

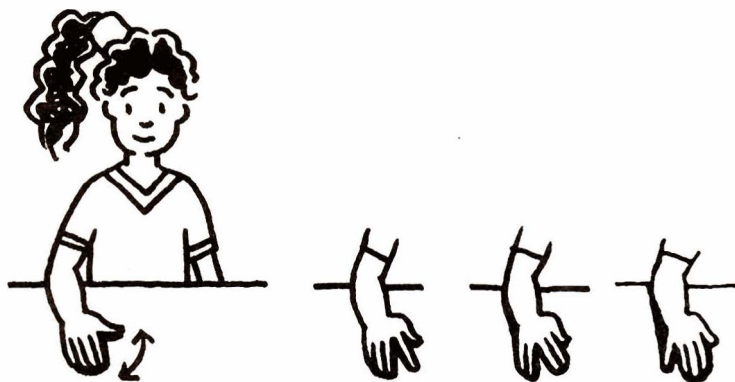


Vingers spreiden

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:

.....

.....

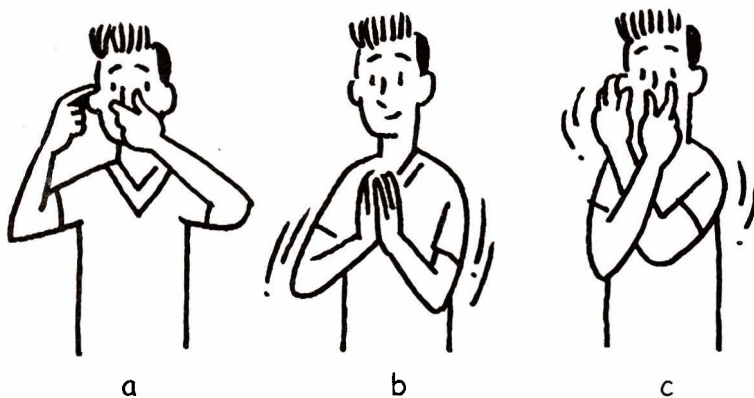


Neusje tik

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:

.....

.....

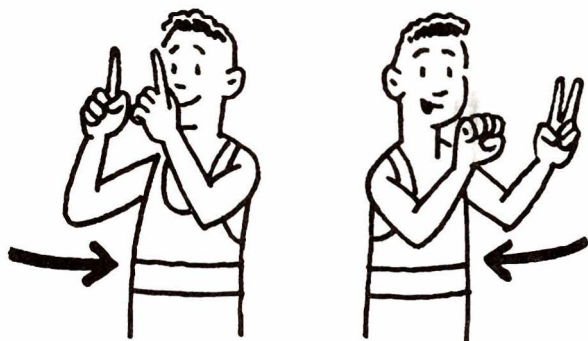


Vliegende vinger

2

Beschrijving

Ga rustig en goed rechtop staan en houd je handen voor je gezicht met twee wijsvingers in de lucht. Beweeg ze nu alle twee voor je gezicht in dezelfde richting. Op teken "allee-hop" (goocheltruc) verdwijnt de ene wijsvinger naar de andere hand. Tover hem zo ook weer terug.



Let op

- De twee vingers moeten goed samen bewegen.
- Start heel rustig.

Makkelijker

- Naar je vingers kijken.
- Houd je handen dicht bij elkaar.

Moeilijker

- Twee vingers erbij, drie, vier, vijf en terug.
- Met de ogen dicht.

Deze kaart is van:

.....

.....

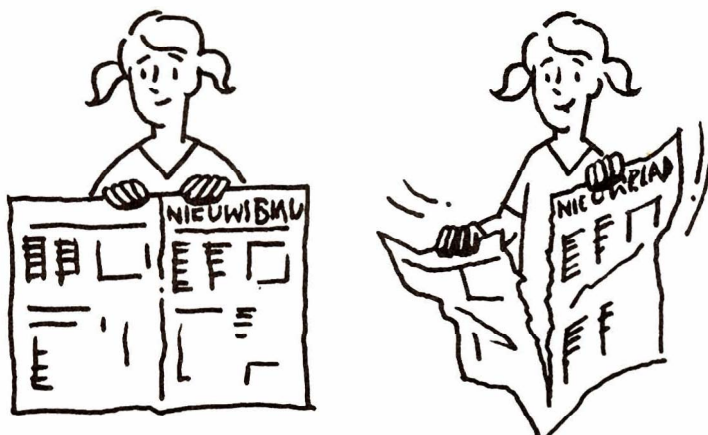


De krant

2

Beschrijving

Ga rustig en goed rechtop staan met een pagina van een krant in twee handen. Scheur de krant nu in één beweging doormidden. Het is mogelijk om in de lengte van de krant meerdere repen af te scheuren.



Materiaal

- Krant.

Let op

- In de lengterichting afscheuren.
- Scheur af in één grote beweging.

Makkelijker

- Houd de krant dicht bij je buik.

Moeilijker

- Wie kan de dunste repen scheuren?
- Wie kan het snelste tien repen scheuren?

Deze kaart is van:

.....

.....

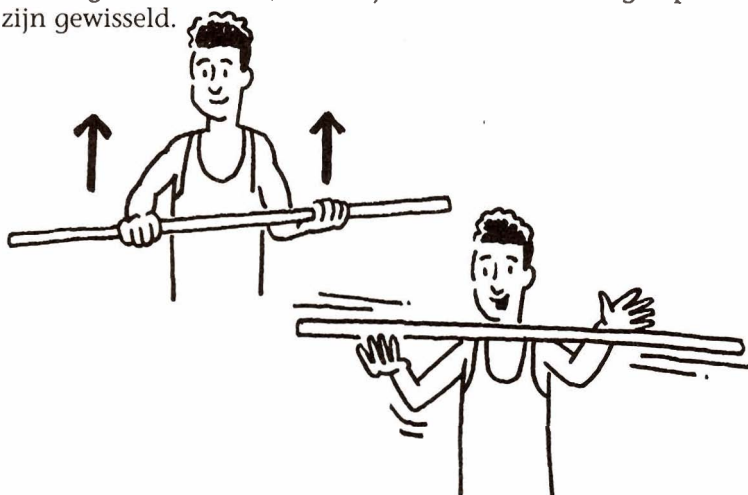


De stok om & om

3

Beschrijving

Ga rustig en goed rechtop staan en pak de stok horizontaal aan de uiteinden vast met je ene hand in bovengreep (handpalm naar beneden) en je andere hand in ondergreep (handpalm naar boven). Werp de stok iets omhoog en vang hem nu weer, waarbij beide handen van greep zijn gewisseld.



Materiaal

- Stok.

Let op

- Blijf naar de stok kijken.
- Houd de stok horizontaal.

Makkelijker

- Niet zo hoog opgooien.
- Rustig beginnen.

Moeilijker

- Sneller wisselen.

Anders

- Hoe vaak lukt het in 30 seconden?

Deze kaart is van:

.....

.....

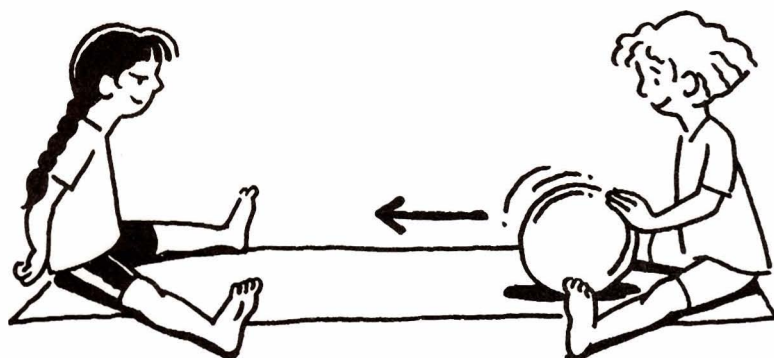


Rollerbal & hand weg

3

Beschrijving

Ga in spreidzit op de grond zitten met een grote bal in je handen. Iemand anders gaat tegenover je zitten op ongeveer twee meter afstand. Rol de bal nu wisselend met één hand over de grond heen en weer. De handen zitten op de rug en mogen pas bewegen, als de bal onderweg is.



Materiaal

- Grote bal.

Let op

- Rol zo recht mogelijk.
- Begin rustig.

Makkelijker

- Tussen twee lijnen door.

Moeilijker

- De snelheid rustig opvoeren.
- Een kleinere bal nemen (bijvoorbeeld een tennisbal).

Anders

- Rol over een lijn of plank.

Deze kaart is van:

.....

.....