2x HOIHALLO groet</p>

HOIHALLO HOIHALLO**Anderhalve meter en****go!**Spring open met benen wijd en armen
opzijsluit benen en wijs met 2 vingers naar
voor