



# Dingjan Peuterdansonderwijs

**FANTASIE IN BEWEGING**

**Peuter-kleuterdans  
&  
Peuter-kleuteryoga**



## Peuter-kleuterdans

Peuterdans is geschikt voor kinderen tussen 2 en 4 jaar. In deze periode begint het lopen en de taal zich te ontwikkelen. En...de fantasie! De fantasie vindt zijn oorsprong in het simpelweg nadoen, zowel in beweging als taal. Bij kleuters (4 -6 jaar) speelt de fantasie ook nog een grote rol.

Zowel geestelijk als lichamelijk wordt het kind in beweging gezet, wat bijdraagt aan een goede totale conditie.

Het uitgangspunt van een dansles is een thema, een fantasievol dansverhaal. Ter kennismaking worden naamklapspelletjes gedaan.

Een verstopspelletje met hun

lichaamsdelen volgt. Zo leren ze hoe lichaamsdelen heten en waar ze zitten.

Dan volgt een warming-up; op een speelse manier wordt een reis gemaakt langs alle lichaamsdelen, en bewegen de kinderen deze afzonderlijk.

Vervolgens dansen en ervaren de kinderen het thema. Dit gebeurt vanuit een simpel fantasievol verhaaltje, uitgedrukt in bewegingen door heel de ruimte heen. Herhaling van woorden en begrippen is de rode draad in het dansverhaal.

Muziek en attributen maken de fantasievolle les af door het sfeerverhogende karakter. De les wordt afgesloten met een rustgevend cooling down. Een thema

wordt gedurende 3 weken gedanst. Vervolgens wordt er van onderwerp gewisseld. Door het gebruik van dansverhalen met veel begrippen kan taalachterstand zo op een speelse en dansante manier worden aangepakt. Een kleuterdansles wordt enigszins aangepast aan de motoriek.



## Peuter-kleuteryoga

Peuters en kleuters kunnen heel actief zijn, maar hebben ook ontspanning nodig. Yoga is hiervoor heel geschikt. Ze komen meer in contact met



zichzelf, wat ze bestand maakt tegen een wereld vol prikkels. Naast het fysiek aspect wat zich vertaalt naar bepaalde (dieren) houdingen, wordt er ook aandacht besteed aan de ademhaling, zintuigen en massage.

Elk kind heeft een eigen matje waarop

de oefeningen worden uitgevoerd. Ook zijn er actieve onderdelen door de ruimte heen. De les wordt afgesloten met een eindmeditatie, liggend onder een dekentje. Hierbij kan o.a. gebruik worden gemaakt van massage, klankschaal of een muziekdoosje.

## Achtergrond Dingjan Peuterdansonderwijs

De dans en yogalessen worden verzorgd vanuit Dingjan peuterdansonderwijs. De eigenaar, trainer en docente peuterdans en peuteryoga is Yvonne Dingjan uit Rotterdam. Haar liefde voor peuterdans vindt zijn oorsprong in de Afrikaanse dans. Zij schoolde zich hierin door het volgen van intensieve Afrikaanse danslessen en workshops. In 2000 rondde Yvonne een didactische, op Afrikaanse dans georiënteerde opleiding, af aan de dansacademie in Tilburg. Een studie aan de kunstacademie in Rotterdam in 1991, voegde beeldende elementen toe aan haar manier van lesgeven. Een aantal bijscholingen in peuterdans volgden in 2005 en 2006, aan de Hogeschool voor de kunsten in Amsterdam. Sinds 1997 geeft Yvonne les in de kinderdagopvang en scholen. In 2015 heeft zij een peuter-kleuteryoga opleiding gevolgd en geeft zij les hierin. Ook pedagogische medewerkers in de kinderopvang, dans- yogadocenten en leerkrachten probeert zij te enthousiasmeren om zelf met peuter-kleuterdans of yoga aan de slag te gaan door middel van cursussen en opleidingen in peuter-kleuterdans of peuter-kleuteryoga, die Dingjan Peuterdansonderwijs aanbiedt.

## Voorwaarden peuter-kleuterdans of yoga

- Minimaal aan 2 (of 3) groepjes achtereen les, à  $\frac{3}{4}$  uur, totaal  $1\frac{1}{2}$  of  $2\frac{1}{4}$  uur in één en dezelfde (opgeruimde) ruimte.
- Deelname van minimaal 1 (enthousiaste) pedagogische medewerker of leerkracht.
- Voor yoga zijn matjes (heeft de docent) en plaids nodig.
- Bij voorkeur zo min mogelijk in- en uitloop in de lesruimte om zo ongestoord mogelijk les te kunnen geven.
- De lessen worden wekelijks op een vaste tijdstip en dag aangeboden.
- Voorkeur afname voor minimaal een serie van 15 tot 18 lesochtenden of doorlopend zodat een ontwikkeling bij de kinderen mogelijk is.
- Voorkeur lestijden peuters in een kinderverblijf 9 - 12 uur. In een peuterspeelzaal in de ochtend en/of middag. Voor kleuters kunnen de lessen over de hele dag achtereen gegeven worden.



## Tijden en prijzen

Wekelijks lessen:

2 groepjes, 2 lessen van 45 min.	totaal 1,5 uur	€ 99,-
3 groepjes, 3 lessen van 45 min.	totaal $2\frac{1}{4}$ uur	€ 150,-
Enmalige peuterdans- of yogaworkshop van $\frac{3}{4}$ tot 1 uur		Offerte op maat

Prijzen gelden voor Rotterdam-centrum (excl.reiskosten). Bij een andere constructie (VVE/ kleuters) van lessen en/of verschillende locaties op een dagdeel en buiten Rotterdam, gelden er andere prijzen. Een offerte wordt op maat gemaakt.



Yvonne Dingjan  
Trainer & docente peuter-kleuterdans en  
peuter-kleuteryoga - Yogadocente

T: +31 (0) 6 29037701

E: [info@peuterdans.nl](mailto:info@peuterdans.nl)

I : [www.peuterdans.nl](http://www.peuterdans.nl)

F: [www.facebook.com/dingjanpeuterdansonderwijs](https://www.facebook.com/dingjanpeuterdansonderwijs)

I : [dingjanpeuterdansonderwijs](http://dingjanpeuterdansonderwijs)

K.v.K. Rotterdam nr. 24324199

BTW nr. NL001732593B68

IBAN NL15INGB067.08.85.312