

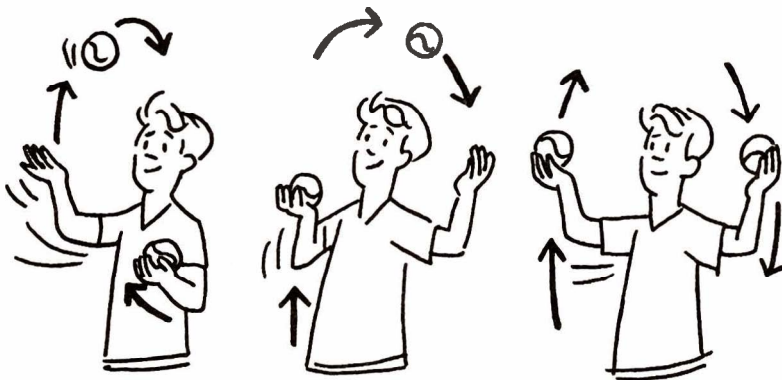


Jongleren

3

Beschrijving

Ga staan en houd in iedere hand een tennisbal vast. Gooi nu één tennisbal in de lucht en geef de andere tennisbal snel door naar je (nu) lege hand. De bal uit de lucht vang je weer met je andere hand.



Materiaal

- Tennisbal.

Let op

- Blijf naar de opgegooide bal kijken.
- Werp rustig en niet te hoog op.

Makkelijker

- Zachtere bal (jongleerbal).

Moeilijker

- Met je andere hand opgooien.
- Hoger opgooien en de tennisbal achter je rug om doorgeven.

Anders

- Op een bank staan of in een hoepel.

Deze kaart is van:

.....

.....



Duimen draaien

1

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop zitten en spreid de vingers van beide handen in elkaar. De duimen zijn nu vrij. Draai de duimen om elkaar heen, zonder dat ze elkaar raken.



Let op

- Begin heel rustig.
- Sla de vingers niet te ver ineen.

Makkelijker

- Ellebogen op tafel leggen.
- Iemand doet het voor.

Moeilijker

- De andere kant opdraaien.
- Snelheid rustig opvoeren.
- Met de ogen dicht.

Anders

- Tijdens het wandelen.

Deze kaart is van:

.....

.....



Lintje rollen lang

1

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan of zitten en rol een losgemaakt partijlint met twee handen strak en netjes op. Oprollen met duim, wijs- en middelvinger gaat het makkelijkst.



Materiaal

- Los partijlint.

Let op

- Begin heel rustig.
- Met je vingers zo strak mogelijk oprollen.

Makkelijker

- In spreidzit gaan zitten terwijl het lintje rust op de grond.

Moeilijker

- Alleen met je vingertoppen rollen.
- Wissel oprolrichting.

Anders

- Oprollen terwijl je wandelt.

Deze kaart is van:

.....
.....

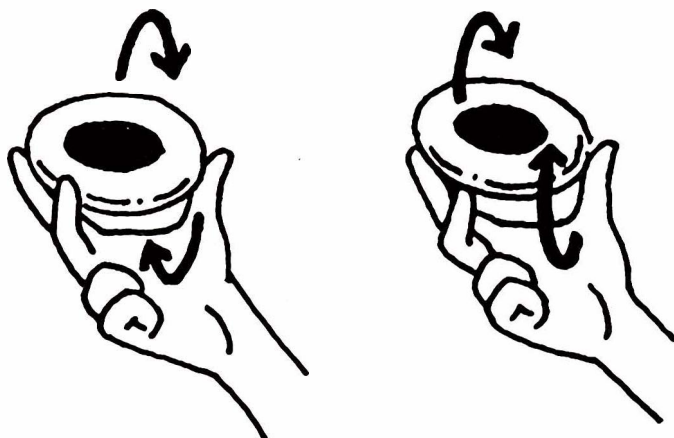


Draaiviltje

2

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan en houd een bierviltje vast tussen duim en wijsvinger. Met behulp van je middelvinger kun je het viltje laten draaien. Je kunt het viltje van je af en naar je toe laten draaien.



Materiaal

- Bierviltje.

Let op

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

Makkelijker

- Kleiner of lichter formaat, bijvoorbeeld een flippo.

Moeilijker

- Zwaarder of groter formaat, bijvoorbeeld munten.
- Met twee handen en twee flippo's tegelijk.

Anders

- Andere draairichting.

Deze kaart is van:

.....
.....