

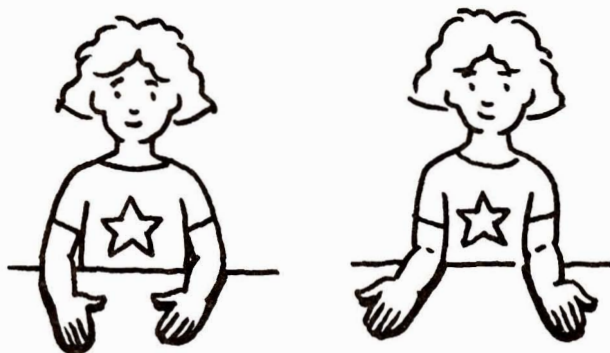


Keer om

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:

.....

.....

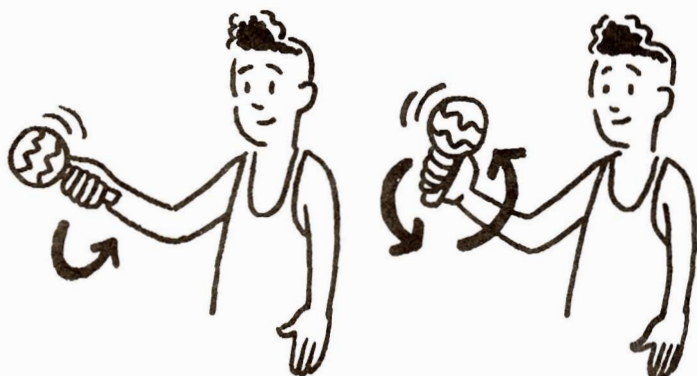


Sambabal

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:

.....

.....



Effectbal

2

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan met de bal in je handen. Werp de bal voorzichtig op en probeer hem met effect in de lucht te laten draaien. Als je hem daarna vangt, draait hij bijna uit je handen! Wanneer je vanuit je pols werpt, is het vangen goed te doen.



Materiaal

- Grote bal.

Let op

- Als je vanuit je bovenarm werpt, is het veel lastiger!
- Spreid je vingers over de bal.

Makkelijker

- Werp eerst een kort stukje op.

Moeilijker

- Kijk of de bal weer naar je terugkomt.

Anders

- In een hoepel of op een bank staan.

Deze kaart is van:

.....

.....

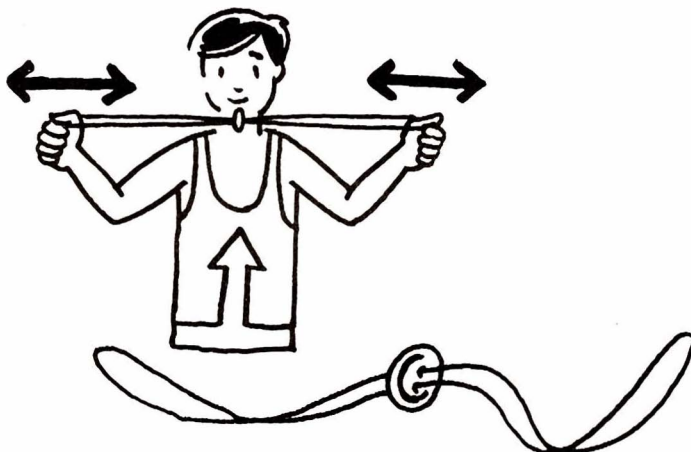


Ruitentikker

2

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan. Houd het touwtje, met de knoop in het midden, aan de uiteinden stevig vast. Draai nu zo snel mogelijk rondjes en trek het touwtje strak. Door nu zachtjes naar binnen en naar buiten te trekken, ontstaat er stroom in het touwtje.



Materiaal

- Touw, knoop.

Let op

- Begin met zachtjes te trekken.
- Houd de knoop in het midden.

Makkelijker

- Iemand helpt je mee met draaien.
- Eén hand draait, de ander is stil.

Moeilijker

- Andere kant op draaien.
- Met de ogen dicht.

Anders

- Draaien en wandelen.
- Ruitentikker tegen een ruit aanhouden.

Deze kaart is van:

.....

.....



Touwtje & spring

3

Beschrijving

Ga rechtop staan met een springtouw in beide handen. Zwaai het touw rustig van je af en daarna weer naar je toe. Als het touw naar je toe komt, spring je er met twee benen tegelijk overheen. Stap weer terug en herhaal dit.



Materiaal

- Springtouw.

Let op

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

Makkelijker

- Zwaai zo kort mogelijk.

Moeilijker

- Wissel van richting, met een halve draai.
- Met doorlopen.

Anders

- Echt touwtjespringen met door-draaien.

Deze kaart is van:

.....

.....



Circustruc

4

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan met een knots in je hand. Werp de knots voorzichtig op en probeer hem aan de andere kant weer met dezelfde hand te vangen. Wanneer je vanuit je pols werpt, is het vangen goed te doen.



Materiaal

- Knots, liefst van plastic.

Let op

- Als je vanuit je bovenarm werpt, is het lastiger om te vangen. Door het zwaartepunt en de vorm versnelt de knots in de lucht.

Makkelijker

- Ander materiaal (van plastic!)

Moeilijker

- Met je andere hand.
- Met twee knotsen tegelijk. (Heel moeilijk!)

Anders

- Om en om opgooien met twee knotsen en doorgeven. Jongleren!

Deze kaart is van:

.....

.....

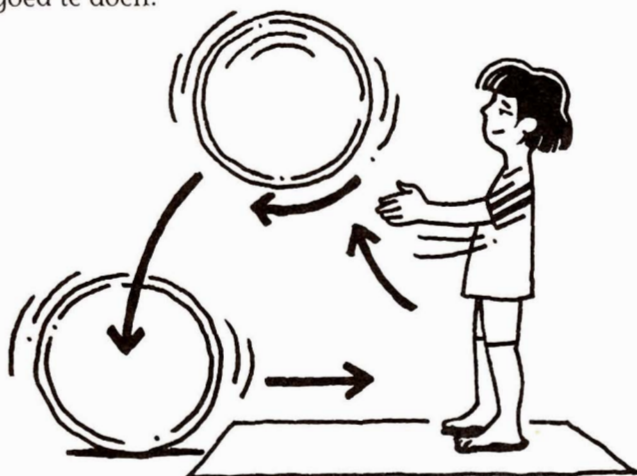


Hoepel terug

4

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan met een hoepel in de hand. Werp de hoepel voorzichtig op en probeer hem met effect in de lucht te laten draaien. Als hij op de grond komt, rolt hij terug. Wanneer je vanuit je pols werpt, is het goed te doen.



Materiaal

- Hoepel.

Let op

- Wanneer je vanuit je bovenarm werpt, is het veel lastiger.
- Werp eerst een kort stukje.

Makkelijker

- Met een kleinere hoepel.
- Eerst heen en weer zwaaien.

Moeilijker

- Op een plek blijven staan tot hij terug komt.

Anders

- Hoepel laten tollen.

Deze kaart is van:

.....

.....



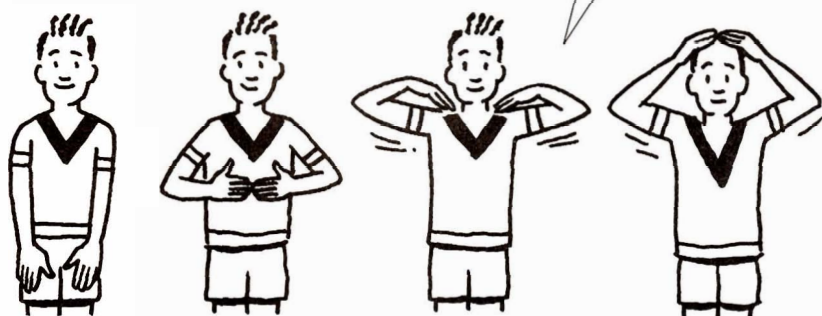
Benen & buik

1

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan. Wijs met beide handen tegelijk je benen aan. Daarna je buik, je schouders, je hoofd en dan klap je boven je hoofd. Hierna ga je in omgekeerde volgorde weer terug. Tijdens de oefening zeg je:

'benen - buik - schouders - hoofd - klap'



Let op

- Begin heel rustig.
- Na de klap altijd terug.

Makkelijker

- Meepraten met wat je doet.
- Je doet het samen.

Moeilijker

- Met je ogen dicht.

Anders

- Tijdens een tikspel en/of liedje.

Deze kaart is van:

.....

.....