

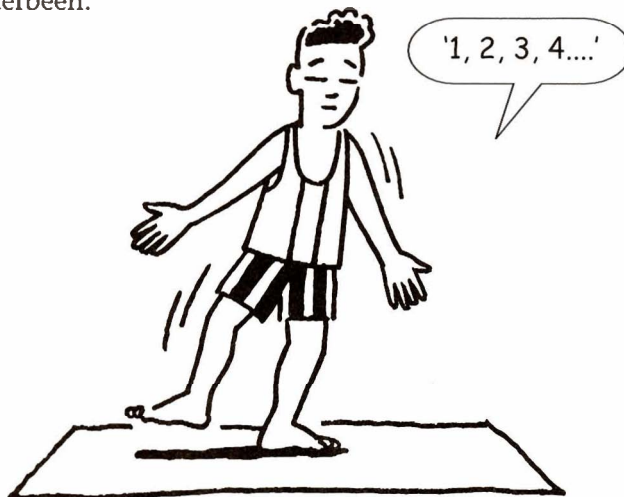


De slapende ooievaar

5

Beschrijving

Ga goed en rustig op twee benen staan. Til nu één been op en doe daarna je ogen dicht. Probeer zo goed en stil mogelijk te blijven staan. Tel hardop hoeveel tellen je kunt blijven staan. Doe dit op zowel het linker- als het rechterbeen.



Let op

- De voet blijft op de grond, niet schuiven of huppen.

Makkelijker

- Soms armen fixeren, langs of in de zij.

Moeilijker

- Ergens op gaan staan: een blok, een stoel, een bank of een evenwichtsplankje.

Deze kaart is van:

.....

.....

©1998 Bekadidact Baarn 'Kijk maar, ik kan al.' kaarten



Verkeersagent

1

Beschrijving

Ga goed en rustig op twee benen staan. Maak van beide handen vuisten. Breng beide vuisten omhoog. Leg ze daarna weer terug op je schouders. Tijdens de oefening zeg je:



Let op

- Werk met een rechte rug.
- Doe de oefening met je spierballen.

Makkelijker

- Meepraten met wat je doet.

Moeilijker

- Ook je vuisten naar opzij, naar voren en naar beneden steken.
- Met tennisballen in beide vuisten.

Anders

- Andere uitgangshouding: zittend of op je knieën.

Deze kaart is van:

.....

.....

©1998 Bekadidact Baarn 'Kijk maar, ik kan al...' kaarten

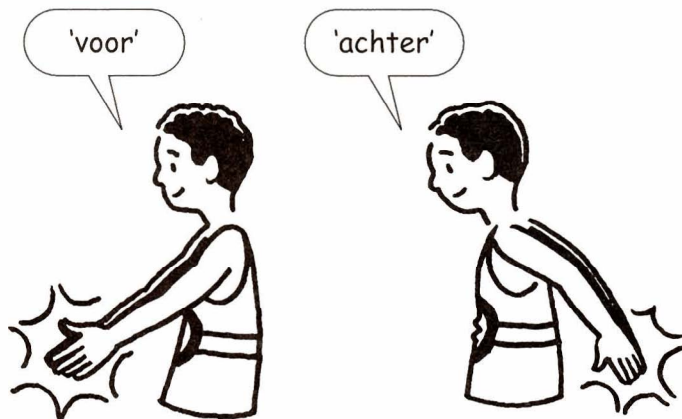


Klap & klap

1

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan. Klap achter je rug en voor je buik in je handen. Probeer zo soepel mogelijk te bewegen en niet te hard in je handen te klappen. Zoek je eigen ritme. Tijdens de oefening zeg je:



Let op

- Zorg ervoor, dat alleen je armen bewegen.
- Start zo rustig mogelijk.

Makkelijker

- Meepraten met wat je doet.
- Iemand doet het voor en jij klapt na.

Moeilijker

- Sneller klappen.
- Wandelen en klappen.

Anders

- Met iemand anders (synchroon) klappen.

Deze kaart is van:

.....

.....

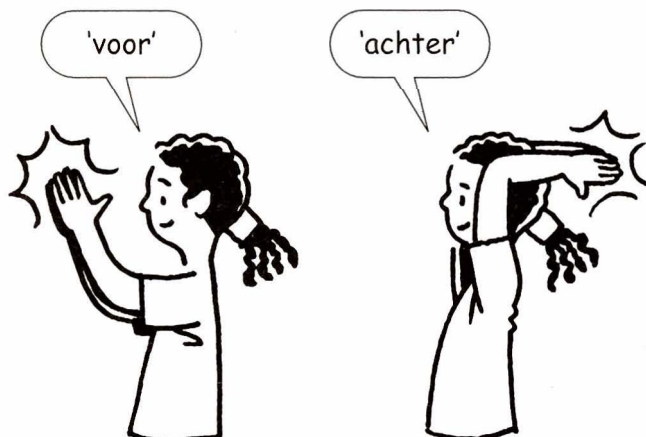


Klap & klap overal

1

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan. Klap voor en achter je hoofd in je handen. Probeer zo soepel mogelijk te bewegen en niet te hard in je handen te klappen. Tijdens de oefening zeg je:



Let op

- Zorg ervoor, dat alleen je armen bewegen.
- Start zo rustig mogelijk.

Moeilijker

- Sneller klappen.
- Wandelen en klappen.

Anders

- Samen met iemand (synchroon) klappen.

Deze kaart is van:

.....

.....