

OOIEVAAR

Sta net als een ooievaar op één been. Probeer zo stil mogelijk te staan. Tel ondertussen hardop: één, twee, drie, vier, vijf ...
Hoeveel tellen kan jij blijven staan?
Doe daarna hetzelfde met het andere been.

Probeer zo lang mogelijk op één been te staan met je ogen dicht.

KAART
94



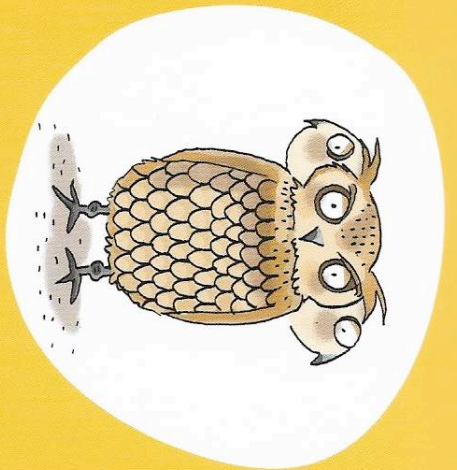
LICHAAMSCONTROLE

4

KAART



OOG-MOTORISCHE
VAARDIGHEDEN



Uil

Fixeer je op één voorwerp (bv. een knuffel, een stoel, een plant ...). Beweeg nu je hoofd naar links en naar rechts. Je ogen blijven op het voorwerp gefixeerd.



SLAK

Laat een touw kronkelen op de tafel of op de grond.

Maak van het touw een spiraal.

Neem nu één uiteinde van het touw vast. Probeer het touw rond je pols te draaien. Het touw wordt steeds korter. Draai je pols in de andere richting en het touw wordt weer langer. Doe daarna hetzelfde met je andere hand.



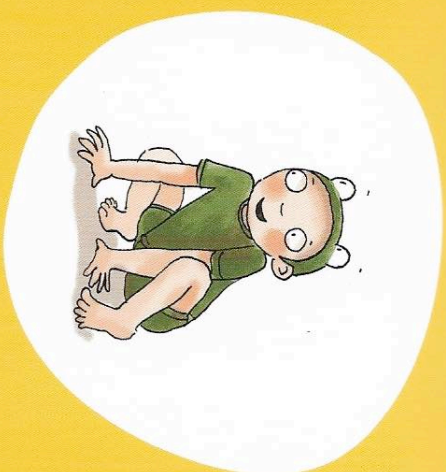
SCHILDPAD

Een schildpad trekt zich graag terug in zijn huisje. Trek je schouders op. Stop je kopje in je schild. Als alles veilig is, kom je opnieuw tevoorschijn.

Trek je schouders op en laat ze daarna rustig zakken.

EXTRA

Trek afwisselend je ene en dan je andere schouder op. Lukt het om rondjes te draaien met je schouders?



KIKKER

Je bent een kikker. Je zit gehurkt en je knieën zijn naar buiten gericht. Zet je handen op de grond en spring op en neer. Kwaak als een kikker: 'Kwaak! Kwaak!'

Strek je ene poot uit zonder om te vallen. Lukt het ook met je andere poot? Spring nu weer vrolijk in het rond!

Spring en zet je voeten plat op de grond. Maak een rechte rug. Zo ben je een fiere kikker!

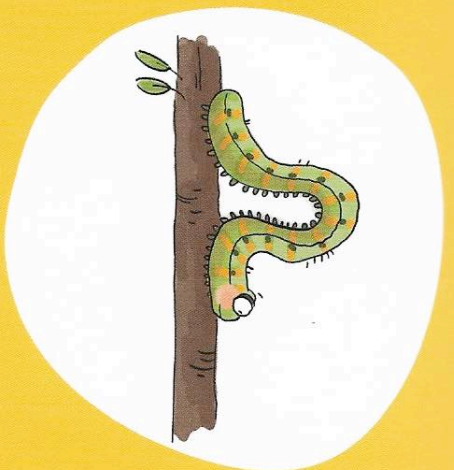
84
KAART



LICHAAMSBEWUSTZIJN
LICHAAMSCONTROLE



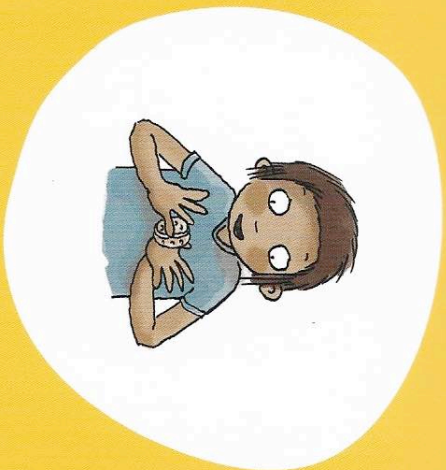
RUPS



Sluip als een rups over de grond. Lig op je rug en plaats je voeten dicht tegen je zitvlak. Duw je af op je voeten. Verplaats je zo door de ruimte. Breng je voeten telkens weer bij je zitvlak. Vergeet niet af en toe van een sappig blaadje te knabbelen!

HANDRUPS

Je hand en arm zijn een rups. Leg je handpalm met gestrekte vingers en onderarm op tafel. Laat je vingertoppen op dezelfde plaats staan en breng je pols zo dicht mogelijk tot bij je vingertoppen. Je hand is nu een bolletje geworden. Strek nu je vingers en breng opnieuw je pols zo dicht mogelijk tot bij je vingertoppen. Laat de handrups zo over de tafel sluipen.



NOOT

Rol een noot tussen je handen. Maak draaiende bewegingen.
Rol de noot van je handpalm naar de toppen van je vingers en terug. Rol de noot over je handrug, je arm, je benen, je buik ...

Ga per twee zitten en geef elkaar een notenmassage. Laat de noot rollen over de rug van een vriendje. Wissel daarna.

8

KAART



LICHAMSBEWUSTZIJN