

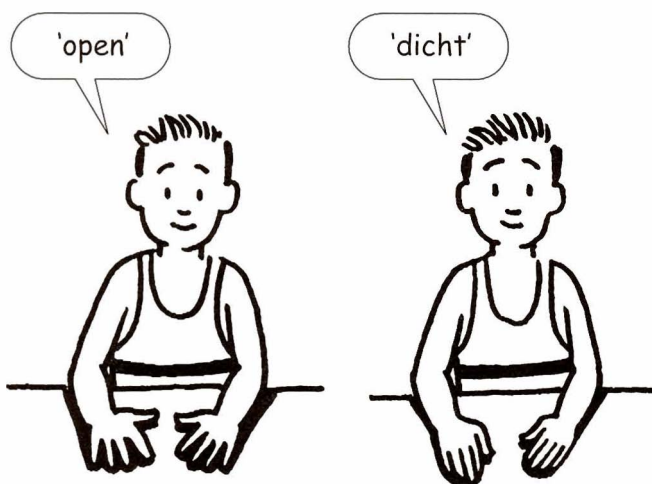


# Waaier open & dicht

2

## Beschrijving

Ga rechtop aan een tafel zitten en leg je handen met de handpalm onder op tafel. Spreid tegelijkertijd alle vingers. Sluit ze daarna weer allemaal tegelijk. Tijdens de oefening zeg je:



### Let op

- Begin heel rustig.
- Zorg ervoor dat alle vingers tegelijk open en dicht gaan.

### Makkelijker

- Druk zachtjes op de tafel.
- Meepraten met wat je doet.

### Moeilijker

- Met de ogen dicht.

### Anders

- Met iemand anders (synchroon) oefenen.

Deze kaart is van:

.....

.....

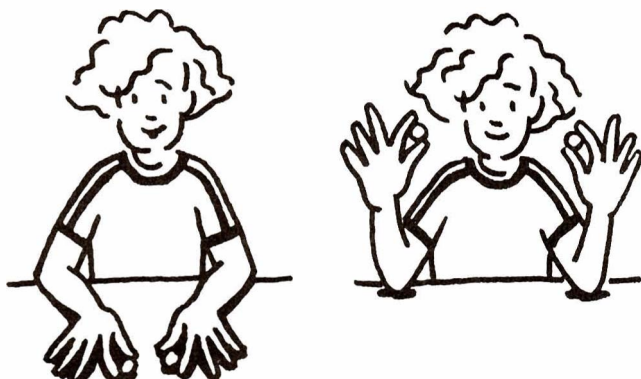


# Til op

3

## Beschrijving

Ga rechtop aan een tafel zitten. Op de tafel liggen twee balletjes. Pak de balletjes met beide handen tegelijk met duim en wijsvinger op. Leg ze daarna weer neer.



### Materiaal

- Twee balletjes.

### Let op

- Begin heel rustig.
- Leg de balletjes niet te ver uit elkaar.

### Makkelijker

- Neem twee zachte balletjes.
- Leg de balletjes op een handdoek.

### Moeilijker

- Neem kleinere of grotere knikkers.
- Pak de knikkers ook tussen duim en middelvinger, tussen duim en ringvinger en tussen duim en pink.

### Anders

- In spreidzit op de grond.

Deze kaart is van:

.....

.....



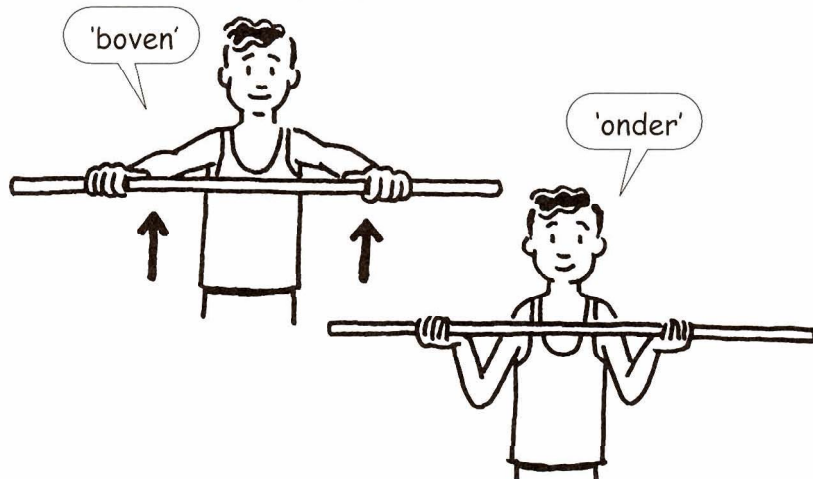
# De stok & buiten

3

## Beschrijving

Ga rechtop staan. Pak een stok horizontaal vast in de bovengreep (handpalm naar onderen). Werp de stok iets omhoog en vang hem weer in de ondergreep (handpalm naar boven).

Tijdens de oefening zeg je:



## Materiaal

- Stok.

## Let op

- Pak de stok niet te breed of te smal.
- Probeer de stok horizontaal te houden.

## Makkelijker

- Lichtere stok of plastic stok.
- Meepraten met wat je doet.

## Moeilijker

- Hoger opwerpen.
- Ook van ondergreep naar bovengreep oefenen.

## Anders

- Hoe vaak lukt het in 30 seconden?

Deze kaart is van:

.....  
.....

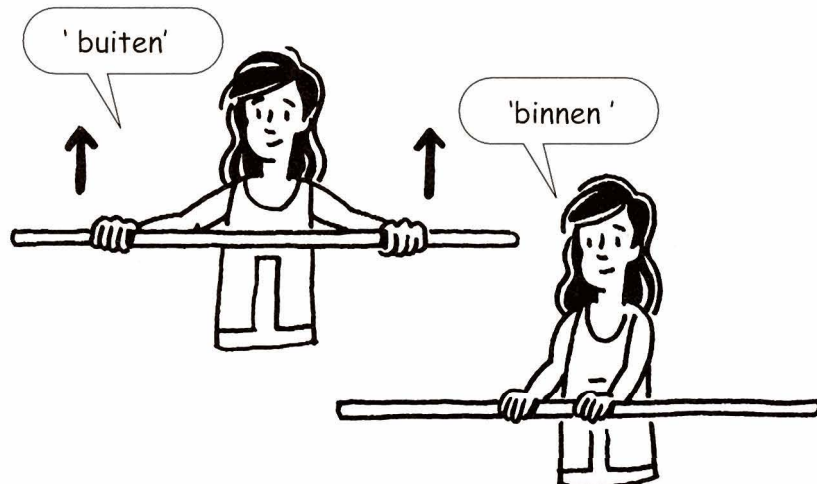


# De stok & buiten-binnen

3

## Beschrijving

Ga rustig en goed rechtop staan en pak een stok horizontaal aan de uiteinden vast in bovengreep (handpalmen naar onderen). Werp de stok iets omhoog en vang hem in één beweging weer op met de handen in het midden naast elkaar. Tijdens de oefening zeg je:



## Materiaal

- Stok.

## Let op

- De handen verlaten even de stok.
- Start heel rustig.

## Makkelijker

- Lichtere stok of plastic stok.
- Meepraten met wat je doet.

## Moeilijker

- Voor het vangen wisselen van ondergreep naar bovengreep.
- Iets hoger opwerpen.

## Anders

- Hoe vaak lukt het in 30 seconden?

Deze kaart is van:

.....  
.....