

Doel: Een eigen Haka maken en uitvoeren.
Tijd: 30 minuten

Haka is de naam van een groep ceremoniële dansen van de Maori's uit Nieuw-Zeeland. De bekendste haka is de *Ka Mate*, al jarenlang uitgevoerd door het Nieuw-Zeelandse rugbyteam *All Blacks* vóór het begin van iedere wedstrijd. Door de dans proberen de rugbyers krachten op te roepen om te kunnen presteren. Met de knieën gebogen en de tong uit hun mond roepen ze om de hulp van hun voorvaders. Tegelijkertijd bindt de dans het team en is het een goede manier om de tegenstander te imponeren!


Opdracht:

- Bedenk in groepjes je eigen Haka
- Voer hem samen voor de rest van je klas uit.
- Probeer de leukste Haka als klas uit te voeren.
- Misschien kun je op het schoolplein eens kijken wat de andere klassen ervan gebakken hebben?

Tips voor een Haka

De dans bestaat uit gebaren, vaak beginnend vanuit een door de knieën gebogen spreidstand. Je spant je spieren en slaat er vervolgens op (bijvoorbeeld eerst op de borst, dan de onderarmen en dan de bovenbenen). Met een neertrekkende beweging kun je de kracht van de goden vanuit de hemel naar beneden trekken. Belangrijk is veel van gezichtsuitdrukking te wisselen. Je kunt bijvoorbeeld je oogwit en een lange tong laten zien.

De tekst van een haka wordt niet gezongen, maar opgezegd. Naast de tekst gebruikt men in de dans vaak kreten en uitroepen.

 [Haka filmpje](#) (duur 1:03 minuten)
Volg de YouTube-link voor een filmpje van de Ka Mate tijdens het WK Rugby 2011.

Ka mate! Ka mate! Ka ora! Ka ora!
Ka mate! Ka mate! Ka ora! Ka ora!
Tenei te tangata puhuru huru
Nana nei i tiki mai
Whakawhiti te ra
A upa ... ne! ka upa ... ne!
A upane kaupane whiti te ra!
Hi!!!

Deze dood! Deze dood! Dit leven! Dit leven!
Deze dood! Deze dood! Dit leven! Dit leven!
Aanschouw! Daar staat een behaarde man
Die de zon bracht
En haar liet schijnen
Een voorwaartse stap! Nog een voorwaartse stap!
Een voorwaartse stap, nog een.. De zon schijnt!!
Ha!!!

