

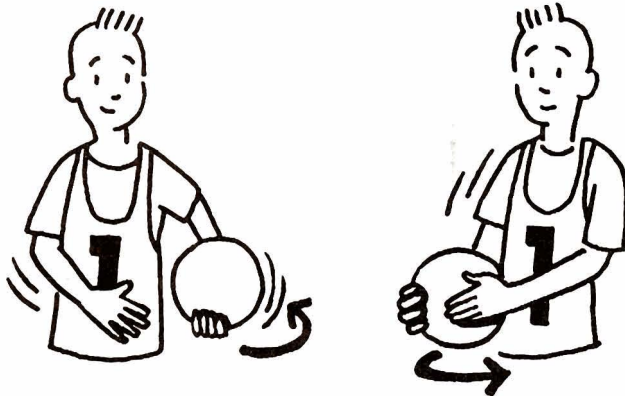


Reis om je lichaam

2

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan en houd een bal met beide handen vast. Probeer de bal van achteren naar voren te krijgen. De bal maakt een reis rond je rug en je buik.



Materiaal

- Bal.

Let op

- De bal mag niet te groot zijn.
- Rechtop blijven staan.

Makkelijker

- Duw de bal steeds een beetje tegen je lichaam aan.
- Een zachtere bal nemen.

Moeilijker

- De bal mag je lichaam niet raken.

Anders

- Ander materiaal: tennisbal of pittenzak.

Deze kaart is van:

.....

.....

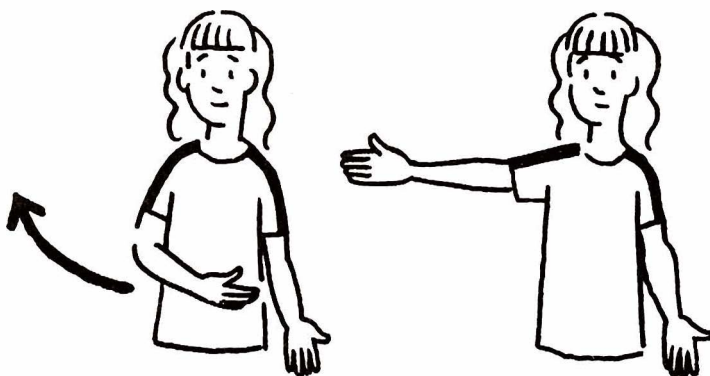


Zaaier

2

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan. Zwaai vier keer met je rechterarm voor je lichaam langs naar buiten. Daarna doe je hetzelfde met je linkerarm. Als het goed gaat, ga je daarbij licht door de knieën.



Let op

- Begin de oefening altijd met de rechterhand bij de linkerschouder.
- Doe net alsof je een frisbee weggooit.

Makkelijker

- Iemand doet het voor.

Moeilijker

- Met een echte frisbee.
- Ergens op mikken.

Deze kaart is van:

.....

.....



Frisbee & draai

4

Beschrijving

Ga rechtop staan. Leg een tennisbal in een frisbee. Probeer de tennisbal langs de rand van de frisbee rondjes te laten draaien. Volg de bal, terwijl hij zijn rondjes maakt. Probeer de frisbee zo recht mogelijk te houden.



Materiaal

- Frisbee en tennisbal.

Let op

- Houd de frisbee voor je buik.
- Blijf naar de bal kijken.

Makkelijker

- Houd de frisbee dicht tegen je aan.
- Maak kleine bewegingen.

Moeilijker

- Wandelen en draaien.
- Met de ogen dicht.

Anders

- Over obstakels (bijvoorbeeld een bank) heenstappen.

Deze kaart is van:

.....

.....

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



Plank & bal 1

4

Beschrijving

Ga rechtop staan. Probeer een tennisbal stil op een plankje* te laten balanceren. Houd het plankje aan de uiteinden vast.

* Een broodplank met handgrepen is ideaal.



Materiaal

- Plank en tennisbal.

Let op

- Houd het plankje kort voor je buik.
- Ontspannen staan; let op je schouders!

Makkelijker

- Laat de tennisbal en het plankje eerst tegen je buik rusten. Kijk dan of je het plankje steeds iets verder weg kunt houden.

Moeilijker

- Wandelen en balanceren.
- Achteruitlopen.

Anders

- Over obstakels of banken heenstappen.

Deze kaart is van:

.....

.....

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