

Muzische fiches

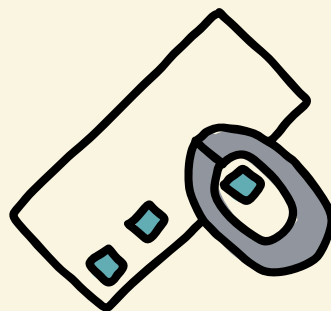
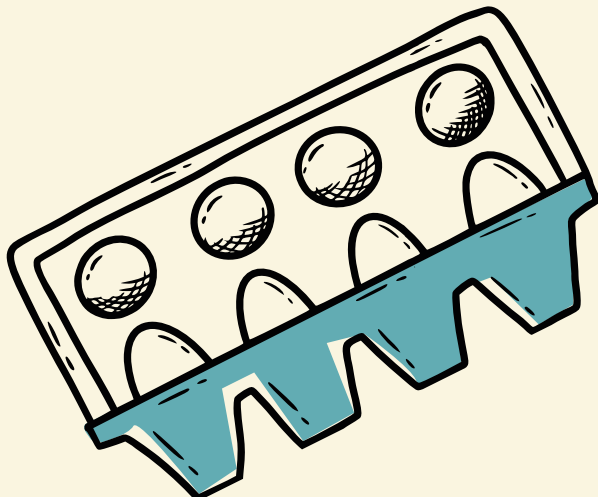
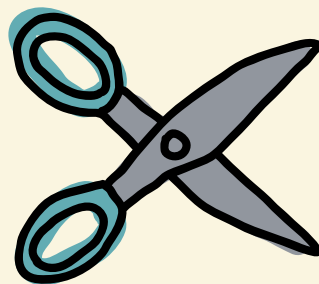
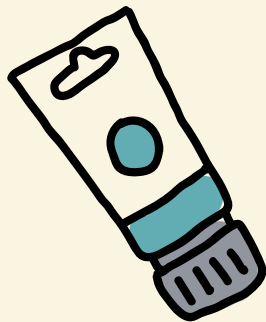
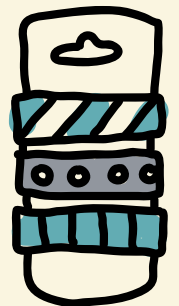
Riksjas maken



zie <https://youtu.be/nByQVMQHqfU>

Benodigheden:

- Potlood
- Lineaal
- Schaar
- Lijm
- Nietmachine
- Veiligheidspeld
- Deksel van bijvoorbeeld chocopot
- Saté stokje
- Lege eierdoos
- Gekleurd papier
- Karton



Rangoli

Grondtekeningen uit India

Rangoli is een woord uit het Sanskriet dat 'gekleurde lijnen' betekent. Het heeft een religieuze en culturele betekenis.

Vroeger kwamen rangolifiguren meer voor dan nu. De technieken en de verschillende figuren worden van moeder op dochter aangeleerd.

Indiase vrouwen tekenen prachtige figuren met krijt, rijst of gekleurd poeder voor hun deur. Dat betekent dat het huis schoongemaakt is, klaar om gasten te ontvangen. Een rangolifiguur voor de deur betekent dus evenveel als 'welkom'.

Een rangolifiguur staat ook voor geluk. Daarom worden die prachtige figuren nog altijd getekend bij grote feesten zoals huwelijken en bij speciale gelegenheden.

Dit heb je nodig:

- Papier
- Kleurpotloden
- Gekleurd en wit krijt
- Eventueel krijtpoeder

Aan het werk:

Stap 1:

Bekijk de verschillende rangolifiguren en kies er één uit die jij mooi vindt.

Stap 2:

Probeer die figuur na te tekenen op het papier en kleur ze in.

Stap 3:

Ga naar de speelplaats en teken je rangolifiguur met krijt op de grond.

Stap 4:

Gebruik gekleurd krijtpoeder om je figuur in te kleuren.



Mandala

Rustige tekening

Het woord mandala komt uit het Sanskriet en betekent 'cirkel'. Een mandala is een ronde, symmetrische tekening.

Die tekeningen kennen hun oorsprong in het boeddhisme en het hindoeïsme.

Tegenwoordig zijn mandala's gekend in heel wat landen en culturen. Vaak worden ze gebruikt bij meditatie, in een zoektocht naar rust.

Door een mandala te kiezen die jou aanspreekt en hem heel nauwkeurig te bekijken, laat je als het ware je creativiteit opflakkeren en stop je de alledaagse gedachten.

Dit heb je nodig:

- Kleurpotloden
- Passer
- Rustgevende muziek
- Eventueel wierook

Aan het werk:

Stap 1:

Bekijk en bespreek met je buur een bestaande mandala.

- Welke mandala kies jij?
- Waarom kies je deze mandala?
- Waar doet deze mandala je aan denken?

Stap 2:

Kies een mandala (je kan mandala's opzoeken op internet) of maak er zelf een met je passer.

Stap 3:

Kies een viertal kleurpotloden.

Stap 4:

Kleur de mandala in en concentreer je op het kleuren.

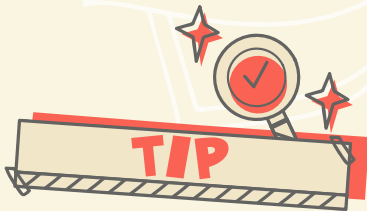


Stap 5:

Vertrek van het middelpunt van de mandala en kleur zo langzaam naar de buitenkant.

Stap 6:

Bewonder de mandala's van je klasgenoten.



Je vindt andere mandala's op volgende websites:

<http://users.telenet.be/vanhovesiemons/Kleurplaat%20Mandala.htm>

<http://www.nukleuren.nl/mandala-kleurplaten.html>

<http://www.kleurfeest.be/mandala.htm>

Dat verdient een bloem

Vouw je eigen lotusbloem

Bloemen vind je overal in India: ze worden geschonken aan de goden, vrouwen dragen ze in hun haren, kinderen maken bloemenslingers, enzovoort.

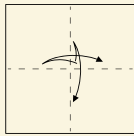
De lotusbloem heeft een speciale betekenis. Het is een prachtige bloem die op het water drijft. Ze groeit zelfs in bevuild en modderig water en krijgt hierdoor de betekenis van zuiverheid en de kracht om te leven.

Je vindt ze heel vaak bij afbeeldingen van hindoegoden.

Dit heb je nodig:

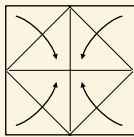
- Vierkant stuk gekleurd papier van 20 bij 20 cm

Aan het werk:



Stap 1:

Neem een vierkant stuk papier van 20 bij 20 cm en vouw langs de diagonalen. Vouw je papier weer open.



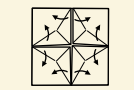
Stap 2:

Vouw de hoeken naar het midden langs de stippellijnen. Druk elke vouw stevig aan.



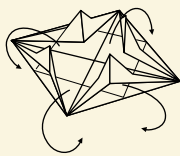
Stap 3:

Vouw elke nieuwe hoek nog eens naar het midden en druk goed aan.



Stap 4:

Vouw de hoeken A naar buiten op de stippellijnen. Druk dat goed aan.

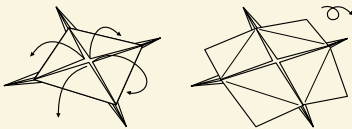


Stap 5:

Vouw de hoeken B naar buiten op de stippellijn. Druk ook dat goed aan.

Stap 6:

Je bloem ziet er nu zo uit. Draai ze om.



Stap 7:

Vouw de hoeken C één voor één naar het midden. Hou elke hoek telkens vast door je wijsvinger erop te drukken. De bloemblaadjes komen nu omhoog.



Stap 8:

Je houdt je bloem goed samen door ze in het midden vast te kleven.

Licht in de duisternis

Diyalicht maken

Voor Divali, het feest van het licht, maken of kopen heel wat Indiase mensen een diya. Dat is een eenvoudig lampje uit klei. Mensen versieren die lampjes vaak nog extra voor ze die met olie vullen en aansteken.

Dit heb je nodig:

- Klei
- Potlood
- Katoendraad en (sla)olie of theelicht
- Tandensstoker
- Eventueel pareltjes, gekleurd poeder, enz.

Aan het werk:

Stap 1:

Neem een stuk klei en kneed dat goed. Zo voorkom je luchtbelletjes in je diya.

Stap 2:

Kneed de klei in de gewenste vorm. Een traditionele diya heeft de vorm van een druppel en past meestal in de palm van je hand.

Stap 3:

Maak met je duim een put in het midden van de diya. Later komt daar de olie of het theelichtje in.

Stap 4:

Maak met het potlood een gleufje in de rand.

Stap 5:

Versier de randen van het potje. Hiervoor kun je verschillende motieven gebruiken: blaadjes, swastikateken, krullen, enz. Die motieven of afbeeldingen kun je aanbrengen met een tandensstoker.

Stap 6:

Laat het potje 24 uur drogen.

Stap 7:

Schilder de diya in een of meerdere kleuren. Je kunt ook met lijm goudpoeder of andere versieringen aanbrengen.

Stap 8:

Doe de olie in het potje en leg de katoendraad in het gleufje, of plaats het theelichtje in de diya.




Indiase keuken

Gerechten uit India

Heel wat Indiase gerechten zijn vegetarisch. Een maaltijd bestaat meestal uit meerdere gerechten. Je kunt dan kiezen hoeveel je van ieder gerecht wilt. De Indiase keuken staat bekend voor haar pittige en kruidige gerechten.

RAITA

Raita is een populair bijgerecht, het wordt gegeten bij een Indiase maaltijd. Het doel van raita is de soms wat pittige Indiase gerechten te blussen in de mond. Het is een frisse dressing.


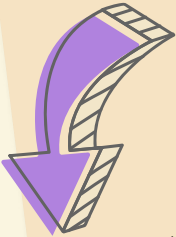


4 dl yoghurt
1 theelepel zout
1 komkommer
1 bosje verse munt
1 theelepel geroosterd
komijnzaad
2 verse groene pepertjes
(optioneel)

- Schil de komkommer, verwijder de zaadjes en rasp hem fijn.
- Hak de muntblaadjes fijn.
- Vijzel het komijnzaad.
- Hak de groene pepertjes.
- Meng alles samen.
- Serveer gekoeld.



ALOO PHUJIA (INDIASE AARDAPPELSCHOTEL)



1 ui
4 eetlepels olie
500 gram aardappelen
1 theelepel zout
½ theelepel cayennepeper
½ theelepel kurkuma
¼ theelepel komijnpoeder
2 tomaten

- Hak de ui fijn.
- Schil de aardappelen en snij ze in blokjes.
- Snij de tomaten in stukjes.
- Doe een beetje olie in een pan en fruit de ui.
- Voeg het zout, de cayennepeper, de kurkuma en de komijn toe.
- Voeg de aardappelstukjes toe en laat het geheel 10 minuten bakken. Roer af en toe.
- Voeg de tomaten toe, dek de pan af en kook het geheel totdat de aardappelen zacht zijn, ongeveer 10 minuten.



TOMATENCHUTNEY

Chutney vind je heel vaak in India. Je kunt het met verschillende soorten groenten of fruit maken. Vaak wordt het als een soort saus gebruikt bij gerechten, bijvoorbeeld bij samosa's.



750 gram ontvelde tomaten
300 gram kristalsuiker
2 teentjes knoflook (uitgeperst)
2 laurierblaadjes
1 dl kruidenazijn
50 gram rozijnen
20 gram geschaafde amandelen
½ theelepel chilipoeder
½ theelepel paprikapoeder
¼ theelepel zout



- Snij de tomaten doormidden en neem de kern en de zaadjes weg.
- Snij het vruchtvlees in stukjes.
- Laat de suiker in 2 dl kokend water oplossen.
- Roer de tomaten erdoor.
- Voeg de look, de laurierblaadjes, de kruidenazijn, de rozijnen, de amandelen, het chilipoeder, het paprikapoeder en het zout toe.
- Laat alles 45 minuten zachtjes koken tot er een vrij dikke massa overblijft.
- Neem de laurierblaadjes weg.
- Doe de warme chutney in potten en sluit ze luchtdicht af.
- De chutney kan 8 tot 10 weken bewaard worden.

ALOO SAMOSA (AARDAPPELSNACK)

Samosa's zijn de traditionele snacks uit India. Je kunt ze in bijna iedere straat kopen en kiezen tussen verschillende vullingen. Heel veel Indiase mensen eten die lekkere snacks op straat voor ze naar hun werk vertrekken of tijdens de pauzes.

Voor ongeveer 32 stuks

Deeg:

250 gram bloem
1 theelepel zout
5 eetlepels plantaardige olie
5 à 9 eetlepels koud water



Vulling:

4 eetlepels olie
2 theelepels korianderzaad
100 gram fijngehakte ui
2 theelepels fijngehakte gember
7 aardappelen
100 gram diepvrieserwtjes
2 groene pepers, van de zaden ontdaan en
fijngehakt
2 theelepels garam massala
1 eetlepel citroensap
2 theelepels zout
Bloem om het werkblad te bestuiven
Olie om te frituren

Optioneel:

Verse koriander

Vorbereiding:

- Schil de aardappelen, kook ze en snij ze in blokjes van 1 à 2 cm.
- Laat ze hierna afkoelen.

Deeg:

- Meng bloem, zout en 5 eetlepels olie in een kom.
- Neem telkens wat van het mengsel tussen je handpalmen en wrijf het fijn. Ga zo door tot alle bloem met olie vermengd is. Dat is belangrijk voor het bakken straks.
- Voeg vervolgens lepel per lepel koud water toe tot de massa een samenhangend geheel vormt.
- Kneed dat deeg een aantal minuten.
- Zet het deeg minstens 30 minuten aan de kant.

Vulling:

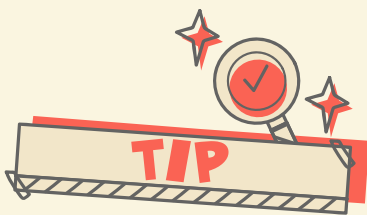
- Verhit de olie in een pan met dikke bodem en voeg de koriander toe.
- Bak ze lichtbruin (+/- 15 sec).
- Voeg de ui en gember toe en bak die goudbruin.
- Voeg nu de gekoelde aardappelblokjes en erwtjes toe.
- Bak tot de massa droog begint te worden.
- Haal de pan van het vuur.
- Doe er nu de groene pepers, de garam masala, de koriander en het citroensap bij en voeg naar smaak zout toe.
- Laat dat mengsel afkoelen.

Bereidingswijze:

- Laat het deeg op kamertemperatuur komen en verdeel het in twee stukken.
- Rol de stukken uit tot lange dunne rollen en verdeel iedere rol in acht stukken.
- Maak van ieder stukje een balletje en rol dat op een met bloem bestoven werkblad uit tot een ronde schijf van ongeveer 15 cm diameter.
- Snij ieder schijfje in tweeën, zodat je 'halve maantjes' krijgt.

Samosa's maken:

- Neem een kommetje met water en neem een 'half maantje'.
- Doe een grote theelepel vulling op één kant.
- Bevochtig de kanten van het 'half maantje' en vouw het tot een driehoek.
- Zorg ervoor dat de kanten goed aan elkaar hangen.
- Laat de samosa's nog even drogen.
- Bak ze nu goudbruin in de olie.
- Je kunt ze warm houden in de oven.



Server de samosa's met een munt-korianderchutney. Gegarandeerd succes!



Maak je eigen godenfiguur

Godenmaskers maken

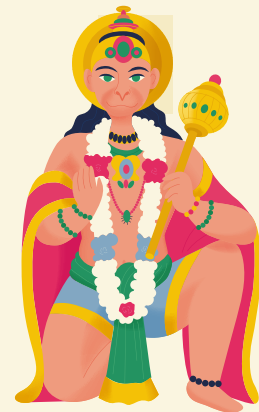
Ganesha en Hanuman zijn belangrijke goden uit het hindoeïsme, de grootste godsdienst in India.

Ganesha is een god met een olifantenhoofd. Hij brengt geluk en is de god van het begin, van het succes en van het overwinnen van obstakels.

Hanuman heeft een apenhoofd en speelt een hoofdrol in het liefdesverhaal van Rama en Sita.

Dit heb je nodig:

- Behangerslijm
- Emmer
- Roerstaaf
- Kranten, papier, karton
- Lege yoghurtpotjes
- Touw, piepschuim, kurken
- Schildersplakband (papier)
- Ballonnen
- Strook stevig papier
- Lege wc-rolletjes
- Verf, stof, glitters, e.a.



Aan het werk:

Stap 1:

Blaas de ballon op.

Stap 2:

Bereid het behangplaksel zoals aangegeven op de verpakking en doe het in een bakje. Doop daar de gescheurde stroken krantenpapier één voor één in. De overvloedige lijm kun je er met je vingers afwrijven.



Stap 3:

Bedek nu de volledige ballon goed met stroken krantenpapier en behangplaksel. Doe dat telkens kruisgewijs.

Stap 4:

Leg op die manier minstens drie lagen over elkaar en laat het drogen.

Stap 5:

Knip de beplakte ballon doormidden zodat je twee maskers krijgt.

-Stap 6:

Laat de leerlingen een masker voor hun gezicht houden en aanwijzen waar hun ogen zitten. Zet daar met stift een puntje. Daarna kunnen ze zelf de gaten maken voor hun ogen.

Stap 7:

Vervolgens boetseer je als het ware het masker verder af. Doop telkens stukjes krantenpapier in de behangerslijm, geef het mooie vormen en plak die op het masker. Gebruik daarvoor ook de lege yoghurt-potjes, het piepschuim of de wc-rolletjes. Kleef ze op de ballon met schildersplakband en overplak ze daarna met krantenpapier en behangerslijm. Op die manier kun je bijvoorbeeld de wenkbrauwen, lippen en neus goed vormgeven.

Stap 8:

Wanneer alles droog is, kun je het masker mooi beschilderen in vrolijke kleuren. Versier de maskers ook met Indiase motieven, letters, cijfers, glitters, enz.

Suggesties:

Je kunt het verhaal vertellen van hoe Ganesha aan zijn olifantenhoofd komt.

Gebruik de maskers bij de opvoering van het toneelstuk 'Rama en Sita'.

Als de leerlingen zelf een andere god kennen die ze willen afbeelden op hun masker, mag en kan dat natuurlijk ook! Voorzie dan wat prenten van die god.



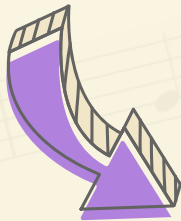
Nila nila

Indiaas kinderlied

India heeft een heel rijke zangcultuur. Traditionele liederen worden vaak van generatie op generatie aangeleerd. Op die manier leren kinderen dieren, bewegingen en woorden kennen in hun lokale taal. 'Nila nila' is een Tamil kinderrijmpje. Moeders zingen het 's avonds terwijl ze hun kind voeden. Ze vragen de maan om dichterbij te komen en jasmijnbloemen mee te brengen. Die bloemen zijn zeer geliefd in India. Ze geven een sterke en aangename geur af.

Dit heb je nodig:

- Lied Nila nila



NILA NILA ODI VAA

Nila, Nila, Odi Vaa (2x)

Maan, maan, kom naar mij toe (2x)

Nila mal Odi Vaa

Stop niet wanneer je komt.

Malai Mela Eri Vaa

Klim over de berg

Malligai Poo Kondu Vaa.

breng een jasmijnbloem wanneer je komt.

Pattum polle parndu vaa

Kom vlieg als een vlieger.

Bampa rampol sutri vaa

Kom draai als een tol.

Lively ♪ = 200
Version 2

Klassieke klanken

Indiase klassieke muziek

De instrumenten

De **sitar** is een populair instrument in India. Ze bestaat uit een grote klankkast (een gedroogde kalebas van een pompoen) en een slanke hals van ongeveer één meter. Het instrument heeft zeven hoofdsnaren, die je bespeelt met een plectrum.

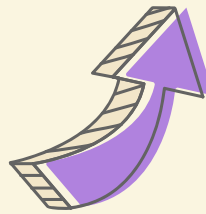
De **tanpura** of **tambura** heeft eerder een ondersteunende functie in de klassieke muziek. Je hoort niet vaak solo's van een tanpuraspeler. Het instrument heeft vier snaren en een lange hals van ongeveer twee meter lang. De tanpura heeft een typisch, bijna zoemend geluid.

De **tabla** is een populair slaginstrument dat bestaat uit twee trommen. De ene is van hout gemaakt. De andere is van klei, hout of metaal en heeft iets lagere tonen. Een tablaspeler zit op de grond met de beide troms voor zich. Ze staan op stoffen ringen zodat ze niet kunnen omvallen of wegglijden.

Het **harmonium** is een instrument uit West-Europa dat vandaag nog altijd gebruikt wordt in de klassieke Indiase muziek. Het is gemaakt uit hout en ziet eruit als een kleine piano. Achteraan is een trekzak bevestigd die het typische geluid van het harmonium bepaalt.

Dit heb je nodig:

- Uitleg over de instrumenten (zie hierboven)
- Klanken van de instrumenten op de projectwebsite



Aan het werk:

- De leerlingen lezen de tekstjes over de vier instrumenten. Ze bekijken ook de foto's.
- Laat de muziek spelen.
- De leerlingen proberen het geluid aan een bepaald instrument te koppelen.

Suggestie:

Laat de leerlingen naast deze klassieke Indiase muziek ook luisteren naar hippe Indiase dansmuziek. Op pixabay.com vind je leuke Indiase muziek vb. Bollywood muziek.



Het verhaal van Rama en Sita

Een Indiaas liefdesverhaal

Het verhaal van Rama en Sita is heel bekend in India. Het is een verhaal over ware liefde. Het ligt ook aan de oorsprong van het Divalifestival, het festival van het licht, dat in oktober-november gevierd wordt. Hier is het uitgeschreven als toneel.

Dit heb je nodig:

- Tekst van de acteurs
- Decor of prentenboek
- Zelfgemaakte godenmaskers
- Attributen voor het toneel
- Deel 1: boog
- Bordje met tekst: "De man die de boog van de god Shiva kan optillen, mag met prinses Sita trouwen."
- Deel 3: vislijn
- Deel 4: vlammenzee
- Kaarsjes
- Lucifers

Aan het werk

De hele klas kan dit toneel samen voorbereiden.

Enkele leerlingen kunnen regisseren of instaan voor de kleren en attributen, anderen kunnen een rol op zich nemen of een decor in elkaar knutselen. Dit is leuk om tijdens een schoolfeest of ouderavond op te voeren.

Andere suggesties

Als er te weinig tijd is om het verhaal volledig na te spelen, kun je de klas in groepjes verdelen. Elk groepje krijgt een stuk tekst en maakt daarbij een passende tekening. Zo kun je van het verhaal een prentenboek maken.

Deel 1:

Personages:

- Verteller
- Koning
- De dikke prins
- De dunne prins
- Rama
- Ravana

Figuranten:

- Derde vrouw
- Andere prinsen



Verteller:

Lang, heel lang geleden leefde er in India een machtige koning. Hij was een erg goed en eerlijk man. Hij was erg geliefd en voor zijn volk was hij een grote held.

Hij leefde samen met zijn drie vrouwen en vier zonen in een prachtig paleis. De derde vrouw was de mooiste, maar ze was ook wel verwend. De koning beloofde haar alles wat ze maar vroeg. Zo beloofde hij haar ooit dat hij alles zou doen om haar grootste twee wensen te vervullen. En dat... dat had hij nooit mogen doen!

Op een morgen nam de koning een belangrijke beslissing en riep hij zijn oudste zoon Rama bij zich. Rama was niet alleen de oudste maar ook de sterkste en de knapste jongeman van heel het rijk.

Koning:

Rama, mijn trouwe zoon. Kijk naar mijn gezicht, vol rimpels. Kijk naar mijn haar, al helemaal grijs. Het wordt tijd dat ik de fakkel aan jou doorgeef en dat jij koning wordt. Ga naar het paleis hier niet ver vandaan. Daar woont een bloedmooie prinses. Ze heeft gitzwart haar en prachtige ogen. Haar naam is Sita. Als je met haar trouwt, mag je als beloning koning worden.

Verteller:

Toen Rama dat nieuws hoorde, vertrok hij meteen naar dat paleis. Maar ook heel wat andere prinsen wilden met Sita trouwen. Bij het kasteel zag hij een hele rij prinsen staan. Ze stonden bij de poort naar een bord te staren. Daarop stond geschreven: "De man die de boog van de god Shiva kan optillen, mag met prinses Sita trouwen."

Die boog was niet zomaar een boog. Hij was zo zwaar dat zelfs 24 sterke mannen hem niet konden optillen. Toch wilden alle prinsen hun kans wagen. Er kwam een dikke prins, een dunne prins, een grote en een kleine prins, en nog vele anderen!



Deel 1:



Dikke prins:

Oei, oei, die boog is veel te zwaar. Ik kan het niet!

Dunne prins:

Oh nee, je moet een beer zijn om die boog te kunnen optillen!

Verteller:

Alle prinsen die de boog probeerden op te tillen, faalden en keerden terug naar huis. Uiteindelijk bleven er nog twee mannen over: Rama en ... Ravana, de kwade demonenkoning. Hij had een grote snor en dikke wenkbrauwen en zag er gevaarlijk uit. Hij deed een stap naar voren.

Ravana:

Ik weet zeker dat ik die boog kan optillen. Sita is voor mij, en alleen voor mij! Als het mij niet lukt, dan lukt het niemand! Rama, jij hoeft het zelfs al helemaal niet te proberen!

Rama:

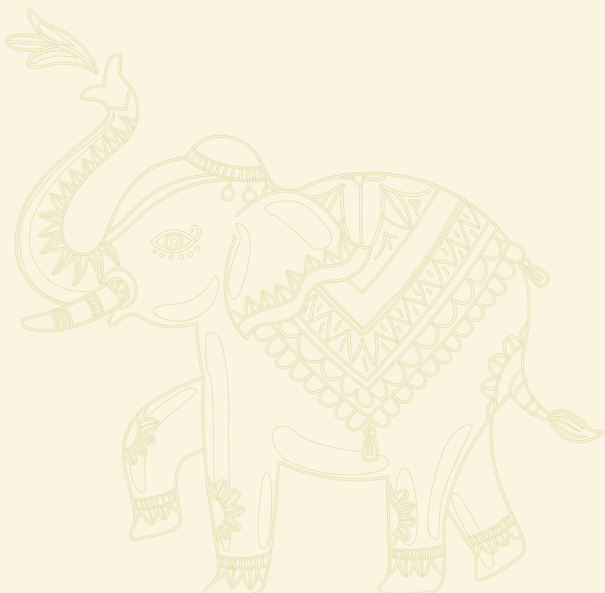
Ik zal het wel proberen, maar ik beloof niets. Ik ben eigenlijk helemaal niet zo sterk.

Verteller:

Rama raapte al zijn moed bijeen, hij ging door zijn knieën en ...

Rama:

Hoe is het mogelijk?! Het is me gelukt, nu kan ik met Sita trouwen!



Deel 2:

Personages:

- Verteller
- Koning
- Rama
- Sita

Figuranten:

- Kaikeyi
- Ravana



Verteller:

Terwijl Rama en Sita hun bruiloftsfeest vierden, droop Ravana stikjaloers en woedend af omdat hij de wedstrijd verloren had. Maar niet alleen Ravana was boos. De derde vrouw van de koning vond namelijk dat haar zoon koning moest worden in plaats van Rama. Daarom bedacht ze een slim plan om het geluk van Rama en Sita te verstoren. Ze herinnerde zich plots iets wat ze lang vergeten was...

Rama ging samen met Sita terug naar huis om koning te worden. Zijn vader riep hem direct bij zich.

Koning:

Rama, je kunt geen koning worden. Ik heb mijn derde vrouw ooit beloofd dat ik haar twee grootste wensen zou vervullen. Haar eerste wens was dat niet jij maar haar zoon koning wordt. De tweede is dat jij voor veertien jaar naar het bos gestuurd wordt.

Verteller:

Rama schrok zich een hoedje en moest even van het nieuws bekomen, maar Sita had het gesprek tussen hem en zijn vader gehoord.

Sita:

Rama, mag ik met je mee naar het bos? Ik kan geen veertien jaar lang zonder jou leven!

Rama:

Nee, Sita! In het bos is het veel te gevaarlijk. Denk maar aan die glibberige slangen, die harige spinnen of een krokodil die in je enkel bijt!

Sita:

Maar ik ben helemaal niet bang voor glibberige slangen.

Rama:

Nee, je gaat niet mee!



Deel 2:



Sita:

En ook niet voor harige spinnen.

Rama:

Nee, Sita!

Sita:

En al helemaal niet voor krokodillen.

Rama:

Nee!

Sita:

Maar jij bent zo groot en zo sterk, jij kunt me toch beschermen?

Verteller:

Rama begon na te denken en wist dat hij het ook heel moeilijk zou hebben. Veertien jaar zonder Sita in het bos leven zou niet gemakkelijk zijn, bedacht hij. Toen nam hij een besluit.

Rama:

Kom, het is goed. Je kunt met me mee.

Verteller:

Rama en Sita gingen in het donkere bos wonen. Ze maakten er een eigen plekje en leefden gelukkig.



Deel 3:

Personages:

- Verteller
- Sita
- Vogel
- Rama
- Ravana

Figuranten:

- Mensen van het dal
- Mensen van de bergen
- Hert (twee kinderen)



Verteller:

Na een tijd begon Sita zich wat te vervelen. Op een dag zag ze een prachtig hertje door het bos huppelen.

Sita:

Rama, wil je dat hertje voor me vangen? Dan kan ik ermee spelen.

Rama:

Natuurlijk liefste, voor jou doe ik alles! Waar is het nu gebleven? Aha, daar!

Verteller:

Wat de twee geliefden niet zagen, was dat Ravana achter een boom mee stond te kijken. Terwijl Rama achter het hert aan liep, sloeg hij zijn slag!

Ravana:

Hahahaaa! Rama wordt geen koning, maar hij is wel met Sita getrouwd?! Daar zal ik een stokje voor steken! Jij komt met me mee, Sita! Naar mijn paleis! Jij zal mijn vrouw worden! Jij zal met me trouwen!

Verteller:

Ondertussen heeft Rama het hert enkele bomen verderop kunnen vangen.

Rama:

Kijk toch eens, wat een mooi dier! Ik zal het gauw naar Sita brengen. Sita! Hé, Sita! Waar is ze nu toch gebleven?

Ze is ontvoerd! Dat moet door die boze Ravana zijn!



Deel 3:



Verteller:

Rama ging meteen op zoek naar zijn vrouw. Hij ging door het dal en krom op de bergen. Overal vroeg hij aan de mensen en de dieren of zij wisten waar Sita gebleven was.

Rama:

Mensen van het dal, hebben jullie mijn vrouw gezien? Nee? Dat is jammer!
Mensen van de bergen, weten jullie waar mijn Sita is? Nee? Dan zoek ik nog verder!

Verteller:

Tijdens zijn verdere zoektocht zag Rama een gewond vogeltje op een rots liggen.

Rama:

Hé, maar wat is dat? Een gewonde vogel. Zijn vleugel is kapot. Wacht vogeltje, ik zal je verzorgen!

Vogel:

Dank je wel Rama! Dankzij jou kan ik weer vliegen! Ah, het is zo heerlijk om in de lucht te zweven!

Rama:

Wacht even, vogel! Kun je misschien even kijken of je mijn vrouw Sita nergens ziet?

Vogel:

Zie je die donkere heuvel daar? Daar moet je overheen. Op een open plek in het bos zijn twee apen al drie dagen lang aan het vechten. En let goed op! De aap met de lange staart, die weet raad. Hij zal je naar een visser brengen die weet waar Sita is!



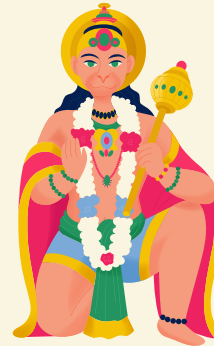
Deel 4:

Personages:

- Verteller
- Visser
- Rama
- Hanuman

Figuranten:

- Aap met korte staart
- Sita



Verteller:

En Rama ging op weg, over heuvels, door donkere wouden, tussen de takken, door rivieren, enz. Opeens kwam hij bij de open plek in het bos waar hij de twee apen zag vechten. Hij zag nog net hoe het gevecht afliep.

Rama:

Hé, ben jij nu de goeie aap? Die met zijn lange staart? Want met die andere wil ik niets te maken hebben!

Verteller:

Net zoals de vogel hem verteld had, nam de aap Rama mee naar de visser die wist waar Sita was.

Rama:

Hé, visser! Weet jij misschien waar mijn Sita is?

Visser:

Wel, ik heb gehoord dat ze ontvoerd is door die boze demonenkoning Ravana. Ze is op het eiland Lanka.

Rama:

Het eiland Lanka?! Maar dat ligt 20 km hiervandaan, over de zee! Hoe kom ik daar? Kan ik je boot even lenen?

Visser:

Nee hoor! Mijn boot, dat is mijn brood! Maar je hebt toch een aapje bij je?

Rama:

Het is maar een klein aapje, het kan niet ver springen. En volgens mij kunnen apen niet zwemmen!

Deel 4:

Visser:

Maar weet je dan niet wie dat aapje is? Het is Hanuman. In één sprong is hij zo aan de overkant!

Verteller:

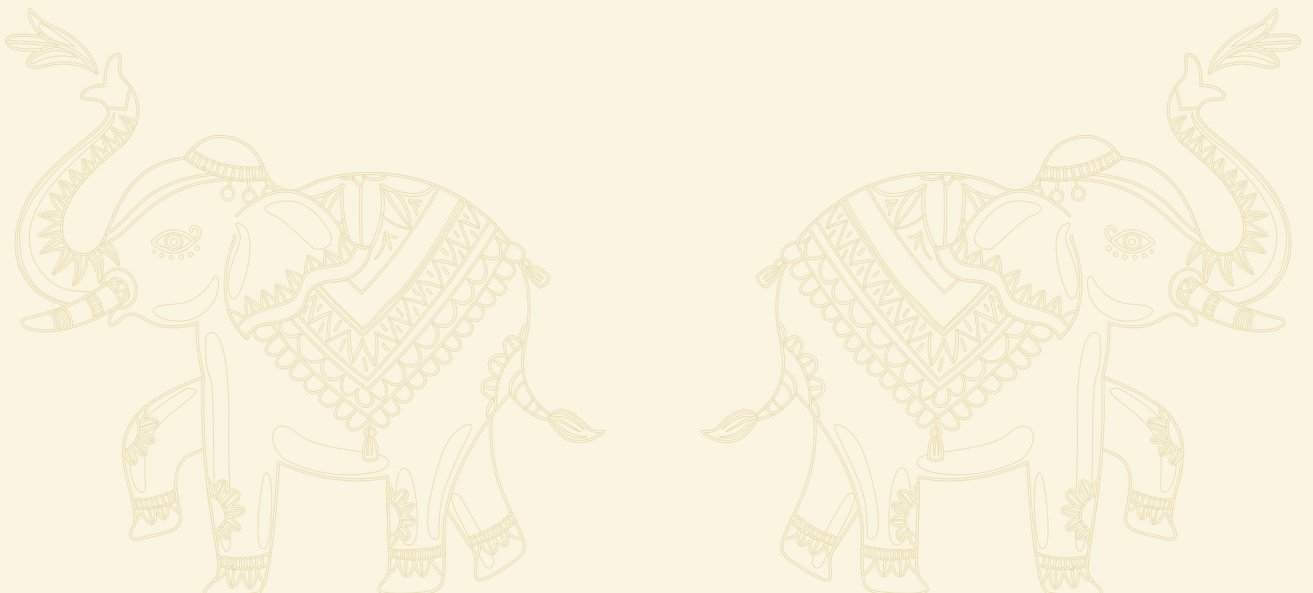
En zo gezegd, zo gedaan. Hanuman nam een grote aanloop. Hij zette zich zo hard af tegen de voet van de berg dat de berg helemaal in de aarde verdween. Hij vloog over het water en rende naar het paleis. Daar zag hij Sita zitten, heel bedroefd. Hij vertelde Sita wie hij was en dat ze niet ongerust hoefde te zijn over Rama. Daarna keerde Hanuman terug naar Rama om hem te vertellen over Sita.

Hanuman:

Ik heb je vrouw gevonden! Ze zit gevangen bij de boze koning Ravana.

Rama:

Nu moet ik haar bevrijden! Ik zal moeten vechten tegen Ravana!



Deel 5:

Personages:

- Verteller
- Sita
- Rama

Figuranten:

- Koning
- Kaikeyi
- Omstanders
- Man die vuur maakt
- Ravana



Verteller:

Er kwam een groot gevecht tussen Ravana en Rama. Gelukkig was Rama sterker en won hij het gevecht. Sita was dolgelukkig!

Sita:

Mijn allerliefste Rama, wat ben ik blij dat je mij gered hebt. Nu kan ik de rest van mijn leven bij je blijven. We zullen voor altijd gelukkig samenleven!

Rama:

Lieve Sita, ik wil niets liever dan voor altijd bij je blijven, maar ik kan niet meer met jou samenleven. Jij was heel de tijd dat je ontvoerd was de vrouw van Ravana. Dat kan ik niet verdragen. Tussen ons is alles voorbij.

Verteller:

Rama was er het hart van in maar moest voor zichzelf toch die beslissing nemen. Dat had Sita niet verwacht. De tranen liepen over haar wangen. Ze was erg verdrietig.

Sita:

Als Rama mijn man niet meer wil zijn, als ik niet meer met hem kan samenzijn, dan wil ik niet meer leven!

Verteller:

Buiten was een man een groot vuur aan het maken. Sita liep ernaartoe en liep recht in de vlammen. Mensen riepen vol angst, en iedereen wilde haar redden. Toen doofde het vuur uit en ... Sita had helemaal niets. Ze was niet verbrand en ze had geen pijn! Rama, die alles had zien gebeuren, was ook heel erg geschrokken!

Deel 5:

Rama:

Mijn liefste Sita, nu weet ik dat je echt van me houdt. Ik wil dat we altijd samenblijven.

Verteller:

Rama en Sita keerden terug naar het paleis, de veertien lange jaren waren eindelijk helemaal voorbij. Thuis deed de koning de gouden sandalen aan de voeten van Rama. Dat was het teken dat Rama koning mocht worden. De mensen waren echt blij. "Alles wordt nu weer goed," zeiden ze. Uit dankbaarheid staken ze overal lichtjes aan. In de straten, maar ook voor de ramen van de huizen. Het werd een echt lichtfeest! Nu wordt het feest nog altijd gevierd. Als herinnering aan de terugkomst van Rama en Sita. 'Divali' noemen ze het: feest van het licht.



Namasté India

नमस्ते Hallo India

Iedere dag word je op verschillende manieren gegroet. Je krijgt een kus van je papa, een stevige handdruk van de buurvrouw, je vrienden geven je een knuffel, de juf wenst je een goedemorgen, enz.

Ook in India groeten mensen elkaar met een hand of een knuffel, maar heel vaak hoor je ook 'namasté' (spreek uit: namastee). Letterlijk betekent het 'ik buig voor u'.

Tijdens zo'n begroeting hou je je handen gestrekt tegen elkaar en maak je een lichte buiging. Zo laat je de ander zien dat je gelijkwaardig bent aan elkaar, dat je eerbied en respect hebt voor jezelf en de andere.

Groeten op z'n Indiaas

Aan het werk:

Als Daya haar beste vriendin Sveda ziet, zegt ze namasté.

Ze houdt haar handen gestrekt tegen elkaar voor haar borst en maakt een lichte buiging.

Op de projectwebsite (bij Leerkrachtpagina- hoofdtukken-Namasté) vind je een kort filmfragment van Daya die iemand begroet met namasté.

In de klas zegt Kartik ook tegen de juf en de meester namasté. Hij buigt en houdt zijn handen voor zijn gezicht.

Gaat Kartik naar de tempel om te bidden of groet hij de goden van het huisaltaar, dan zegt hij namasté of namaskar. Hij buigt en houdt zijn handen boven zijn hoofd.

Welkom in mijn huis.

De moeder van Kartik verwelkomt nieuwe gasten door:

- water te sprenkelen voor de voeten van de gasten. Daarmee wil ze zeggen: "Kom maar binnen, het is goed om hier te zijn."
- met rood poeder een stip op het voorhoofd van de gasten te zetten. Hiermee bedoelt ze: "Jij bent een goed mens, je bent welkom in ons huis."
- enkele wierookstokjes in brand te steken. De rook ruikt lekker. Ze beweegt het schaalpje enkele keren rond het hoofd van de gasten. Ze bedoelt hiermee: "Ik zou willen dat er met jou niets ergs gebeurt, alleen maar goede dingen."



Zonnegroetjes uit India

Yoga voor kinderen

Surya namaskara of de zonnegroet.

In de woorden 'Surya Namaskara' herken je vast en zeker het woord namasté, het woord dat Indiërs gebruiken om elkaar te groeten. 'Surya namaskara' betekent 'de zonnegod Surya groeten'.

Mensen voeren deze twaalf bewegingen meestal 's morgens vroeg uit, als groet voor de zon, die met haar nieuwe energie de aarde en het lichaam verlicht en verwarmt.

Dit heb je nodig:

- Een matje
- Rustige muziek
- Op de projectwebsite (bij Leerkrachtpagina- hoofdtukken- Namasté), vind je een filmpje van iemand die de zonnegroet doet.

Aan het werk:



Namasté-groet

- Adem diep in en uit.



Giraf

- Adem in.
- Sta rechtop.
- Strek je armen boven je hoofd, als horens.



Beer

- Adem uit.
- Sta rechtop met gesloten benen.
- Buig voorover en pak met je handen je enkels vast.



Hert

- Adem in.
- Sta rechtop met je benen gespreid.
- Plaats je rechterknie op de grond en zet je linkervoet een beetje naar voren.
- Laat je lichaam naar achteren hellen.
- Beweeg je armen boven je hoofd en vouw je handen.



De omlaagkijkende hond

- Hou je adem vast.
- Zit op handen en knieën.
- Zet je tenen op de grond en duw je billen in de lucht.
- Strek je armen en benen.
- Zet je voeten plat op de grond.
- Kijk zo ver mogelijk naar je navel.



Rups

- Adem uit.
- Zit op je knieën. Buig voorover en leg je armen gestrekt voor je op de grond. Steek je achterwerk in de lucht.



Cobra

- Adem in.
- Lig op je buik met gestrekte benen tegen elkaar.
- Zet je handen ter hoogte van je borst plat op de grond.
- Richt je bovenlichaam op.

Een volledige zonnegroet gaat als volgt:

- Namasté-groet
- Giraf
- Beer
- Hert
- De omlaagkijkende hond
- Rups
- Cobra
- De omlaagkijkende hond
- Hert
- Beer
- Giraf
- Namasté-groet

Kho kho of gogo

Ren voor je leven

Kho kho is een variant van tikkertje. Kho betekent letterlijk 'vang'. Soms wordt de kho vervangen door go, wat Engels is voor 'ga'. Het is een heel populair spel in het zuiden van India. Vooral meisjes spelen het, op school en tijdens hun vrije tijd. Op middelbare scholen en hogescholen zijn het vooral jongens die in een schoolteam kho kho spelen.

Het is een spel dat de behendigheid en het tactisch inzicht van de spelers test.

Dit heb je nodig:

- Speelveld (8 bij 16 m) met een centrale lijn
- 2 ploegen van 9 spelers (aanpasbaar)

Aan het werk:

Om beurten speel je een tik- en een loopronde.
Iedere ronde duurt 7 minuten.

Ploeg A is in dit voorbeeld de tikploeg.

Ploeg B is de loopploeg.

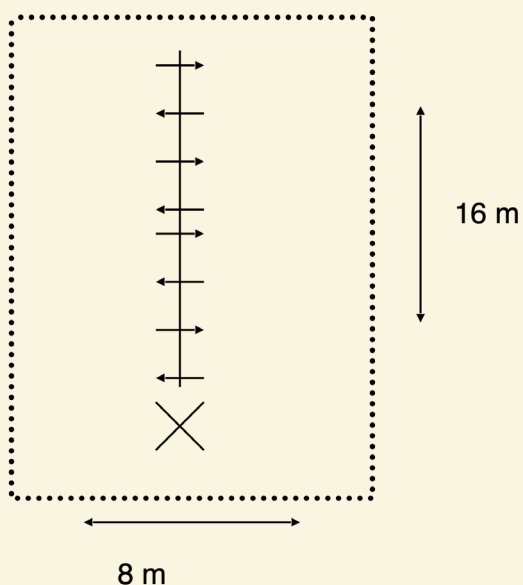
PLOEG A

Ploeg A stelt acht van zijn spelers afwisselend gehurkt op, op de centrale lijn: de ene speler kijkt naar de linkerkant van het veld, de andere naar de rechterkant (zie pijlen).

De negende speler (X) stelt zich staand op aan het begin van die lijn.

De spelers mogen zich vrij bewegen aan hun kant van de lijn.

Ze mogen de lijn dus niet over.



PLOEG B

Ploeg B splitst zijn negen spelers op in drie groepen van drie spelers.

Eén van die groepen verspreidt zich op het spelterrein.

De spelers van die groep mogen zich vrij bewegen over het volledige veld.

BEGIN VAN HET SPEL

De negende speler van ploeg A (X) kiest één kant van het veld en probeert de spelers van ploeg B die zich daar bevinden te tikken.

Verhuizen de spelers van ploeg B van kant, dan kan X één van de gehurkte spelers aantikken die wel aan de andere kant van de lijn mag lopen. Dat moet dus iemand zijn die met zijn of haar gezicht naar die kant van het veld zit. Bij het aantikken zegt X 'kho kho' ('vang vang') of 'go go' ('ga ga'). Speler X gaat dan op de plaats van de gehurkte speler zitten.

DOEL

Ploeg A probeert zo vlug mogelijk alle spelers van ploeg B aan te tikken.

Wie getikt werd, verlaat het veld.

Wanneer de derde speler van ploeg B aangetikt is, komt er onmiddellijk een nieuwe groep B van drie spelers op het veld.

Iedere aangetikte speler is een punt. Ploeg A probeert zoveel mogelijk punten te halen in hun tikronde.

Na 7 minuten worden de rollen omgedraaid: dan wordt ploeg A de loopgroep en ploeg B de tikgroep.

De ploeg die het grootste aantal punten verzamelt, wint.

Cricket

De populairste Indiase sport

Hoewel cricket niet de nationale sport is, is het wel razend populair in India. Alle vrije momenten en vrije plaatsen worden gebruikt om het spel te spelen. De spelers van het nationale cricketteam zijn dan ook de helden van India. Cricket is niet alleen een populaire maar ook een zeer ingewikkelde sport. Hieronder vind je de beschrijving van een vereenvoudigde versie.

Dit heb je nodig:

- Bat
- Bal
- 2 x 11 spelers (aanpasbaar)
- Speelveld
- 2 Wickets

Het aantal spelers is natuurlijk aanpasbaar, net als de grootte van het speelveld.

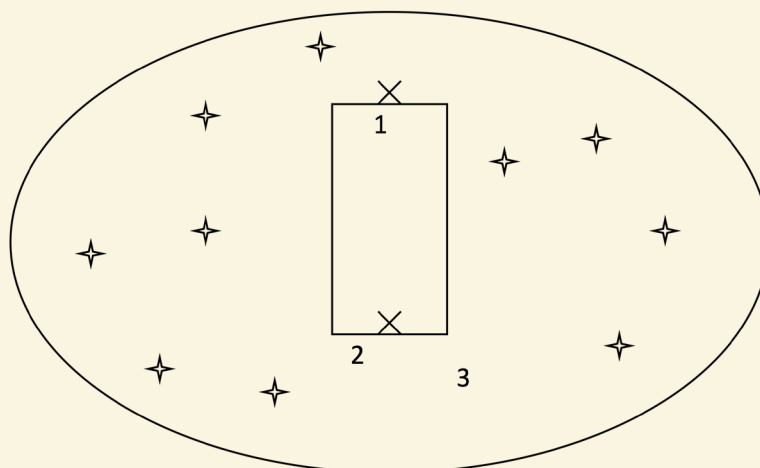
Een wicket bestaat normaal uit drie lange sticks waarop er twee kleinere liggen. Dat wicket of honk kun je vervangen door een kegel of een willekeurig voorwerp.

Aan het werk:

Het spel bestaat uit twee delen. Eerst worden de ploegen verdeeld: er is een veld- en een slagploeg. In het tweede deel worden de rollen omgedraaid.

Een cricketspel kan heel lang duren. Normaal duurt het tot alle slagspelers uit zijn. Daarom spreek je het beste op voorhand af hoe lang je zult spelen.

Het veld



- | | | |
|---|----------------------------|---|
| × | = wicket | 1 = de slagspeler van de slagploeg |
| ○ | = volledig spelterrein | 2 = de tweede speler van de slagploeg, die naar het andere wicket loopt wanneer de slagspeler de bal raakt. |
| ★ | = spelers van de veldploeg | 3 = de gooier van de veldploeg |
| □ | = gooiertrein | |

De veldploeg

Eén speler van de veldploeg gooit de ballen voor de slagploeg, de anderen verspreiden zich over het veld. Zij proberen een weggeslagen bal te vangen. Kunnen ze dat voor de bal de grond raakt, dan wordt de slagspeler van het veld gestuurd. Kunnen ze de bal niet vangen, dan pakken ze hem zo snel mogelijk op en gooien ze hem naar leden van hun ploeg. Wie de bal vastheeft, mag maar drie passen zetten. De veldploeg probeert zo snel mogelijk een wicket te raken. Zo kunnen ze de lopers van de slagploeg laten stoppen.

De slagploeg

Van de slagploeg staan er twee spelers op het veld, elk bij een wicket.

Eén van de twee probeert de bal weg te slaan. Lukt dat en rolt de bal in het veld, dan lopen ze allebei naar het andere wicket. Voor elke keer dat ze elkaar kruisen voor de veldploeg een wicket krijgen ze een punt.

Slaat de slagspeler zo goed dat de bal uit het veld rolt, dan krijg de ploeg vier punten. Vliegt de bal al zonder de grond te raken buiten de lijnen van het veld, dan levert dat zes punten op.

Doel van het spel

Voor de veldploeg

Het puntenaantal van de slagploeg beperken en zoveel mogelijk slagspelers van het veld sturen

Gooier (lid van de veldploeg)

Het wicket achter de slagspeler raken

Voor de slagploeg

Zoveel mogelijk punten verzamelen

Slagspeler (lid van de slaggroep)

Het wicket achter hem of haar beschermen, en met de bat de bal zo ver mogelijk wegslaan

Opgelet: je mag het wicket niet beschermen met je lichaam.

Hoe kunnen spelers van de slagploeg van het veld gestuurd worden?

De veldploeg vangt de bal onmiddellijk.

De veldploeg gooit een wicket omver terwijl de slagspeler nog aan het lopen is.

De gooier kan het wicket raken voordat de slagspeler de bal raakt.

De slagspeler heeft na drie pogingen de bal nog niet in het veld geslagen.