

BOEKEN DRAGEN

Neem een boek en leg het op je hoofd. Sta stil en zorg dat het boek niet valt. Lukt het?

Probeer rond te stappen met het boek op je hoofd.
Breng daarna het boek weer naar de boekenkast.

2

KAART



LICHAMSCONTROLE



KANGOEROE

Sta mooi rechtop. Buig licht door de knieën en spring hoog de lucht in. Land met gebogen knieën zonder om te vallen.

Blijf even stilstaan. Spring dan opnieuw. Spring vooruit en achteruit.

Spring tien keer na elkaar hoog de lucht in.

Spring twee keer vooruit en één keer achteruit. Herhaal dit een paar keer.

Weet jij nog springcombinaties?

Springen maar!

Spring ergens tussen, op, in, voor, achter, naast...

KAART
95



LICHAMSCONTROLE



EGEL

Bij gevaar rollen egels zich in een bolletje. Ze maken zich zo klein mogelijk. Net een prikkelende bal!

Maak van jezelf een bolletje. Ga op de grond zitten met opgetrokken knieën. Omsluit je benen met beide armen.

Buig je hoofd naar voor en laat het rusten op je knieën.

Zouden egels het ook leuk vinden om heen en weer te wiegen?

Probeer het maar. Lukt het ook om je evenwicht te bewaren zonder met je voeten te steunen?

6

KAART



LICHAAMSBEWUSTZIJN



PAPEGAAI!



Een papegaai kan achter zich kijken zonder dat hij zich hoeft om te draaien. Handig toch!

Ga mooi rechtop zitten. Leg beide handen in je schoot en ontspan je schouders.

Draai nu zachtjes je hoofd zo ver mogelijk naar links. Wat zie je?

Draai daarna je hoofd zachtjes zo ver mogelijk naar rechts.

Doe het rustig en herhaal de oefening enkele keren.

Fladder tot slot een rondje door de ruimte.



POES

Je bent een sierlijke poes en wil dat aan iedereen laten zien.

Kruip zo elegant mogelijk op handen en knieën. Beweeg tegelijkertijd je linkerarm en rechterbeen en daarna je rechterarm en linkerbeen. Kruip geruisloos en gecoördineerd. Doe het vooral rustig. Steek je kopje in de lucht en geniet van de aandacht.

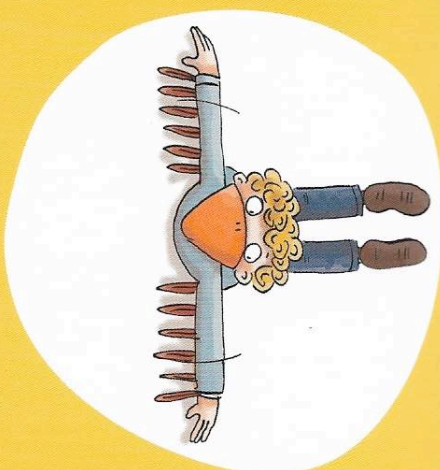
Sta af en toe eens stil en schud met je bekken heen en weer.

En zwaai met je staart. Laat je buik hangen en maak daarna een bolle rug. Klaar om nog eventjes verder te stappen?

90
KAART



LICHAAMSBEWUSTZIJN
LICHAAMSCONTROLE



VOGEL

Lig op je buik. Strek beide armen opzij. Probeer nu je hoofd en bovenlichaam van de grond te tillen. Maak met beide armen een op- en neergaande beweging. Vlieg als een vogel in de lucht. Beweeg je hoofd naar links en naar rechts. Wat zie je onderweg? Neem af en toe de tijd om even te rusten.