



Gorilla

Je staat rechtop.

Trommel met je handen in een snel tempo op je borst.

Brul tegelijkertijd:

'OE OE OE' of 'AH AH AH'.

Loop groot en breed door de ruimte.



Bizon

Je zit rechtop met opgetrokken benen en je voetzolen plat op de grond.

Kruis je armen over elkaar.

Duw met je handen tegen de binnenkant van je bovenarmen.

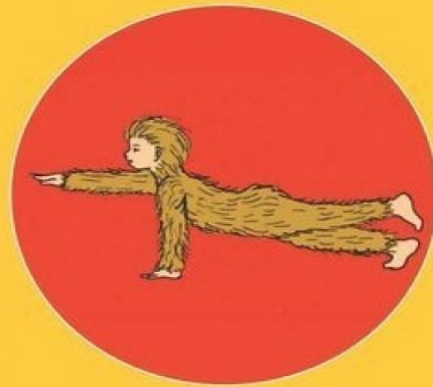
Trappel met je hakken heel snel achter elkaar op de grond.





Kameleon

Je zit op de grond in de kleermakerszit.
Steek je tong uit.
Krul de buitenkant van je tong naar elkaar toe,
net als een rietje.
Adem een paar keer in en uit door je mond.
Voel hoe koud je adem is die via je tong
in je keel komt.



Luiaard

Je ligt op je buik.
Zet je handen en tenen op de grond.
Duw je lichaam gestrekt omhoog met
een rechte rug.
Breng je linkervoet en je rechterhand omhoog.
Doe hetzelfde met je andere hand en voet.
Loop zo heel langzaam door de ruimte.

Flamingo



Kom goed in het midden staan.

Plaats één voet aan de zijkant van je onder- of bovenbeen.
Zet je handen tegen elkaar voor je borst en maak een mooie flamingo
door ze rustig omhoog te doen – tot boven je hoofd!

Variatie **Werking**

Probeer het ook eens met de ogen dicht.
Is dat moeilijker of makkelijker?

Deze oefening stimuleert kinderen
hun rug te strekken.
Dat is belangrijk voor het leren
van een goede houding.

Hond



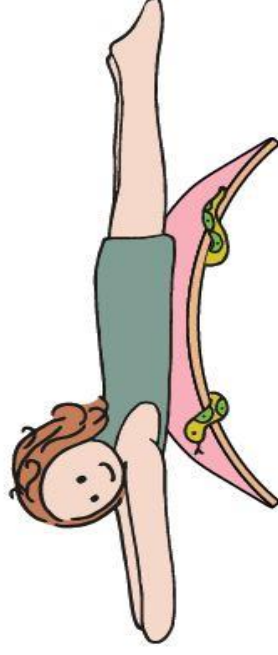
Kom op je knieën in de Wobbel zitten.
Zet je tenen aan de achterkant, je handen aan de voorkant
en kom met je billen omhoog.
Strek je benen en wobbel rustig heen en weer.

Variatie Deze oefening kan best spannend of geeft een pootje. zijn voor een kind, maar geeft veel
Kun jij een arm of been zelfvertrouwen als het lukt.
een klein beetje optillen?

11

wobbel

Slang



Ga over de Wobbel heen liggen.
Je armen en benen, je hoofd, alles is ontspannen.
Let op, je gaat een slang nadoen!
Tel tot drie en maak je zo lang mogelijk,
til je benen en armen op en kijk naar voren.
Sssssis als een slang en ga daarna weer ontspannen liggen.

Variatie Het liggen op de buik versterkt de
Laat iemand een zachte bal of rugspieren en stimuleert de
of ballon gooien hoofdbalans van kinderen.
en tik die met twee handen tegelijk weg. Beiden zijn belangrijk voor het
leren zwemmen op de buik.

12

wobbel