



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:

.....

.....

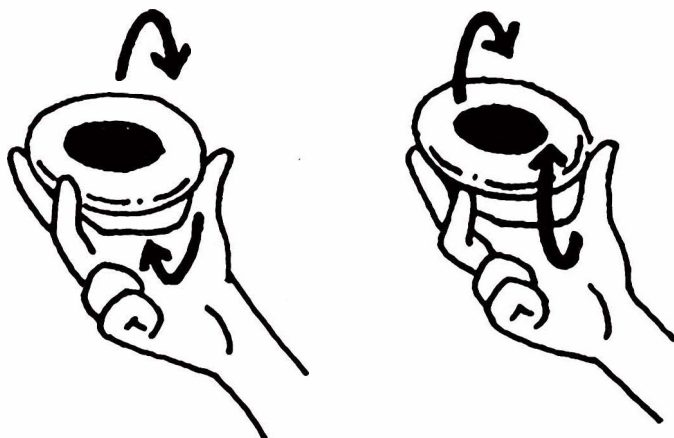


Draaiviltje

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:

.....

.....

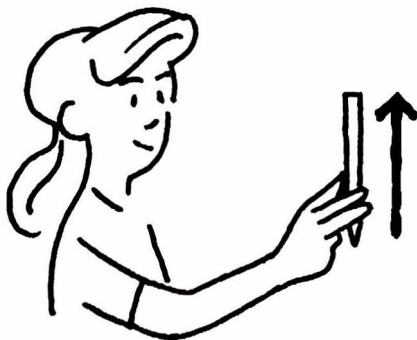


Klimmen

2

Beschrijving

Ga staan en pak een stokje of potlood met duim, wijs- en middelvinger vast aan de onderkant. Potlood staat verticaal. Klim omhoog met gebruik van die drie vingers.



Materiaal

- Stokje of potlood.

Let op

- Begin heel rustig.
- Houd het stokje vrij in de lucht, voor je gezicht en buig je arm 90 graden.

Makkelijker

- Potlood horizontaal houden.
- Ruwer stokje of potlood.

Moeilijker

- Naar beneden klimmen.
- Andere hand.

Anders

- Met een spaghettistokje of een soepstengel. Wees voorzichtig!

Deze kaart is van:

.....

.....

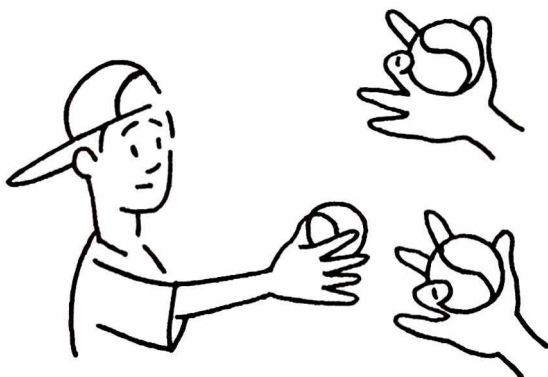


Bal vast

2

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan en houd een tennisbal vast met alleen je duim en je wijsvinger. Hierna alleen met je duim en middelvinger, duim en ringvinger en duim en pink (moeilijk).



Materiaal

- Tennisbal.

Let op

- Begin heel rustig.
- Houd je hand als een grijper (vingers naar beneden).

Makkelijker

- Houd de bal vast met je vingers naar boven, als een soeplepel.
- Met een foambal.

Moeilijker

- Wissel van hand.
- Met de ogen dicht.

Anders

- Met ander materiaal of formaat.

Deze kaart is van:

.....

.....