

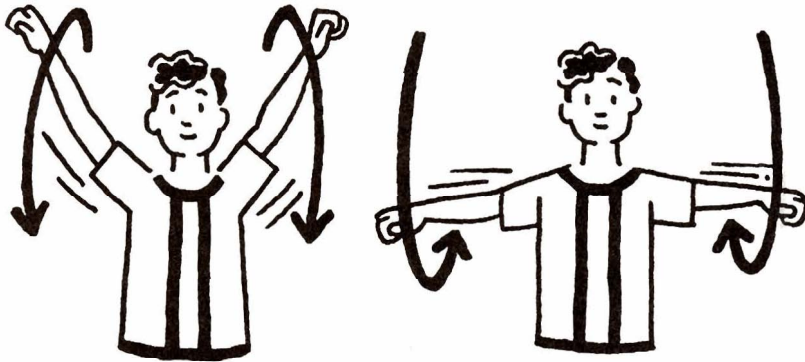


Reuzenrad

3

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan en maak grote cirkels met je armen. Doe dit vier keer naar voren en daarna vier keer naar achteren.



Let op

- Draai met beide armen tegelijk.
- Begin langzaam.

Makkelijker

- Met de benen wijder uit elkaar.
- Met twee tennisballen in de handen.

Moeilijker

- Kleine rondjes draaien.
- Vanuit de polsen draaien.

Anders

- Draaien en wandelen. (Heeft een grappig effect!)
- Met twee ballonnen. Eén in elke hand (vertraagd!).

Deze kaart is van:

.....

.....

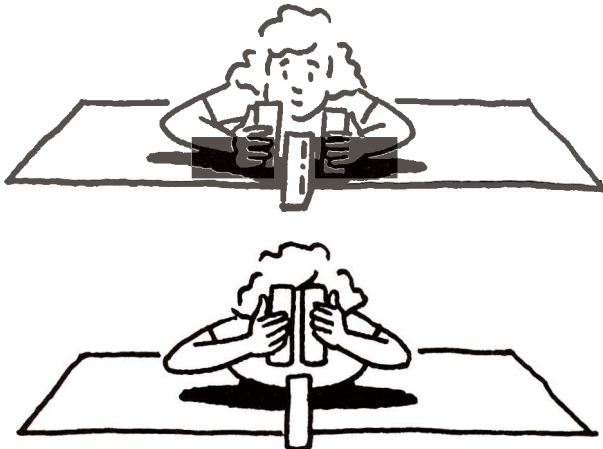


Handblok

4

Beschrijving

Ga liggen op je buik met je handen voor je. In beide handen heb je een blokje van hout (gymzaalblokje). Voor je staat een blokje op de grond. Kom met je schouders iets omhoog en klap met de blokjes in de hand één keer tegen en twee keer boven het staande blokje.



Materiaal

- Drie houten blokjes.

Let op

- Pas op dat je vingers er niet tussen komen.
- Niet neerploffen.

Makkelijker

- Aan een tafel zitten.
- Met pittenzakken werken (die houden makkelijker vast).

Moeilijker

- Vaker achter elkaar aantikken.
- Zonder rustmoment.

Anders

- Ander materiaal.

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



Plank & bal 2

4

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan. Probeer een tennisbal stil op een plankje* te laten balanceren. Laat de tennisbal dan van de ene kant naar de andere kant van het plankje rollen. 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

- Met wandelen.
- Met stuiten.

Anders

- Over obstakels of banken heen.

Deze kaart is van:

.....

.....



Mixer

1

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop aan een tafel zitten. Steun met je ellebogen op de tafel en houd je armen verticaal in de lucht. Pak je onderarm vast en draai rustig rondjes met je andere hand.



Let op

- Begin heel rustig.
- Zoek je eigen ritme.

Makkelijker

- Iemand doet het voor.
- Met de armen lohangend naar beneden.

Moeilijker

- Wissel van hand.
- Draai de andere kant op.

Anders

- Met iets in je handen, bijvoorbeeld een bal.

Deze kaart is van:

.....

.....