

# LESMAF DRIE STERKE VROUWEN (6+)

WALPURGIS



## CREDITS

tekst, regie & vertelling

Judith Vindevogel

compositie, percussie & koto

Tsubasa Hori

illustratie

Sarah Yu Zeebroek

kostuums

Lies Van Assche

kostuumuitvoering

Ryoko Sato, Manuela Lauwers & Bea Crevecoeur

scenografie en lichtontwerp

Stef Depover

dramaturgie

Kleo Van Ostade

communicatie

Séverine Windels

met dank aan

Paula Stulemeijer, Peter Spaepen

# INHOUD

## 1. Woord vooraf

- 1.1 Woord aan de leerkracht
- 1.2 Omkadering

## 2. Tips ter voorbereiding van de voorstelling

- 2.1 Het verhaal in het kort
- 2.2 De kracht van verbeelding
- 2.3 Wat is een taiko?

## 3. Tips voor na de voorstelling

- 3.1 Filosoferen in de klas: wat is jouw krachtdier?  
*Spel: krachtdier tekenen en happertjes maken*
- 3.2 Word nu het dier in jezelf!  
*Spel: yoga voor kinderen*
- 3.3 De kracht van taal  
*Spel: andere talen leren en liedjes verzinnen*



# 1. Woord vooraf

## 1.1 Woord aan de leerkracht

Beste leerkracht,

Wat fijn dat u naar deze voorstelling komt kijken.

*Drie Sterke Vrouwen* is een voorstelling die gaat over alle aspecten van 'sterk zijn' en 'kracht'. Met name ook: de leer-kracht. De kracht van het leren en het doorgeven, de kracht om jezelf te ontplooien en te ontwikkelen, en anderen daarin te helpen.

'Sterk' is een adjectief dat nog niet zo lang bij vrouwen wordt gebruikt. En als het wordt gebruikt, 'een sterke vrouw', is het vaak om aan te tonen dat ze eerder lijkt op een man: ze toont niet veel emotie, ze is ambitieus, of ze is fysiek sterk. Maar dat zijn maar een paar van de vele manieren om sterk in het leven te staan. Om een marathon te lopen moet je bijvoorbeeld niet enkel fysiek sterk zijn, maar ook psychologisch kunnen doorzetten.

In deze lesmap verzamelden we naast achtergrondinformatie ook enkele leuke oefeningen om voor of na de voorstelling met de leerlingen te ontdekken.

Veel plezier!

## 1.2 Omkadering

Er waren eens - en er zijn nog altijd - Drie Sterke Vrouwen.

Maar wat is sterk? Hoe word je sterk?

Na *Prinses Turandot* (2011) en *Fidelio* (2016) laat Judith Vindevogel zich inspireren door een oeroud Japans sprookje waarin genderclichés op speelse wijze doorprikt worden.

*Drie Sterke Vrouwen* is een intieme muziektheatervertelling met live muziek en tekeningen, dicht bij de kinderen.

De drie sterke vrouwen in het verhaal heten Malala, Razanna en de oude Anna. Deze namen zijn niet toevallig gekozen, en verwijzen naar hedendaagse sterke vrouwen.

### o Malala

Malala Yousafzai is een Pakistaanse kinderrechtenactiviste. Terwijl ze op 9 oktober 2012 in de bus terugkeerde van school, pleegde een Talibanstrijder een doelgerichte aanslag op haar, ze werd neergeschoten maar overleefde op miraculeuze wijze. Malala ijvert voor onderwijskansen voor meisjes. Ze won de Nobelprijs voor de vrede toen ze slechts 17 jaar was.



### o Razanna

Razan Ashraf Abdul Qadir al-Najjar was een Palestijnse verpleegster die in april 2018 vermoord werd door het Israëlische leger terwijl ze als vrijwilligster gewonden verzorgde aan de Gazastrook. Ze kwam op voor een wereld zonder wapens.



### o De Oude Anna

Anna Politkovskaya was een Russische journaliste die in 2006 vermoord werd. Ze schreef voor een kritische Russische krant, en liet zich geregeld kritisch uit over de oorlog in Tsjetsjenië. Ze beschuldigde Poetin en het Russische leger ervan de mensenrechten niet te respecteren.



### ***Waarom koos je voor dit sprookje?***

**Regisseur Judith Vindevogel:** We leven in een maatschappij die meer en meer diversifieert. Met andere culturen komen ook andere verhalen binnen. Het is interessant te zien hoe er in andere culturen naar vrouwen gekeken wordt. Want in onze eigen cultuur worden vrouwen toch nog vaak anders bekeken, meestal erg stereotypisch, bijvoorbeeld met de prinses die gered moet worden door de prins. Nu is er steeds meer plaats voor andere stemmen op het podium. Bovendien benadrukt het verhaal ook enkele dingen die ik heel belangrijk vind, bijvoorbeeld de leer-kracht, en de veerkracht van mensen, en het belang van innerlijke kracht voor een sterke weerbaarheid. Ik vind het erg belangrijk om dat al van jonge leeftijd aan alle kinderen mee te geven.

De twee vorige kindervoorstellingen van WALPURGIS, *Prinses Turandot* en *Fidelio*, twee kinderopera's, gingen eigenlijk ook al over zo'n sterke vrouwen. Het is een thema dat me heel na aan het hart ligt, en waar ook heel veel leuke verhalen rond zijn. *Drie Sterke Vrouwen* is dus eigenlijk deel van een drieluik, niettegenstaande dat dit qua vorm volledig verschillend is.

### ***Kun je wat meer vertellen over die vorm?***

De vorige twee voorstellingen waren kinderopera's, dit keer heb ik gekozen voor muziektheater met percussie en tekeningen. Toen ik Tsubasa aan het werk zag op het FENIKS FESTIVAL, was ik meteen onder de indruk van haar kracht als performer. Zij is een van de enige vrouwen die de taiko, een grote drum, die lange tijd alleen maar door mannen mocht worden gespeeld, beheerst. Ook op de koto, het snaarinstrument, speelt zij als de beste. Samen met Tsubasa ging ik op zoek naar een kruising tussen volksmuziek en niet-Westerse invloeden, die toch aanstekelijk werken. Sarah's tekeningen zijn heel fantasierijk, zij heeft een hele krachtige en directe beeldtaal. Met eenvoudige middelen kan zij hele werelden oproepen.

## 2. TIPS TER VOORBEREIDING VAN DE VOORSTELLING

Naar het theater gaan met de klas is altijd spannend.

Wat zullen we te zien krijgen? Wat zullen we te horen krijgen?

Met een paar kleine voorbereidingen is de brug naar de voorstelling snel gelegd.

### 2.1 Het verhaal in het kort

‘Drie Sterke Vrouwen’ is een oeroud Japans sprookje over kracht in al zijn vormen. Of je nu een meisje of een jongen bent, jong of oud; sterk zijn kan je leren.

Eeuwige Berg is de naam van een jonge beroemde worstelaar. (Weten jullie wat een worstelaar is?) Op een dag krijgt hij een brief van het paleis. Hij is uitgenodigd om mee te doen aan een wedstrijd. Eeuwige Berg is heel beroemd om zijn grote spierballen en zijn dikke nek waarmee hij altijd en overal zijn tegenstanders kan overwinnen. Hij is er zeker van dat hij ook deze keer zal winnen. Op weg naar het paleis, komt hij drie vrouwen tegen. Hij kan zijn ogen niet geloven! Hij ziet hoe ze bomen uit de grond trekken alsof het onkruid is. Hij ziet hoe ze koeien op hun schouders dragen alsof het kleine lammetjes zijn. De moed zakt hem in de schoenen wanneer hij ziet hoe sterk zij zijn. Deze drie vrouwen, Malala, Razanna en de oude Anna zijn veel sterker dan hij! Hij wil even sterk worden en vraagt of de vrouwen hem willen trainen. Ze leren hem dat je, om sterk te zijn, niet enkel je spierballen gebruikt,

maar dat er véél meer is om jezelf sterk te maken. Ze leren hem dat je ook heel sterk kan zijn als je op zoek gaat naar een "kracht" in jezelf. Hij begint aan de training: hij leert dat goed slapen en je eten goed kauwen heel belangrijk zijn. Hij leert over krachten in de natuur. Hij leert hoe je telkens weer op kan staan als je valt. In de laatste oefening voor hij naar de wedstrijd vertrekt leert hij zijn "krachtdier" kennen: de mier. Mieren kunnen dingen dragen die veel zwaarder zijn dan zichzelf, en kunnen heel goed samenwerken. Dat maakt ze een van de krachtigste dieren ter wereld.

Eeuwige Berg is klaar met de training en vertrekt naar het paleis. Daar lacht iedereen hem uit omdat hij er niet uitziet zoals de andere worstelaars. Hij heeft niet meer zo'n grote spierballen en niet meer zo'n dikke nek. Maar Eeuwige Berg voelt zich sterk vanbinnen, in zijn hoofd en in zijn hart. Bij de drie vrouwen heeft hij zijn eigen kracht leren ontdekken. Hij trekt zich niets van de pesterijen aan. En wanneer de wedstrijd begint ... wat denk je? Wint of verliest Eeuwige Berg het gevecht?

- Hè? Wat is een **worstelaar**? Wat is worstelen?

*WORSTELEN is niet een hele rij worsten aan elkaar. WORSTELEN is een sport die men al heel lang doet. Je mag niet schoppen, slaan of bijten, maar je moet je tegenstander wel op de grond krijgen. Sommige worstelaars zijn heel dik, zoals Japanse worstelaars (sumoworstelaars), en sommige zijn heel gespierd en dun. Het is geen zachte sport, maar je mag niemand pijn doen.*



## 2.2 De kracht van verbeelding

### \* Een vraag aan de klas

Je kan beginnen met te polsen:

Aan wie of wat denken jullie bij het woord '**kracht**'?

Aan wie of wat denken jullie bij het woord '**sterk**'?

*'Als jij even sterk zou zijn als een mier, Eeuwige Berg,  
dan kon jij een vrachtwagen op je rug dragen.  
Of een olifant met zijn slurf langs een muur omhoogtrekken.'*  
(fragment uit de voorstelling)

Hier zullen de leerlingen vaak grote dieren opnoemen, zoals een olifant, een leeuw of een beer. Vertel hen dan dat ook kleine dieren heel sterk kunnen zijn!

Zoals bijvoorbeeld de mier. De mier kan dingen optillen die veel groter en zwaarder zijn dan zichzelf.

De mier kan ook heel hard werken. De mier geeft niet snel op, ook als het moeilijk gaat. De mier helpt graag anderen.



Drie sterke vrouwen uit de dierenwereld: de mier

**\* Taaloefening: zo sterk als een...**

**VERBEELDING** is een belangrijke kracht.

Taal en fantasie kan je stimuleren met simpele metaforen. De leerlingen vullen aan.

zo sterk als een ...

Zo kunnen ze zelf adjectieven aanvullen bij verschillende dieren.

Welke krachten hebben deze dieren? Laat de kinderen rustig fantaseren, het hoeft niet 'juist' te zijn.

Zo ... als een aap

Zo ... als een dolfijn

Zo ... als een beer

Zo ... als een hert

Zo ... als een kat

Zo ... als een haas

Zo ... als een giraf

Zo ... als een krokodil

*TIP: Schrijf de leukste antwoorden op, zo kan je ze later nog gebruiken in oefening 3.1!*

**2.3 Wat is een taiko?**



Taiko is een Japanse grote drum. Het is een heel krachtig en luid instrument, en je hebt sterke armspieren nodig om er een hele voorstelling lang op te kunnen spelen. Een taiko is gemaakt van koeienvel, en voor de juiste klank van de drum is de **span-kracht** van het vel erg belangrijk.



### 3. TIPS VOOR NA DE VOORSTELLING

‘Sterk zijn’ kun je op duizend-en-één verschillende manieren. Iedereen is sterk op zijn eigen manier. Ontdek samen met je leerlingen waar zij sterk in zijn.

#### 3.1 Filosoferen met kinderen: wat is jouw krachtdier?

*Hij wilde vertrekken, nu meteen.*

*'Wacht, Eeuwige Berg', zei de oude Anna.  
Pas als je je krachtdier kent,  
weet je ook hoe sterk je bent.*

*Maar alleen als je zo stil kan zijn als een muis én zo aandachtig als een poes, komt je krachtdier uit zijn schuilplaats.*

*En Eeuwige Berg was heel erg benieuwd welk dier aan hem zou verschijnen.*

(fragment uit de voorstelling)

Hier kan je vragen aan de leerlingen:

Weten jullie nog wat het krachtdier van Eeuwige Berg was?

Iedereen heeft een eigen **krachtdier**. Hier kan je samen met je leerlingen nadenken over wat *hun* krachtdier zou zijn.

Waar ben jij sterk in?

Ben je zo snel als een haas?

Ben jij zo grappig als een aap?

Wat is jouw krachtdier?

Kies een dier en denk je eens in dat jij die kracht had. Je kunt haar voelen en zien als je bij jezelf naar binnen kijkt. Wanneer kun je deze kracht goed gebruiken?

Vraag door na hun eerste impulsieve antwoorden.

Bijvoorbeeld: als de kinderen antwoorden dat hun krachtdier een leeuw is, dan vraag jij: waarom net een leeuw?

Verzamel alle krachtdiermetaforen, om ze in de volgende oefening te gebruiken.

*TIP: Als de antwoorden moeilijk komen, kan je een omweg nemen via een klasgenootje. Soms is het gemakkelijker om eerst na te denken over de kracht van iemand anders, voor je aan jezelf denkt. Vraag de leerlingen om een krachtdier te verzinnen voor hun klasgenoot, en waarom ze net dat dier kiezen.*

*Ook kan je op de antwoorden anticiperen door op voorhand per kind al een kracht op te schrijven die bij hen past. Die kan je hier dan voorstellen aan de kinderen.*

### **Maak een krachtdierhappertje!**

Ontdek je eigen krachtdier door een happertje te maken!

Op deze website wordt heel simpel uitgelegd hoe je een happertje maakt. Stap voor stap, met bewegende beelden.

<https://nl.wikihow.com/Een-happertje-vouwen>

Bij stap 9, waar je de boodschappen schrijft, schrijf je in plaats van cijfers en boodschappen, dieren en eigenschappen op.

Herinner je je nog de krachtdiermetaforen van de vorige oefening, taal oefening 2.2 van voor de voorstelling?

Deze kan je nu gebruiken om in het happertje te schrijven.

*Geen krachtdiermetaforen gevonden? Hier zijn enkele ter inspiratie:*

*Zo snel als een haas*

*Zo grappig als een aap*

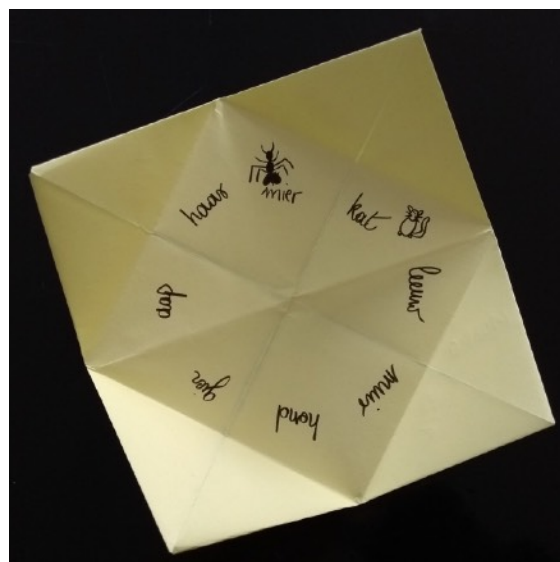
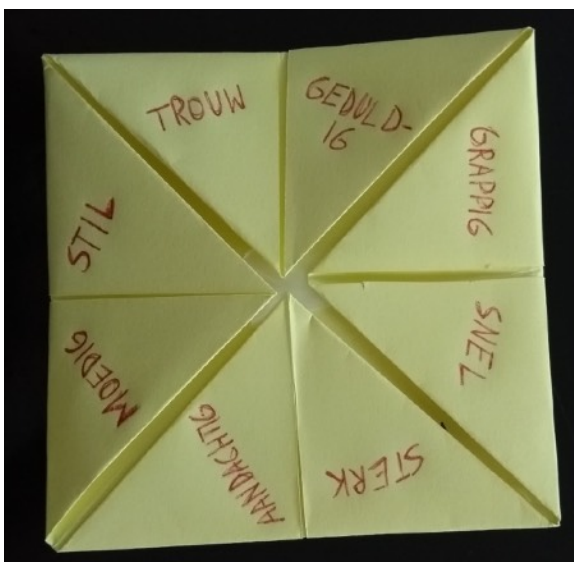
*Zo bezig als een bij*

*Zo moedig als een leeuw*

Schrijf telkens het adjectief op de buitenste flapjes.

Als je het flapje opendoet, schrijf je eronder het bijhorende dier.

Bijvoorbeeld: Op het buitenste flapje schrijf je 'snel', en daaronder 'haas'.



Zo speel je het spel met z'n tweeën:

Vraag aan de ander om een cijfer van 1 tot 10 te zeggen.

Het cijfer is het aantal keer dat je moet happen.

Als de ander drie zegt, moet jij drie keer happen, en dan het happertje openhouden op de plek waar je stopte.

Lees nu luidop de vier woorden die op de flapjes staan.

De andere moet het woord kiezen dat het beste bij hem of haar past.

Wanneer de ander een woord kiest, open je het flapje, en zie je welk krachtdier erachter verborgen ligt.

Zo kan iedereen te weten komen wie zijn krachtdier is!



Weet je nu wat je krachtdier is? Dan kan je je happertje omvormen tot je krachtdier! Zo kan je het altijd bij je dragen, en ook aan andere mensen laten zien wat hun krachtdier is.

**Teken je krachtdier!**

Hoe zou jij er als jouw krachtdier uitzien?

Teken je krachtdier, en plak of teken er je eigen hoofd op.

## 3.2 Word nu het dier in jezelf!

### Yoga voor kinderen

Eline Snel schreef het boek 'Stil zitten als een kikker: jouw aandacht werk(t)boek', een werkboek voor kinderen van 5-8 jaar dat hen helpt kalm en aandachtig te worden. Daarin lezen we:

*'Kinderen zijn vaak druk en hebben last van stress, zowel op school als thuis. Gelukkig is daar iets aan te doen (...). (Eline Snel) heeft een eenvoudige vorm van meditatie ontwikkeld, waarmee kinderen leren kalm en aandachtig te zijn. Door middel van de oefeningen worden ze zich bewust van hun lichaam en emoties. Ook staan ze meer open voor anderen.'*

Aan de hand van een paar simpele oefeningen kunnen kinderen vaak snel hun concentratie en focus vinden. Wist je dat veel yogaposes vernoemd zijn naar dieren? Dat herinnert ons eraan dat we als mensen één zijn met de natuur, en de andere dieren. We kunnen veel van hen leren!

Probeer elk dier met de hele klas.



#### De cobra

Ga op je buik liggen, steun op je ellebogen en leg je handpalmen plat op de grond. Duw je borst vanuit je handen iets omhoog. Kijk recht vooruit of omhoog en strek je uit tot in de puntjes van je tenen.

De cobra helpt je om de spieren in je buik sterk te maken, en je hart open te zetten. Ook kun je zo heel diep ademen, wat rust geeft.

#### De vlinder

Ga op je poep zitten, en leg je voetzolen tegen elkaar. Pak ze vast met je handen en laat je knieën naar buiten vallen. Nu kun je je knieën als vleugels op en neer bewegen.

Zo maak je je rug sterk en je heupen soepel. Door zo de spieren in het bekken te rekken zakt je aandacht vanuit je hoofd naar beneden, waardoor je gedachten rustiger worden.



#### De flamingo

Ga rechtop staan. Stop je handen onder je oksels, zoals een kip. Focus op een vast punt recht voor je en hef één been op. Zet je voetzool tegen de binnenkant van het staande been. Wiebelen mag!

Voel maar hoe je lichaam evenwicht zoekt. Daar is je hoofd zo druk mee bezig dat er geen tijd is voor vervelende, drukke gedachten. En zo is alles weer in balans.

### De kat en de koe

Ga op handen en knieën zitten. Plaats je handen recht onder je schouders en je knieën recht onder je bekken. Houd je rug recht.

Adem nu zachtjes in en maak de rug wat **holler**, dus met je navel naar beneden. Kijk langzaam omhoog met je hoofd.

Adem uit en maak je rug **boller**, net zoals katten dat doen. Beweeg je hoofd hierbij naar beneden.

Als je helemaal uitgeademd bent, wacht je weer tot de inademing komt en ga je de rug weer holler maken. Deze holle houding wordt ook wel de **koehouding** genoemd. Beweeg het hoofd weer wat naar achteren en adem volledig in.

Deze oefening is belangrijk voor een sterke rug.



### 3.3 De kracht van taal

#### Talenknobbels

**TAAL** is heel krachtig. Het is bijna een superkracht: als je andere talen leert, kan je plots begrijpen wat andere mensen uit verre landen zeggen! Er zijn heel veel mooie talen op de wereld. Luister maar eens hoe anders hetzelfde woord of dezelfde zin klinkt in allerlei verschillende talen.

Wij vonden deze vertalingen op het internet, maar misschien kennen de kinderen in de klas wel de exacte uitspraak, of kennen ze nog andere talen?

Hoe zeg je **drie** in andere talen? Wie in de klas kent het woord in een andere taal?

Engels: three

Frans: trois

Japans: 三 (san)

Chinees: 三 (sān)

Arabisch: ثلاثة (thlath)

Turks: üç

Spaans: tres

Pools: trzy

Hoe zeg je **sterk** in andere talen? Wie in de klas kent het woord in een andere taal?

Engels: strong

Frans: fort

Japans: 強い (tsuyoi)

Chinees: 非常 (fēicháng)

Arabisch: بقوة (biqua)

Turks: şiddetle

Spaans: fuerte

Pools: silny

Hoe zeg je **vrouw** in andere talen? Wie in de klas kent het woord in een andere taal?

Engels: woman

Frans: femme

Japans: 女性 (josei)

Chinees: 女子 (nǚzǐ)

Arabisch: امرأة (aimra'a)

Turks: kadın

Spaans: mujer

Pools: kobieta

Hoe zeg je **drie sterke vrouwen** in andere talen?

Engels: three strong women

Frans: trois femmes fortes

Japans: 三人の強い女性

Chinees: 三個堅強的女人 (sān gè jiānqiáng de nǚrén)

Arabisch: ثلاث نساء قويات (thlath nisa' qawayat)

Turks: üç güçlü kadın

Spaans: tres mujeres fuertes

Pools: trzy silne kobiety

### Spelen met verbeeldingskracht en taal

Een leuke opdracht, zeker voor de jongsten onder ons, is je fantasie gebruiken rond het liedje *'k Zag twee beren*. Iedereen kent *Ik zag twee beren broodjes smeren*, maar welke dieren zouden er nog gekke dingen kunnen doen?

Wij verzonnen alvast een paar voorbeelden, maar laat de kinderen vooral zelf verzinnen!

*'k Zag twee beren broodjes smeren*

*Oh dat was een wonder!*

*'t Was een wonder boven wonder*

*Dat die beren smeren konden*

*Hi-hi-hi*

*Ha-ha-ha*

*'k Stond erbij en ik keek ernaar*

*'k Zag twee koeien bootje roeien*

*Oh dat was een wonder!*

...

|             |               |                   |
|-------------|---------------|-------------------|
| 'k Zag twee | mussen .....  | (elkaar kussen)   |
|             | vossen .....  | (tanden flossen)  |
|             | bijen .....   | (mutsjes breien)  |
|             | slangen ..... | (boeven vangen)   |
|             | dassen .....  | (ramen wassen)    |
|             | kippen .....  | (haren knippen)   |
|             | kwallen ..... | (fietsen stallen) |
|             | maden .....   | (pootje baden)    |
|             | mieren .....  | (kerstmis vieren) |
|             | wolven .....  | (mini-golfen)     |
|             | uilen .....   | (stickers ruilen) |
|             | vliegen ..... | (kindjes wiegen)  |
|             | pauwen .....  | (hoedjes vouwen)  |
|             | hazen .....   | (bellen blazen)   |
|             | slakken ..... | (banden plakken)  |
|             | katten .....  | (fietsen jatten)  |