

HOCUS FOCUS

Recepten voor concentratie
in de klas

HANDLEIDING

BONUS

HOCUS FOCUS

Recepten voor concentratie
in de klas

Wij, Collectief Aandacht, bieden een kaartenreeks aan voor U, een leerkracht kunsteducatie, boordevol beeldende manieren om de concentratie-spielen in uw klas te trainen. Niet alle oefeningen in Hocus Focus zijn van onze eigen hand. Sommige zijn gebaseerd op bestaande werkvormen, andere zijn geïnspireerd door kunstenaars. We brachten ze samen en deelden ze op in drie categorieën:

Verbeelding

Meditatie

Zintuigen

Elke categorie opent een andere weg naar aandacht: spelenderwijs, via het lichaam of vanuit vertraging. Zo kan jij als leerkracht kiezen wat past bij het moment, jouw groep en je eigen stijl.

We kozen bewust voor oefeningen die:

Weinig materiaal vragen

Bruikbaar zijn in kleine én grote groepen

Makkelijk inzetbaar zijn in verschillende lescontexten

Kortom: flexibel, speels en afgestemd op het nu.

Jullie zijn van harte welkom om de oefeningen aan te passen, te combineren of te laten groeien tot iets nieuws.

DE KLEUR VAN STILTE

Tijd: 5 – 10 minuten

Materiaal: teken- of schildermateriaal en A4-papier

1. Vraag aan de leerlingen om de ogen te sluiten en om rustig in- en uit te ademen. Dit kan zittend of staand.
2. Breng stap voor stap de aandacht naar het luisteren. Focus eerst op de geluiden dichtbij. Luister erna naar de geluiden buiten deze ruimte.
3. Vraag aan de leerlingen: Komt er spontaan een kleur in je op? Neem de tijd om de kleur te laten verschijnen. Is het 1 kleur of zie je meerdere kleuren? Welke vorm heeft/hebben deze kleur(en)?
4. Voel de grond onder je voeten en de stoel waarop je zit. Open je ogen en teken of schilder de kleur(en) die in je opkwam(en).

TIPS

- Laat in je begeleiding genoeg ruimte voor stilte.
- Vraag leerlingen om zonder oordeel naar geluiden te luisteren. Horen, opmerken, loslaten.
- Is het te moeilijk? Start met "Samen Ademen" en herhaal het een paar keer.

The image features a dark green, textured background that resembles a close-up of a stone or mineral surface. A bright, glowing circular shape is visible in the upper right corner, creating a strong contrast with the surrounding dark tones. The overall mood is mysterious and ethereal.

MEDITATIE

MEDITATIE

ADEM IN, LUN UIT

Tijd: 15 minuten

Materiaal: potlood en A4-papier

1. Laat iedereen comfortabel zitten met een blad papier en potlood.
2. Leg uit dat we onze ademhaling gaan tekenen. Bij het inademen teken je in één richting, bij het uitademen kies je een andere richting. Je kunt variëren met lijnen: bv. stippellijnen bij inademen, vloeiend bij uitademen. Lijnen mogen elkaar niet kruisen.
3. Teken verder tot het hele blad vol is.

EEN BLAD VULLEN

Tijd: 5 – 15 minuten

Materiaal: tekenmateriaal en A5-papier

1. Verzamel rond een tafel met allerlei tekenmateriaal en voor elke leerling één A5-papier.
2. Vraag aan de leerlingen om het A5-blad te vullen. Doe zelf mee met de opdracht. Ze zijn vrij op welke manier ze dit vullen, zolang het hele blad vol komt te staan.
3. Wacht tot de laatste leerling het blad heeft gevuld.

TIPS

- Laat in je begeleiding genoeg ruimte voor stilte.
- Vraag leerlingen om zonder oordeel naar geluiden te luisteren. Horen, opmerken, loslaten.
- Is het te moeilijk? Start met "Samen Ademen" en herhaal het een paar keer.

TIPS

- Sluit af met een kort reflectiegesprek. Vertel eventueel zelf wat je voelde of dacht tijdens het tekenen.
- Doet de klas enthousiast mee? Probeer de oefening dan eens op A4-formaat.
- Als vervolg van deze oefening kan je de klas aankleden met muren, vloeren en meubels vol patronen.



MEDITATIE

MEDITATIE

ZENTANGLE



Tijd: 10 – 15 minuten

Materiaal: potlood, pen, zwarte stift, en A4-papier

1. Vraag de leerlingen om een lijn te tekenen die van de ene rand van het blad naar een andere rand loopt. De lijn mag kronkelen en vertrekken vanuit eender welke rand. Teken zes van zulke lijnen. Ze moeten elkaar kruisen.
2. Je hebt nu een blad vol kruisende lijnen die vlakken vormen. Vraag de leerlingen om elk vlak te vullen met een ander patroon.
3. Als de tekening is voltooid, kun je een klein toonmoment voorzien. De tekeningen kunnen naast elkaar een lappendeken vormen.

DANKBAAR TEKENEN



Tijd: 5 – 10 minuten

Materiaal: potlood, schetsboek of A4-papier

1. Vraag de leerlingen om hun schetsboek te nemen en stel hen de vraag: Waarvoor ben je vandaag dankbaar? Geef de leerlingen tijd om deze vraag te verwerken.
2. Vraag hen dit te tekenen in hun schetsboek.
3. Zeg tegen de leerlingen in stilte te tekenen. Als iedereen klaar is, kan de les beginnen.

TIPS

- Leg uit wat een patroon is of toon voorbeelden. Laat elk vlak vullen met vormen zoals stippen, cirkels of lijnen.
- Klaar? Laat leerlingen extra lagen of contrast tekenen met potlood of zwarte stift.
- De leerlingen kunnen bij sommige vlakken ook omgekeerd te werk gaan. Ze kunnen een vlak zwart vullen, met een wit patroon en andersom.

TIPS

- Bespreek kort het woord "dankbaarheid": Waarvoor wil jij vandaag "dankjewel" zeggen? Dit kan iets kleins zijn. Geef eventueel zelf een voorbeeld.
- Lukt tekenen niet? Dan mogen leerlingen ook schrijven.



MEDITATIE

MEDITATIE

SAMEN ADEMEN

Tijd: 5 minuten

Materiaal: /

1. Laat de leerlingen hun schoenen en spullen aan de kant leggen. Vorm een cirkel in een open ruimte. Laat iedereen, met genoeg ruimte tussen elkaar, ontspannen rechtop staan met hun armen naast het lichaam en gesloten ogen.
2. Leg kort uit: "We gaan samen ademen. 4 tellen in, 4 tellen uit. Steeds ademen we door de neus samen in en uit". Begeleid de leerlingen met je stem door mee te tellen en te ademen.
3. Rond af door ze te vragen langzaam de ogen te openen. Je kan ook samen met hen het lichaam even los schudden. Neem samen een kort moment van stilte voor je verdergaat

MEDITATIE

Meditatie helpt om de aandacht te centreren. Je bewust worden van het hier en nu. Ademen. Alles mag heel even op pauze. Deze oefeningen brengen rust in het hoofd en ruimte in de les. Geen ingewikkelde houdingen of grote woorden, wel eenvoudige manieren om aanwezig te zijn. Want als het stil wordt vanbinnen, hoor je vaak beter wat er echt speelt.

TIPS

- Adem hoorbaar mee om het tempo aan te geven.
- Wijs erna op hoe hun ademhaling vanzelf weer rustig wordt.
- Is er weerstand? Laat leerlingen traag een ballon opblazen – echt of in hun verbeelding.



VERBEEELDING

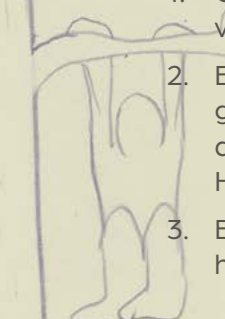
VERBEEELDING



SAMEN DAGDROMEN

Tijd: 5 minuten

Materiaal: /


- 
1. Ga met de leerlingen rond een tafel zitten en leg een voorwerp in het midden van de tafel.
 2. Beeld samen met de leerlingen in dat dit voorwerp enorm groot is. Waar zou dit voorwerp staan? Beeld je in dat je dichterbij het voorwerp komt en dat je zelfs naar binnen gaat. Hoe voelt en klinkt het voorwerp?
 3. Beeld je in dat je weer uit het voorwerp gaat. Je komt terug in het klaslokaal.



VLEKKEN SCHILDEREN

Tijd: 15 minuten

Materiaal: ecoline of inkt, penseelen, en dik A3 papier

- 
1. De leerlingen zetten zich aan tafel met een groot dik papier, ecoline of inkt, en penseelen.
 2. Ze maken een verzameling vlekken op hun papier. Laat eens wat druppels vallen en spreid ze uit met je penseel. Maak een grote druppel en laat die rollen over je blad door het te kantelen. Hoeveel verschillende soorten kun je er maken? Schilder eens heel nat of droog, zoek naar textuur.
 3. Leg de papieren te drogen. Zoek verschillende objecten en personages die zich verstoppen in de vlekken met de leerlingen. Achteraf kun je met pastelkrijt of houtskool die personages tot leven brengen.

TIPS

- Stel gerust extra vragen, maar laat zeker voldoende tijd tussen elke vraag.
- Enkel jij spreekt. Vraag leerlingen om in stilte te luisteren en niet te antwoorden.
- Laat een leerling een voorwerp kiezen, zoals iets uit een broekzak. Een alledaags voorwerp werkt goed, omdat ze dit voorwerp dan op een andere manier benaderen.

TIPS

- Laat leerlingen in kleine groepjes over hun gevonden vormen praten.
- Gebruik deze opdracht als voorbereiding op een les rond verhalen of personages.
- Toon illustratoren en kunstenaars zoals Brecht Evens, Sebastiaan Van Doninck, Marlene Dumas...

VERBEEELDING

VERBEEELDING

VORMEN VAN GEZICHTEN

Tijd: 10 minuten

Materiaal: scharen, variatie gekleurd papier

1. Laat de leerlingen vijf kleuren kiezen uit de stapel gekleurd papier die op een tafel in het midden van het lokaal ligt.
2. Gebruik een kleur om een cirkel uit te knippen. Gebruik vervolgens telkens een andere kleur om een rechthoek, een vierkant, twee driehoeken en een organische vorm zonder hoeken te knippen. Probeer vanuit deze basisvormen een masker te maken. Ze moeten niet wiskundig perfect zijn uitgeknipt.
3. Vorm duo's en geef hen de opdracht om samen met hun buur een nieuw gezicht samen te stellen uit de basisvormen van beide maskers. Stimuleer het schuiven en hervormen van de elementen tegenover elkaar zodat er een nieuw masker ontstaat. Laat de deelnemers naar de maskers van de anderen kijken.

SCULPTUUR IN ÉÉN MINUUT

Tijd: 3 - 5 minuten

Materiaal: /

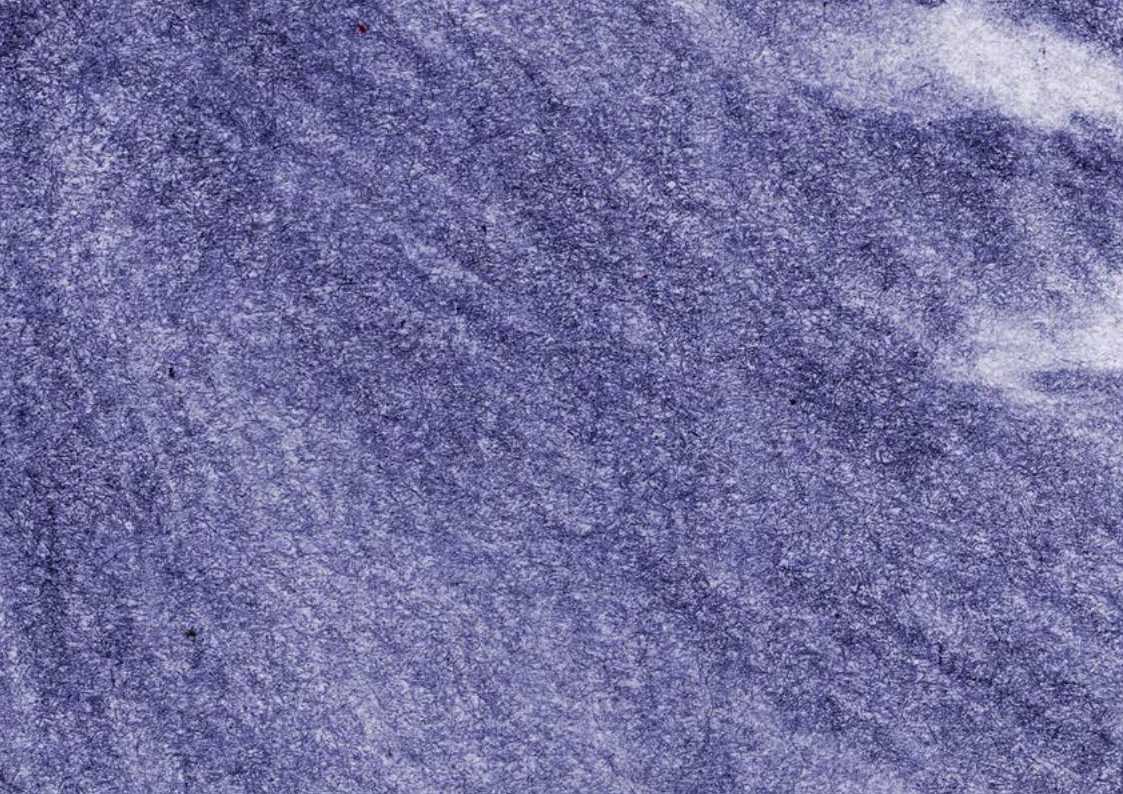
1. Geef de leerlingen de opdracht om binnen één minuut een sculptuur te maken met minstens drie voorwerpen die in de klas liggen.
2. Elke leerling gaat staan bij een sculptuur van een andere leerling, en verwisselt een van de voorwerpen met een lichaamsdeel. Geef hier ook een minuut voor.
3. Vraag de leerlingen om te blijven staan. Kijk rond in de klas. Wie heeft het gekste, creatiefste, vormelijk contrastrijke beeldhouwwerk?

TIPS

- Toon voorbeelden van eigen knipsels en verwijst naar maskers of vormen uit de kunstgeschiedenis.
- Houd de basisvormen eerst beperkt. Zo blijft er meer ruimte voor verbeelding. Extra vormen knippen mag ook.
- Moedig gesprekken aan tussen de deelnemers tijdens het samenbrengen van de maskers.

TIPS

- Na deze opdracht kun je meer info geven over de One Minute Sculptures van de Oostenrijkse kunstenaar Erwin Wurm.
- Het doel is om de ruimte bewust te verkennen. Wil je graag materiaal toevoegen? Dat kan.
- De leerlingen kunnen foto's trekken van hun één-minuut-sculptuur en hier verder op werken.



VERBEEELDING

VERBEEELDING



VORMEN OP DE MUUR

Tijd: 5 – 10 minuten

Materiaal: /

1. Kijk samen met de leerlingen naar de muur. Kies een leeg stuk van de muur. Welke lijnen zie je? Welke patronen? Zijn er vormen die je aan andere dingen doen denken? Laat de leerlingen spreken. Herhaal wat ze zeggen.
2. Probeer personages te maken van de vormen en lijnen die je ziet. Creëer met deze personages een verhaal. Wat willen deze personages? Waar willen ze naartoe gaan? Waarom? Ga mee met de ideeën van de leerlingen.
3. Om af te sluiten, kun je samen met de leerlingen een titel bedenken voor het tafereel.

VERBEEELDING

Verbeelding is de motor van creativiteit. Het is het vermogen om te dagdromen, te spelen met mogelijkheden en beelden te scheppen die (nog) niet bestaan. In deze oefeningen nodigen we leerlingen uit om het alledaagse te herontdekken, en om hun innerlijke wereld tot leven te brengen.

TIPS

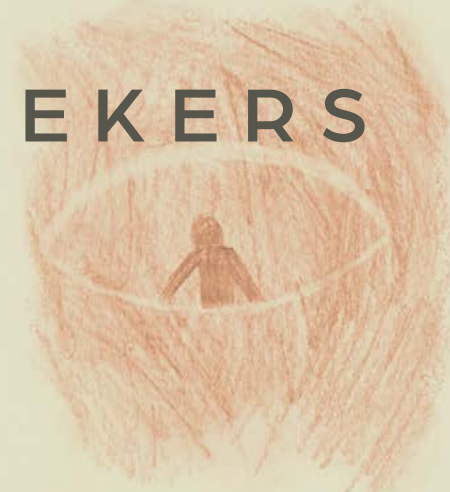
- Ga meteen mee met de eerste ideeën van de leerlingen. Probeer niet te veel interpretaties aan bod te laten komen. Dit kan afleidend werken.
- Je kunt ook het plafond en de vloer gebruiken. Hoe verhouden de personages op de muur zich tegenover het plafond of de grond? Willen ze ernaartoe klimmen?
- Komt er niet meteen inspiratie? Kom zelf met een interpretatie, of laat de leerlingen met stoepkrijt vormen aanduiden op de muur.



ZINTUIGEN

ZINTUIGEN

LICHTZOEKERS



Tijd: 5 minuten

Materiaal: /

1. Vraag de leerlingen om allemaal recht te staan, en rond te kijken in het klaslokaal. Kijk samen naar het licht. Vanwaar komt het licht en hoeveel lichtbronnen zijn er?
2. Vraag de leerlingen om te gaan staan bij de sterkste lichtbron. Als er verschillende groepen zijn, kunnen ze zeggen waarom ze denken dat dit de sterkste lichtbron is.
3. Vraag de leerlingen om te gaan staan bij de zwakste lichtbron. Vraag ook hier naar hun meningen.

TIPS

- Je kunt extra vragen stellen over het licht. Welke kleuren hebben de verschillende lichtbronnen? Welke verschillen zie je tussen daglicht en kunstlicht?
- Verander het licht in de klas, doe felle lampen uit en stel je vragen opnieuw
- Neem gekleurde folie mee, of gebruik een glas water zodat de leerlingen de effecten hiervan kunnen ontdekken.

ONBEWOOND EILAND



Tijd: 10 – 15 minuten

Materiaal: groente (radijs, venkel, bleekselderij, ...)

1. Ga zitten in een cirkel. Sluit je ogen en beeld samen met de leerlingen in dat je op een onbewoond eiland aankomt. Je komt een stuk groente tegen dat je niet kent. Die kan giftig zijn, dus je onderzoekt het eerst. Elke leerling krijgt een volledige groente, of een stuk ervan. De ogen blijven gesloten.
2. Voel het stuk groente tussen je vingers, over je hele hand. Is het koud of warm? Leg het voorzichtig tegen je kaak, tegen je lippen, zorg ervoor dat je het nog niet proeft. Leg het aan je oor. Welk geluid maakt het als je het aanraakt? Ruik nu aan je handen. Doet de geur je aan iets denken?
3. We hebben het stuk groente goed onderzocht, en we denken dat het wel eetbaar is. We kunnen enkel zeker zijn door het te proeven. Nu kan je het stap voor stap beginnen opeten.



TIPS

- Let op allergieën.
- Vraag ook aan de leerlingen om een stuk groente af te breken en het fijn te drukken tussen hun vingers. Hoe voelt de verandering van textuur?
- Proef in stappen; voel met je tong, laat het smelten in je mond. Hoe smaakt het nu?

A close-up photograph of a reddish-brown wood surface, showing a prominent vertical grain and a dark knot. The wood has a fine, fibrous texture. The lighting is even, highlighting the natural variations in the wood's color and grain.

ZINTUIGEN

ZINTUIGEN



SSSSS

Tijd: 2 – 4 minuten

Materiaal: /

1. Vraag de leerlingen om diep in te ademen. Maak een s-klank als je uitademt. Doe dit met heel de groep vijf keer, iedereen op zijn eigen ritme.
2. Wanneer je vijf keer hebt uitgeademd, wacht je tot heel de groep klaar is.



VINGER-
KRONKELS

Tijd: 5 – 10 minuten

Materiaal: tekenmateriaal en A4-papier

1. Vraag de leerlingen om met de top van je wijsvinger over de rug van je andere wijsvinger te gaan.
2. Observeer en onderzoek de oppervlakte van je vinger. Probeer op sommige plaatsen door te drukken. Voelt dit hard of zacht aan?
3. Vraag de leerlingen om de lijn van hun wijsvinger op papier te tekenen. Je kunt dit stap voor stap toepassen op elke vinger.

TIPS

- Spreek af om na de laatste ademhaling een minuut stilte te laten.
- Varieer in luidheid van de uitademing. Speel met andere klanken, zoals "rrrrrrrr".
- Gebruik deze oefening als stiltesignaal waarbij iedereen bijvoorbeeld één keer in- en uitademt.

TIPS

- Gebruik woorden als "groeven" of "boogjes" om gevoel aan beeld te koppelen.
- Laat leerlingen elkaars handen voelen en tekenen.
- Gebruik tekenmateriaal met extra veel texturen.



ZINTUIGEN

ZINTUIGEN



KUKJE IN DE KLAS

Tijd: 10 – 15 minuten

Materiaal: potlood en A6-papier

1. Geef elke leerling een klein kaartje. De leerlingen lopen rond in de klas en tekenen iets dat ze in de ruimte zien. De leerlingen laten de tekening niet zien aan elkaar.
2. Verzamel alle kaartjes en herverdeel ze onder de leerlingen. Vraag de leerlingen om op zoek te gaan naar het getekende voorwerp en om de tekening erbij te leggen.
3. Laat alle leerlingen samenkomen rond een tafel. Wandel door de klas en bespreek enkele tekeningen. Zouden sommige tekeningen op een andere plaats kunnen liggen? Welke gelijkaardige vormen vind je terug in de klas?

ZINTUIGEN

We leren de wereld kennen met ons hele lichaam. Via horen, zien, ruiken, voelen en proeven staan we voortdurend in verbinding met onze omgeving. In deze reeks oefeningen zetten we de zintuigen bewust centraal. Door aandachtig waar te nemen, vertraagt de leerling en ontstaat er ruimte voor een diepere aanwezigheid in het moment. De leerling staat stil bij de subtiele lagen van ervaring die vaak onopgemerkt blijven.

TIPS

- Snel klaar? Geef die leerlingen alvast tekeningen om te zoeken.
- Combineer deze oefening met "Vlekken Schilderen". De leerlingen gaan in elkaars werk op zoek naar vormen.
- Ideaal als kennismakingsactiviteit: laat leerlingen hun naam achterop schrijven om ze te koppelen aan het beeld.