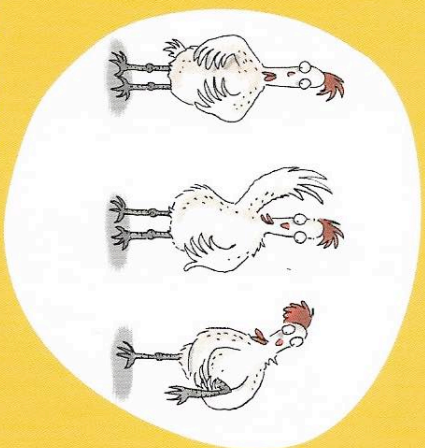




KIPPENGYM



Kippen zijn altijd vroeg uit de veren. Ze rekken zich eerst goed uit en starten de dag met kippengymnastiek. Ze klappen hun vleugels achter hun rug en voor hun buik tegen elkaar aan.

Doe maar mee. Achter, voor, achter, voor ...

Breng nu één vleugel in de lucht, de andere naar beneden en wissel af.

Soms gaan ze ook even op één poot staan met opgetrokken knie.

Ze slaan dan beide vleugels onder hun poot tegen elkaar aan.

Daarna wisselen ze. Ze brengen hun andere poot de lucht in en slaan opnieuw hun vleugels onder hun poot tegen elkaar aan. Links, rechts, links, rechts ...

Verzin je nog enkele andere oefeningen?



KIP

Sta rechtop. Plaats de voeten een beetje uit elkaar en buig door de knieën. Steek je achterwerk goed uit. Je rug blijft mooi recht. Probeer geen bolle of holle rug te maken.

Plaats je handen in je zij en sla je vleugels heen en weer.

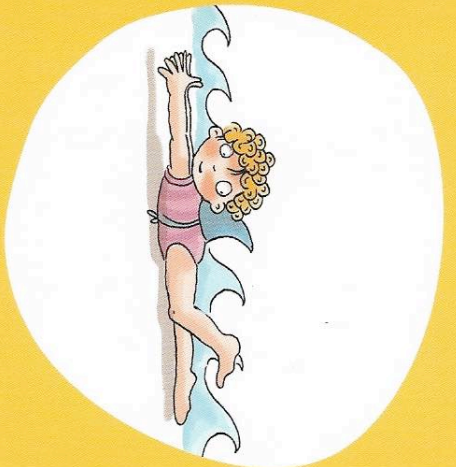
Draai een rondje naar links en een rondje naar rechts. Kakel er ondertussen maar lustig op los: 'Tok, tok, tok, tok'.

Maak van je ene hand een bek en pik wat graantjes van de grond. Probeer ondertussen een correcte houding te bewaren.

75
KAART



LICHAAMSWIJSTIJN
LICHAAMSCONTROLE



Vis

Je bent een vis. Lig op je buik. Strek beide armen naar voor en breng je handen tegen elkaar. Probeer je hoofd en bovenlichaam van de grond te tillen. Maak met de handen een golvende beweging.

Wat is die onderwaterwereld mooi! Zie jij ook zeepaardjes, kwallen en schelpen? Beweeg je hoofd naar links en naar rechts. Wat zie je nog meer? Neem af en toe tijd om te rusten. Stop dan met zwemmen en sluit je ogen. Luister naar het water van de zee.



KRAB

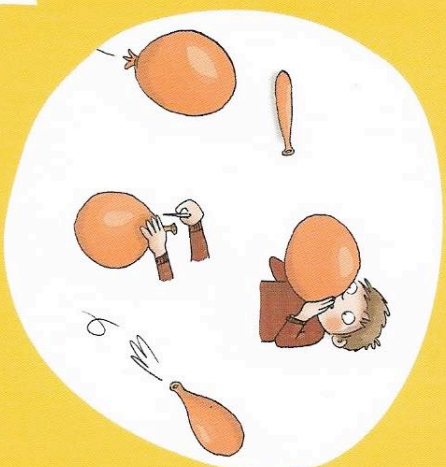
Zit op de grond. Trek je knieën op en plaats je handen achter de rug. Duw je zitvlak omhoog. Blijf even zo staan. Ga dan op stap: niet alleen vooruit, achteruit, maar ook opzij. Lukt het een beetje? Probeer niet te botsen, want de andere krabben kunnen bijten! Steek één poot in de lucht. Kan je zo even blijven staan? Probeer het ook met een andere poot. Of twee poten?

KAART
99



LICHAAMSDIEN WIST ZIJN
LICHAAMSCONTROLE

BALLON



Je bent een slappe ballon. Zoek een plekje in de ruimte en ga ontspannen liggen. Sluit even de ogen.

Je wordt langzaam opgeblazen. Je wordt groter en groter, ronder en ronder. Je wordt zo dik dat je niet meer kan blijven liggen.

Je buik is helemaal gevuld met lucht. Je vliegt rustig door de ruimte. Je vliegt omhoog en omlaag, omhoog en omlaag. Wanneer je zachtjes ergens tegenaan botst, kaats je terug de andere kant op. Ondersteun eventueel met zachte muziek.

Plots prikt iemand met een onzichtbare naald je ballon stuk!

Alle lucht ontsnapt heel snel en je ligt opnieuw languit als een slappe ballon op de grond.

Herhaal enkele keren.

