



Deegrol

1

Beschrijving

Ga languit op je buik liggen. Rol naar rechts tot je op je buik ligt. Rol daarna naar links totdat je (weer) in het midden ligt en rol verder naar links totdat je weer op je buik ligt. Daarna weer terug naar het midden. Tijdens de deegrol zeg je:

'naar rechts, naar midden, naar links, naar midden'



Materiaal

- Zachte ondergrond.

Let op

- Probeer achter elkaar door te gaan
- Probeer zo recht mogelijk te blijven. Als een plank.

Makkelijker

- Van schuin vlak naar beneden.
- Door je wat op te richten; helpen met je armen.

Moeilijker

- Met de ogen dicht.
- Tegen een schuin vlak op.

Anders

- Hou je zo stijf als een plank. Een ander probeert jou om te rollen en jij probeert dat te voorkomen.

Deze kaart is van:

.....
.....

Bekadidact

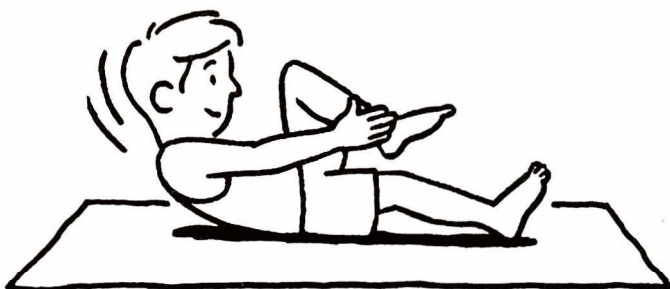


Voetje tik

1

Beschrijving

Ga rustig languit op je rug liggen. Kom nu zonder je handen te gebruiken overeind en tik met je ene hand je andere voet aan. Laat je benen op de grond liggen. Maak je daarna weer zo lang mogelijk. Doe hetzelfde met je andere hand en voet.



Materiaal

- Zachte ondergrond.

Let op

- Niet te zachte ondergrond.
- Niet schuin omhoog komen.
- Eventueel benen van de grond (op verhoging) in verband met ontlasting van de rug.

Makkelijker

- Steun op ellebogen of handen.
- Iemand houdt je voeten vast.
- Klem je voeten vast onder de bank.

Moeilijker

- Met opgetrokken knieën.
- Voeten los van de grond.

Anders

- Op muziek.

Deze kaart is van:

.....
.....

Bekadidact



Hoofd stil & zit

2

Beschrijving

Ga zitten met je benen recht vooruit. Rol het lintje op en leg het op je hoofd. Probeer zo rustig en zo goed mogelijk rechtop te blijven zitten.



Materiaal

- Los partijlint.

Let op

- Kijk recht vooruit.
- Denk: je hoofd zit vast aan een touwtje dat aan het plafond vastzit.

Makkelijker

- Bierviltje op het hoofd.
- Iemand legt het erop.

Moeilijker

- Iets met je handen of benen doen: klappen, 'benen - buik', trappelen.
- Met de ogen dicht.
- Voor- en achteruit wandelen.

Deze kaart is van:

.....

.....



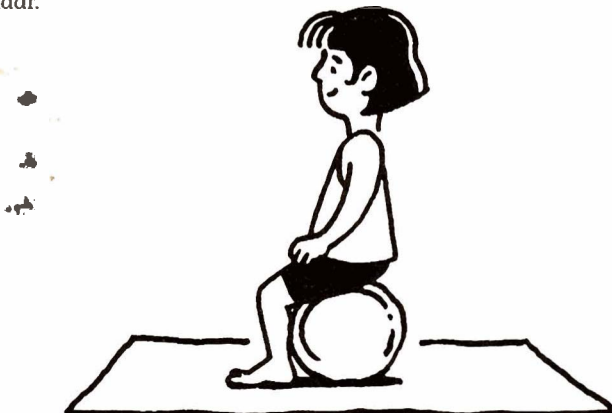
rote bal(anceren)

Beschrijving

Probeer te blijven zitten op de bal*. Je voeten staan voor je op de grond. Dit doe je:

- (altijd) als je tv kijkt!
- in de klas.

* De juiste grootte van de bal is ongeveer kniehoogte plus 10 cm. Als het kind op de bal zit maken de knieën een hoek van 100 à 110 graden met elkaar.



Materiaal

- Grote bal.

Let op

- Katten, honden en scherpe punten in verband met de levensduur van de bal.
- Dat er bij een eventuele val niets hards geraakt kan worden.

Makkelijker

- Bal (een beetje) vastleggen.
- Iemand houdt je (een beetje) vast.

Moeilijker

- Met de ogen dicht.
- Been of benen (even) optillen.

Anders

- Iets doen terwijl je op de bal zit. (Zie allerlei andere symmetrie-, dissociatie- en handigheidsoefeningen!)

Deze kaart is van:

.....

.....