



Plank & bal 2

4

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan. Probeer een tennisbal stil op een plankje* te laten balanceren. Laat de tennisbal dan van de ene kant naar de andere kant van het plankje rollen. Houd het plankje aan de uiteinden vast.

* Een broodplank met handgrepen is ideaal.



Materiaal

- Plank en tennisbal.

Let op

- Houd het plankje kort voor je buik.
- Ontspannen staan; let op je schouders!

Makkelijker

- Laat de tennisbal en het plankje eerst tegen je buik rusten. Kijk dan of je het plankje steeds iets verder weg kunt houden.

Moeilijker

- Met wandelen.
- Met stuiten.

Anders

- Over obstakels of banken heen.

Deze kaart is van:

.....
.....



Mixer

1

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop aan een tafel zitten. Steun met je ellebogen op de tafel en houd je armen verticaal in de lucht. Pak je onderarm vast en draai rustig rondjes met je andere hand.



Let op

- Begin heel rustig.
- Zoek je eigen ritme.

Makkelijker

- Iemand doet het voor.
- Met de armen lothangend naar beneden.

Moeilijker

- Wissel van hand.
- Draai de andere kant op.

Anders

- Met iets in je handen, bijvoorbeeld een bal.

Deze kaart is van:

.....
.....

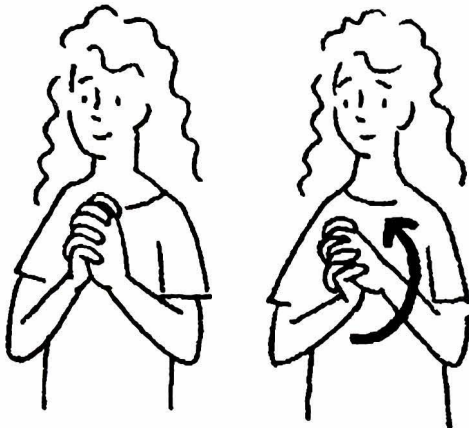


Pols los

1

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan. Vouw je handen in elkaar en probeer met kleine rondjes de polsen los te krijgen.



Let op

- Zorg ervoor dat beide armen niet meedraaien.
- Start rustig.

Makkelijker

- Kijk naar wat je doet.
- Met je ellebogen steunend op een tafel.

Moeilijker

- Draai de andere kant op.

Deze kaart is van:

.....
.....

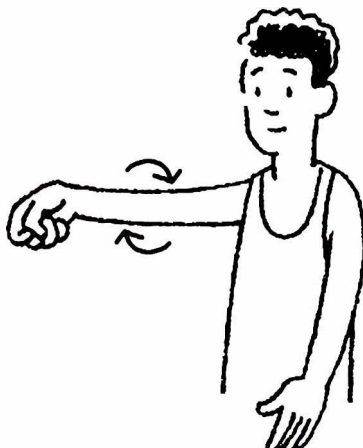


Schroef

1

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan. Doe met een hand net alsof je een schroef, zo groot als je hand, uit een muur moet draaien. Draai steeds dezelfde kant op. Houd bovenarm en romp zo stil mogelijk.



Let op

- Zorg ervoor dat alleen je armen bewegen.
- Start zo rustig mogelijk.
- Houd de arm in een hoek van 90 graden.

Makkelijker

- Twee handen tegelijk.
- Eerst ontspannen naar beneden laten hangen.

Moeilijker

- Met materiaal in je hand, bijvoorbeeld een tennisbal.

Deze kaart is van:

.....
.....

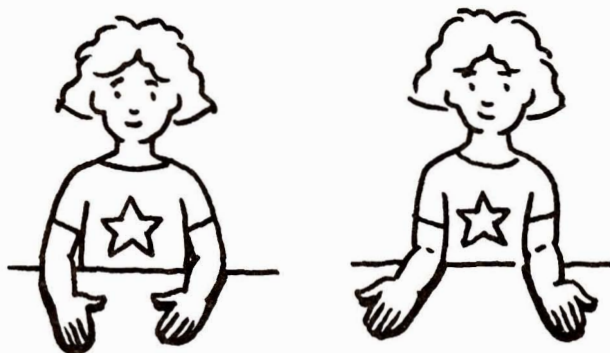


Keer om

1

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop aan een tafel zitten. Leg je handen naast elkaar op de tafel. Beide handen liggen met de handrug op de tafel. Draai nu tegelijk beide handen om. Doe dit een aantal keren achter elkaar.



Let op

- Start rustig.
- Kijk goed wat je doet.

Makkelijker

- Druk zachtjes op de tafel.
- Iemand doet het voor.

Moeilijker

- Sneller draaien.
- Wissel van ritme: rustig - snel.

Deze kaart is van:

.....

.....

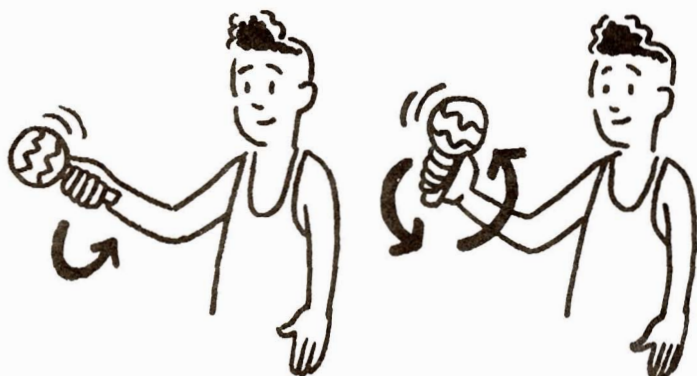


Sambabal

2

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan. Maak je pols los met de sambabal. Met de sambabal kun je goede polsbewegingen en tegelijk geluid maken.



Materiaal

- Sambabal, eventueel muziek.

Let op

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

Makkelijker

- Dichtbij je lichaam oefenen.
- Met een muziekje.

Moeilijker

- Wissel van hand.

Anders

- Oefen ook eens met castagnetten of kleppers.

Deze kaart is van:

.....

.....