

Huw sa Kee!

k!nderen
voor
kinderen
!VARA



LUCIA
MARTHAS
Institute for Performing Arts



Tekst: Lucia Marthas en Tjeerd P. Oosterhuis
Productie & muziek: Tjeerd P. Oosterhuis
Choreografie en lesopzet: Lucia Marthas Institute for Performing Arts

Koningsspelen 2016

Dit jaar maakt VARA's Kinderen voor Kinderen voor de derde keer het lied voor de opening van de Koningsspelen. Deze keer is de titel: *Hupsakee!* Door het lied komen kinderen in aanraking met dans en zang en vooral met lekker bewegen.

In deze lesbrief staat de dans van *Hupsakee!* beschreven. Dit is de nieuwe, hippe versie van het bekende 'Hoofd, schouders, knie en teen'.

Er is natuurlijk veel ruimte voor eigen inbreng. Als docent kun je je eigen indeling maken; zie de lesbrief als een voorstel. Heel veel plezier toegewenst met het voorbereiden en uitvoeren van de dans bij *Hupsakee!*

Namens Kinderen voor Kinderen,

Lucia Marthas

Educatieve doelstelling:

- Aandacht voor de Koningsspelen
- Kinderen laten bewegen
- Kinderen het plezier van zingen en dansen laten beleven

Einddoel:

Het einddoel is alle kinderen te laten bewegen op het nummer *Hupsakee!* en samen op vrijdag 22 april de Koningsspelen 2016 te openen!

Vorbereitung

Ga naar de website van Kinderen voor Kinderen en bekijk de videoclip van *Hupsakee!* Daar vind je ook de songtekst, die je kan uitprinten om mee te lezen.

Opdrachten**Les 1****A.**

Geef een inleiding op het thema, bijvoorbeeld door middel van:

- Uitleg over de Koningsspelen
- Uitleg over Kinderen voor Kinderen
- Uitleg over het nummer *Hupsakee!* (Thema's: we spreken met bewegen dezelfde taal, bewegen is gezond voor ons allemaal, samen sporten, samen bewegen).
- Uitleg over het belang van een goede conditie, voldoende bewegen en gezond eten. Wie doet er aan een sport en waarom?

B.

Laat de kinderen het lied horen en geef ze het benodigde materiaal.

Vorbereiding: 30 min. - Lesstof: 1 uur

Vorbereiding

Print de songtekst van *Hupsakee!* voor iedereen uit of zet de tekst van het refrein groot op het bord.

Opdrachten

Les 2

Luister samen goed naar de tekst van het refrein van *Hupsakee!* Probeer het nu zonder de songtekst erbij te zingen.

Hierna staan de kinderen op en zingen het refrein een aantal keer achter elkaar terwijl zij marcheren op de plaats. Het doel hiervan is om te leren tegelijk te zingen en te bewegen.

Gaat dit goed? Dan zingen de kinderen het refrein een aantal keer terwijl ze fanatiek huppelen.

Vorbereiding: 1-2 uur - Lesstof: 2 x 1 uur

Vorbereiding

Ga naar kinderenvoorkinderen.nl en vervolgens naar de pagina over de Koningsspelen en *Hupsakee!* Hier vind je de dansinstructie-video waarin de bewegingen en passen van zowel het couplet als het refrein worden uitgelegd.

Als docent is het verstandig om dit eerst zelf te leren. Heb je vragen hierover of hulp nodig? Stuur dan een e-mail naar kinderenvoorkinderen@vara.nl.

Opdrachten

Les 3

Ga door met het zingen van het refrein zodat de kinderen het nummer goed onder de knie krijgen.

Begin daarnaast met het instuderen van de bewegingen. Doe dit stap voor stap zoals uitgelegd in de dansinstructie.

Gemiddeld ben je twee uur bezig met het instuderen, dit is afhankelijk van de leeftijd en het niveau van de klas.

Start altijd met een warming-up. Bijvoorbeeld die van de dansinstructie-video van *Hupsakee!* of met de dans van *Bewegen is gezond*. Deze vind je ook op www.kinderenvoorkinderen.nl.

Een eigen warming-up mag natuurlijk ook. Denk hierbij aan: marcheren, knieën liften, benen buigen en strekken.

Vorbereiding

Bekijk de dansinstructie van *Hupsakee!* op www.kinderenvoorkinderen.nl.

De danspassen van het refrein staan hieronder bij de tekst uitgeschreven. De foto's zijn toegevoegd ter verduidelijking van de dansbewegingen. U kunt het niveau zelf aanpassen door bijvoorbeeld soms armen weg te laten of bepaalde bewegingen langer te herhalen.

Tijdens dit project is het de bedoeling dat de conditie wordt opgebouwd. Naast alle dansoefeningen is het leuk het Koningsspelen-pakket te gebruiken. Denk aan een middagje springtouwen of in groepen een eigen dans te bedenken met de frisbee.

Opdrachten**Les 4**

Bekijk met de kinderen de videoclip van *Hupsakee!* en ga daarna verder met het repeteren van het lied. Oefen eerst zang en dans los van elkaar en probeer dit daarna te combineren.

Hupsakee!



Tekst: Lucia Marthas en Tjeerd P. Oosterhuis
Productie & muziek: Tjeerd P. Oosterhuis

Intro

We hebben de H de U de P de S de A
de K de EE
We hebben de H U P S A K EE
We hebben de H U P S A K EE

Refrein

Iedereen die doet weer mee

Met de nieuwe Hupsakee

Stamp op de grond
en klap maar mee

Hupsa hupsa Hupsakee

Ga omhoog
en naar benede

Met de nieuwe Hupsakee

We voelen ons echt heel oké

Hupsa hupsa Hupsakee

Couplet 1

Ken je hoofd, schouders, knie en teen?
Dat deed jaren geleden echt iedereen
Maar wij hebben hier een nieuw idee
En dat noemen wij de Hupsakee

Zie foto's verderop in deze lesbrief

4x springen, je armen gaan van laag
naar hoog

Handen op je hoofd, gekruist op
schouders, op je knieën, been/teen
omhoog en duimen op

Stamp op de grond, klap op de
grond, sta recht op, sluit je voeten
bij elkaar en klap boven je hoofd

Handen op je hoofd, gekruist op
schouders, op je knieën, been/teen
omhoog en duimen op

Op je tenen, armen in de lucht
Wijs naar de grond en zak laag

Handen op je hoofd, gekruist op
schouders, op je knieën, been/teen
omhoog en duimen op

Loop een rondje om jezelf en
beweeg je armen mee

Handen op je hoofd, gekruist op
schouders, op je knieën, been/teen
omhoog en duimen op

Couplet 1

(letters langzaam of eigen sportieve
invulling, denk aan springen, joggen)

<p><u>Voor-refrein</u> 1-2 Doe de swing 3-4 Spring sprong spring 5-6 Op en neer 7-8 Heen en weer</p> <p><u>Refrein 2</u> Iedereen die doet weer mee</p> <p>Met de nieuwe Hupsakee</p> <p>Stamp op de grond en klap maar mee</p> <p>Hupsa hupsa Hupsakee</p> <p>Ga omhoog en naar benede</p> <p>Met de nieuwe Hupsakee</p> <p>We voelen ons echt heel oké</p> <p>Hupsa hupsa Hupsakee</p> <p><u>Tag</u> Samen sporten met plezier, kijk ons gaan als een tierelier We bewegen met plezier, ja we gaan als een tierelier Samen sporten met plezier, kijk ons gaan als een tierelier We bewegen met plezier, ja we gaan als een tierelier</p> <p><u>Verse 2</u> We spreken met bewegen in dezelfde taal Bewegen is gezond voor ons allemaal Doe het elke dag een beetje meer En daarom gaan we hier dan nog een keer</p>	<p>2 vingers naar voren, 4 x heen en weer (hoofd mee bewegen) Benen dicht, handen bij je heupen, spring dicht, open, dicht, open, dicht Spring hoog en laag Draai je om een schud je billen heen en weer</p> <p>4x springen, je armen gaan van laag naar hoog</p> <p>Handen op je hoofd, gekruist op schouder, op je knieën, been/teen omhoog en duimen op.</p> <p>Stamp op de grond, klap op de grond, sta recht op, sluit je voeten bij elkaar en klap boven je hoofd.</p> <p>Handen op je hoofd, gekruist op schouder, op je knieën, been/teen omhoog en duimen op.</p> <p>Op je tenen, armen in de lucht Wijs naar de grond en zak laag.</p> <p>Handen op je hoofd, gekruist op schouder, op je knieën, been/teen omhoog en duimen op.</p> <p>Loop een rondje om jezelf en beweeg je armen mee.</p> <p>Handen op je hoofd, gekruist op schouder, op je knieën, been/teen omhoog en duimen op</p> <p><u>Tag</u> Sportieve invulling denk aan: Jumping jacks (benen open/dicht) springen, joggen op je plaats, van links naar rechts zwaaien met gestrekte armen.</p> <p><u>Verse 2</u> (letters langzaam of eigen sportieve invulling, denk aan springen, joggen)</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Voor-refrein 1-2 Doe de swing</p> <p>3-4 Spring sprong spring</p> <p>5-6 Op en neer 7-8 Heen en weer</p> <p>Refrein 3 Iedereen die doet weer mee</p> <p>Met de nieuwe Hupsakee</p> <p>Stamp op de grond en klap maar mee</p> <p>Hupsa hupsa Hupsakee</p> <p>Ga omhoog en naar benee</p> <p>Met de nieuwe Hupsakee</p> <p>We voelen ons echt heel oké</p> <p>Hupsa hupsa Hupsakee</p> <p>Tag 2 Samen sporten met plezier, kijk ons gaan als een tierelier We bewegen met plezier, ja we gaan als een tierelier Samen sporten met plezier, kijk ons gaan als een tierelier We bewegen met plezier, ja we gaan als een tierelier</p> <p>Bridge We hebben de H de U de P de S de A de K de EE (olé olé) We hebben de H U P S A K EE (olé olé) We hebben de H U P S A K EE (olé olé)</p>	<p>2 vingers naar voren, 4 x heen en weer (hoofd mee bewegen) Benen dicht, handen bij je heupen, spring dicht, open, dicht, open, dicht Spring hoog en laag</p> <p>Draai je om een schud je billen heen en weer</p> <p>4x springen, je armen gaan van laag naar hoog</p> <p>Handen op je hoofd, gekruist op schouder, op je knieën, been/teen omhoog en duimen op.</p> <p>Stamp op de grond, klap op de grond, sta recht op, sluit je voeten bij elkaar en klap boven je hoofd</p> <p>Handen op je hoofd, gekruist op schouder, op je knieën, been/teen omhoog en duimen op</p> <p>Op je tenen, armen in de lucht Wijs naar de grond en zak laag</p> <p>Handen op je hoofd, gekruist op schouder, op je knieën, been/teen omhoog en duimen op</p> <p>Loop een rondje om jezelf en beweeg je armen mee.</p> <p>Handen op je hoofd, gekruist op schouder, op je knieën, been/teen omhoog en duimen op</p> <p>Tag Sportieve invulling denk aan: Jumping jacks (benen open/dicht) springen, joggen op je plaats, van links naar rechts zwaaien met gestrekte armen</p> <p>Zie foto's verderop in deze lesbrief</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

HUPSAKEE LETTERS



H



U



P



S



A



K



E
E

DE HUPSAKEE



Handen op je hoofd



dan gekruist op schouders



op je knieën



been/teen omhoog en duimen op