



Omgekeerd

1

Beschrijving

Ga goed en rustig zitten op een stoel aan een tafel. Leg je handen naast elkaar op de tafel. Je ene hand ligt met de handrug op de tafel en je andere hand ligt met de handpalm op tafel. Draai nu tegelijkertijd beide handen om.



Let op

- Begin heel rustig.
- Zoek je eigen ritme.

Makkelijker

- Duw met je handen een beetje op de tafel.

Moeilijker

- Met een hand twee keer klappen.
- Wissel met links en rechts.

Anders

- Ritmespelletje met een tweetal.

Deze kaart is van:

.....

.....



Bal je vuist

1

Beschrijving

Ga goed en rustig zitten op een stoel aan een tafel. Leg je handen met de handrug op de tafel. Maak van je rechterhand een vuist en doe je hand weer open. Maak daarna van je linkerhand een vuist en doe je hand weer open.



Let op

- Begin heel rustig.
- Zorg steeds voor spanning en ontspanning.

Makkelijker

- Duw steeds een beetje op de tafel.

Moeilijker

- De snelheid rustig opvoeren.
- Met de ogen dicht.

Anders

- Staand met gestrekte armen. Lijkt op boksen.

Deze kaart is van:

.....

.....

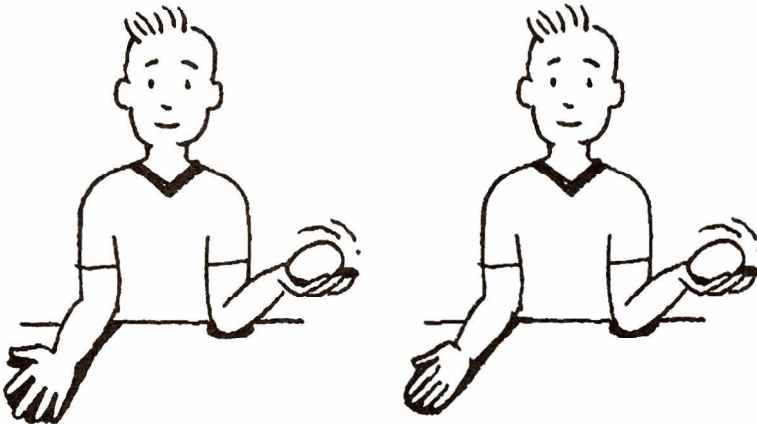


Eitje breek

1

Beschrijving

Ga rustig en goed zitten op een stoel aan een tafel met je ellebogen op de tafel. Leg in je linkerhand een rauw ei. Je rechterhand leg je met de handpalm omhoog losjes op tafel. Spreid en sluit de vingers van je rechterhand, terwijl het ei rustig in je linkerhand blijft liggen.



Materiaal

- Rauw ei.

Let op

- Begin heel rustig.
- Kijk naar de hand met het ei.

Makkelijker

- Rustig spreiden en sluiten.
- Hand met het ei niet zo wijd open.

Moeilijker

- Maak een vuist.
- Wissel van hand.

Anders

- Heen en terug oefenen.

Deze kaart is van:

.....

.....

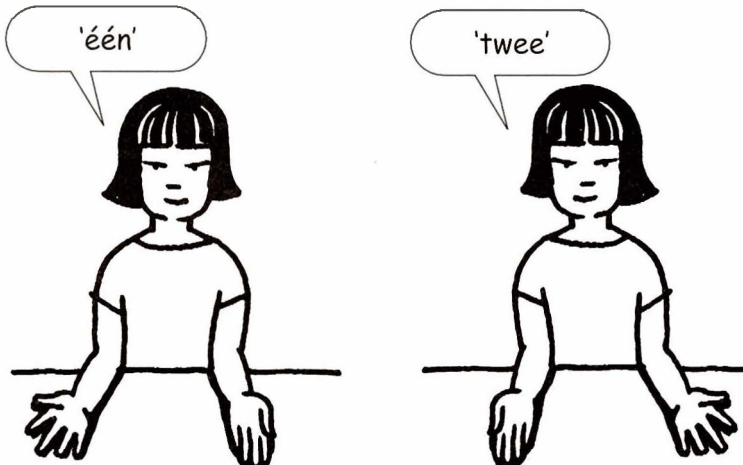


De waaier om & om

1

Beschrijving

Ga rustig en goed rechtop zitten op een stoel aan een tafel. Leg beide handen open met de handrug op tafel. Op tel één spreid je alle vingers van de rechterhand en blijven de vingers van de andere hand gesloten. Op tel twee spreid je de vingers van je linkerhand en zijn de vingers van je rechterhand gesloten. Tijdens de oefening zeg je:



Let op

- Begin heel rustig.
- Kijk naar je handen en wat je doet.

Makkelijker

- Druk zachtjes op de tafel.
- Meepraten met wat je doet.

Moeilijker

- De snelheid rustig opvoeren.

Anders

- Met de handpalmen op tafel.

Deze kaart is van:

.....

.....

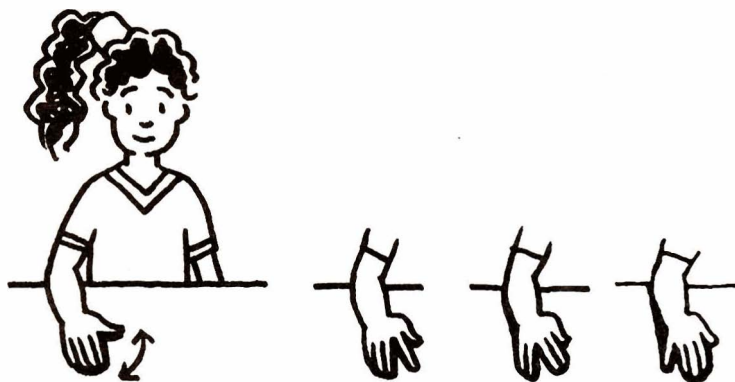


Vingers spreiden

1

Beschrijving

Ga rustig en goed rechtop zitten aan een tafel en leg je voorkeurchand met de handpalm op tafel. Spreid nu heel voorzichtig duim en wijsvinger, daarna wijs- en middelvinger, daarna middel- en ringvinger (moeilijk!) en tenslotte ringvinger en pink.



Let op

- Begin heel rustig.
- Veel oefenen als het niet zo snel lukt. Niet ontmoedigd raken!

Makkelijker

- Druk een beetje met je hand op tafel.

Moeilijker

- Andere hand.
- Met de ogen dicht.

Anders

- Wijsvinger – duim spreiden; wijsvinger – middelvinger; ringvinger – middelvinger.

Deze kaart is van:

.....

.....

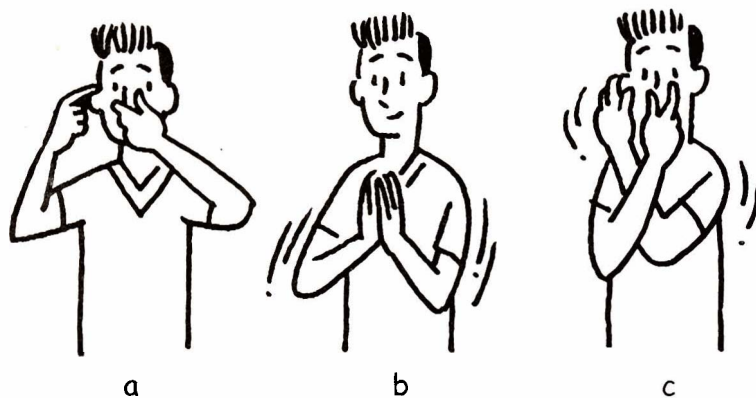


Neusje tik

2

Beschrijving

Ga rustig en goed rechtop staan en pak met je ene hand je oorlel vast en met je andere hand je neus. Laat los, klap in je handen (b) en pak nu je andere oorlel en je neus.



Let op

- Begin heel rustig.
- Niet te hard knijpen.

Makkelijker

- Zonder kruisen: neus en oorlel aan één zijde (a).

Moeilijker

- Met de ogen dicht.
- Met kruisen (c).

Deze kaart is van:

.....

.....