

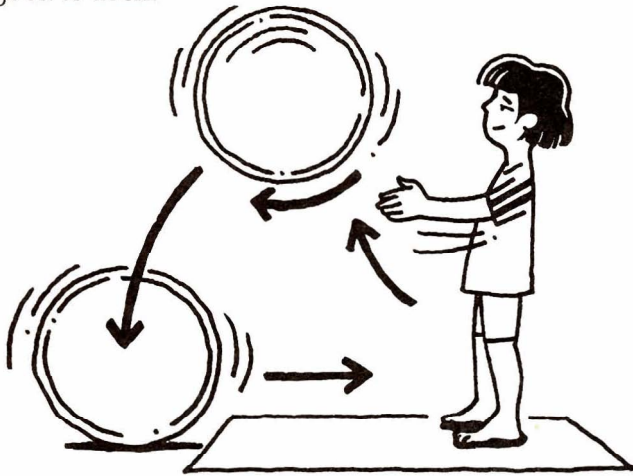


Hoepel terug

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:

.....

.....



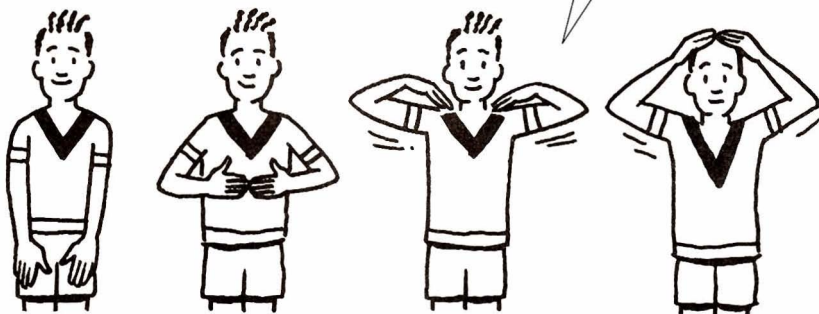
Benen & buik

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:

.....

.....

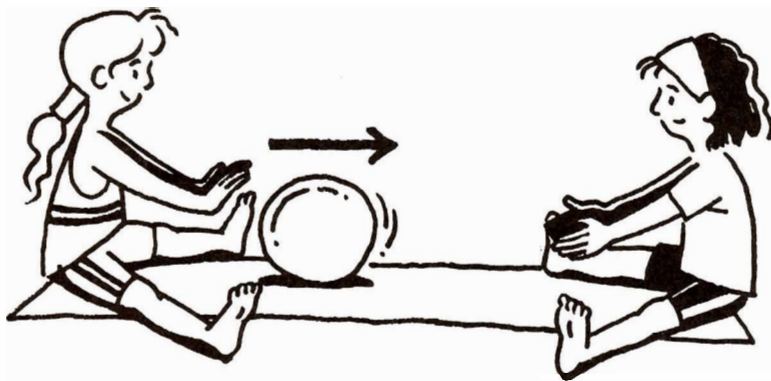


Rollerbal

1

Beschrijving

Ga op de grond in spreidzit zitten met een grote bal in je handen. Iemand anders zit tegenover je op ongeveer twee meter afstand. Rol de bal nu met twee handen over de grond naar elkaar toe.



Materiaal

- Grote bal.

Let op

- Pak de bal met gespreide vingers.
- Rol zo recht mogelijk.

Makkelijker

- Afstand kleiner maken.
- Tussen twee lijnen of pilonnen door.

Moeilijker

- Een kleinere bal (maar geen tennisbal!).
- Afstand en/of snelheid verhogen.

Anders

- Rol over een lijn of plank.
- Op je buik tegenover elkaar.

Deze kaart is van:

.....

.....

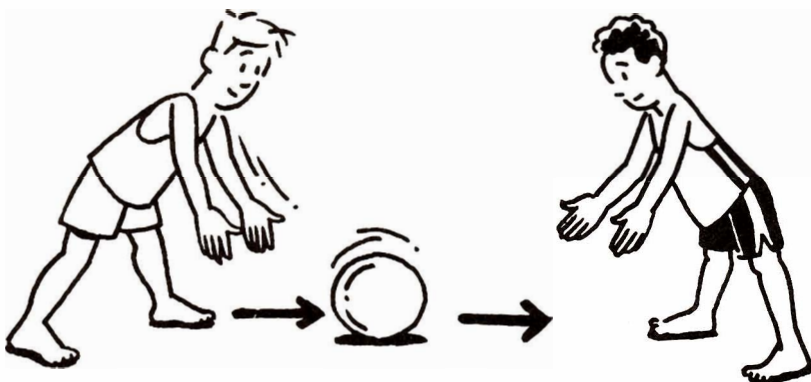


Rollerbal & hoog

1

Beschrijving

Ga in spreidstand staan met een grote bal in je handen. Iemand anders staat tegenover je op ongeveer twee meter afstand. Rol nu de bal met twee handen over de grond naar de ander.



Materiaal

- Grote bal.

Let op

- Pak de bal met gespreide vingers.
- Rol zo recht mogelijk.

Makkelijker

- Tussen twee lijnen of pilonnen door.
- Afstand verkleinen.

Moeilijker

- Afstand en/of snelheid verhogen.
- Een kleinere bal (maar geen tennisbal!).

Anders

- Rol over een lijn of plank.

Deze kaart is van:

.....

.....

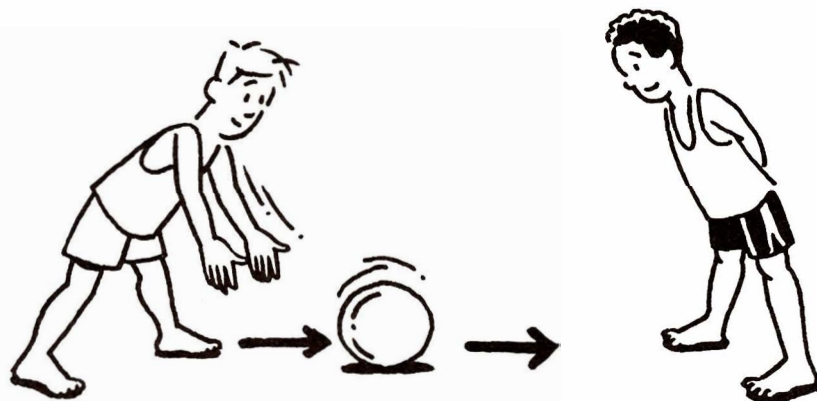


Rollerbal & handen weg

1

Beschrijving

Ga in spreidstand staan met een grote bal in je handen. Iemand anders staat tegenover je op een afstand van ongeveer twee meter. De ander (zonder bal) heeft zijn handen op zijn rug en mag pas zijn handen bewegen, als de bal onderweg is. Rol de bal met twee handen naar de ander toe.



Materiaal

- Grote bal.

Let op

- Pak de bal met gespreide vingers.
- Rol zo recht mogelijk.

Makkelijker

- Tussen twee lijnen of pilonnen door.
- Afstand verkleinen.

Moeilijker

- De snelheid rustig opvoeren.
- Een kleinere bal (maar geen tennisbal).

Anders

- Rol over een lijn of plank.
- Zonder de grond te raken.

Deze kaart is van:

.....

.....

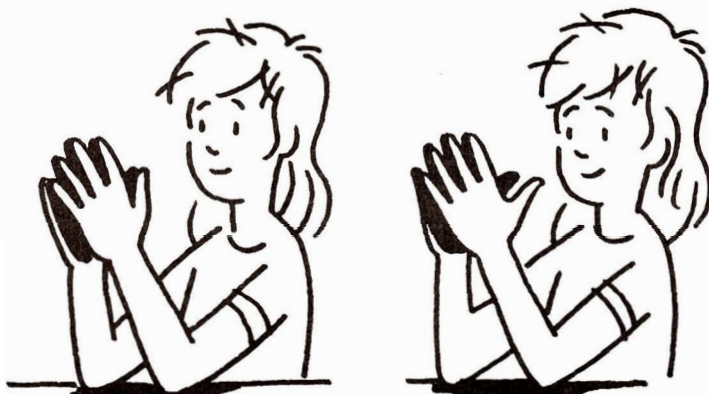


Waaier

2

Beschrijving

Ga rechtop zitten aan een tafel; je ellebogen steunen op de tafel. Duw je handen losjes tegen elkaar. Tik de duimen tien keer tegen elkaar aan. Tik daarna de wijsvingers tien keer tegen elkaar aan. Dan de middelvingers, de ringvingers en de pinken. Tijdens de oefening tel je hardop mee.



Let op

- Begin heel rustig.
- Probeer je andere vingers tegen elkaar te houden. Druk zachtjes!

Makkelijker

- Minder keren aantikken.
- Iemand doet met je mee.

Moeilijker

- Met de ogen dicht.
- Alleen de vingertoppen op elkaar.

Anders

- Heen en terug oefenen.

Deze kaart is van:

.....

.....