

## 3 tot 5 tellen op 1 been staan zowel rechts als links

Tel daarbij luidop 1, 2, 3, 4, 5

Zeg een kort versje: kapoentje, kapoentje, ik geef je een zoentje



# Rol 3x over de lengte-as naar rechts, idem naar links



Waar is je neus, oog, oor, voet, arm,  
been, buik, hoofd, knie,...



**Zeg 1, 2, 3 woorden welke de kleuter moet nazeggen**  
**Paard, Sint, Piet / bal, hond, beer / ....**

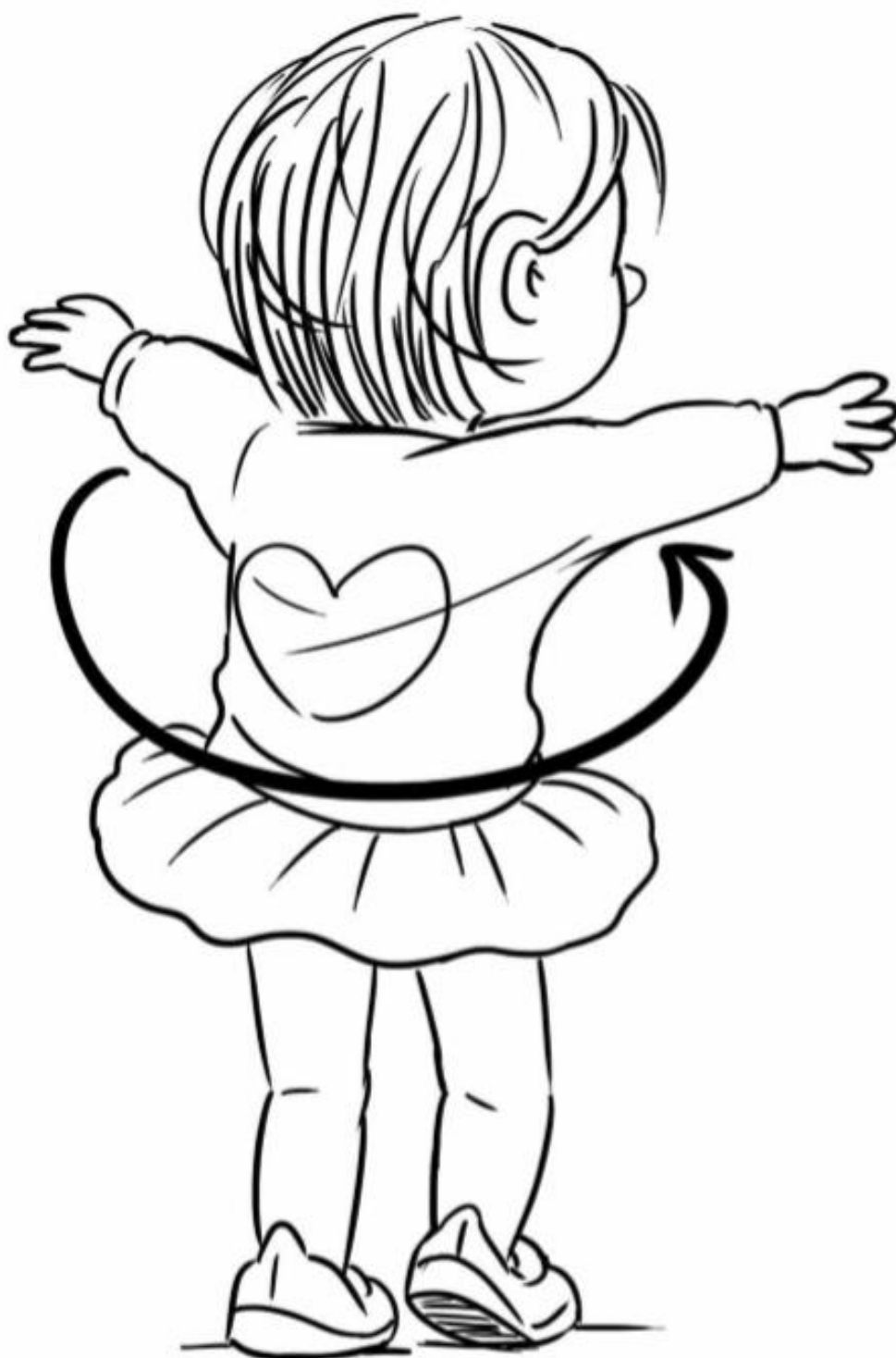


© body map  Maria Smeets-Ilffers

**Spring 10x ter plaatse, tel luidop bij elke sprong,  
klap in je handen, spring met de benen open en toe  
versje: ik spring, ik spring, ik spring vooruit en  
schuifel, schuifel achter uit**



**Draai 1x volledig rond naar rechts en sluit daarna 3 tellen de ogen, tel daarbij luidop tot 3. Idem naar links.**





**Kruip door de gang, onder de stoelen, over de zetel,...**

**Vraag als jouw kapoen door jouw benen kan kruipen, over  
jouw rug, onder je buik,...**



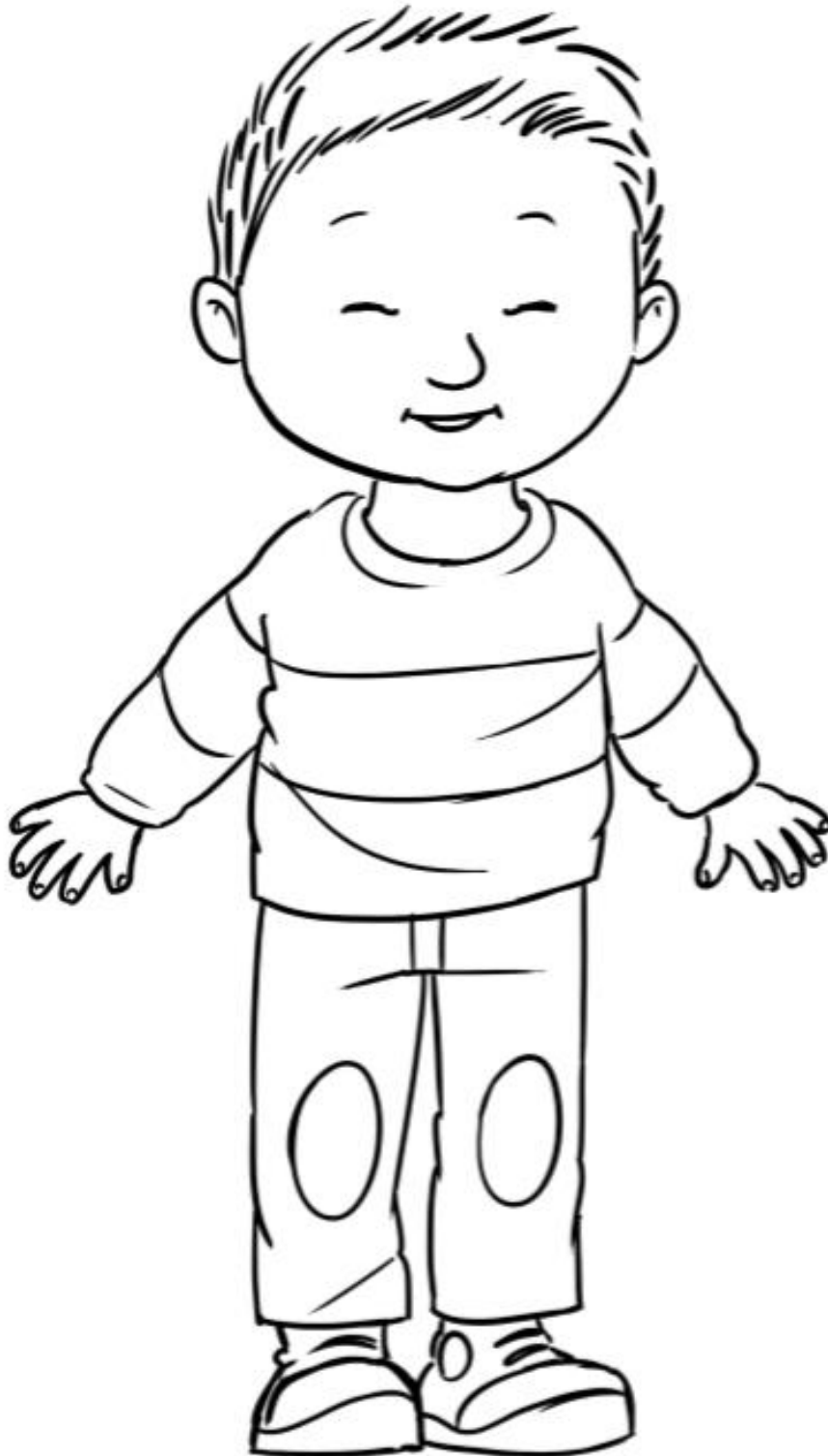
**Geef de opdrachten: stap of spring naar  
voor, opzij, achter / opzij, achter, voor / achter, voor, opzij**



© body map  Vera Smeulders



**KIJK NAAR MIJN GEZICHT, MIJN OGEN GAAN NU DICHT  
IK TEL DAARBIJ TRAAG TOT 10 EN PIEP IK KAN TERUG ZIEN  
HERHAAL 3x**



**ROL 3x NAAR RECHTS, IDEM NAAR LINKS  
TEL LUIDOP TOT 3 EN ZEG WAT JE DOET**



**ZEG LUIDOP WAT JE DOET: IK TEKEN EEN GROTE CIRKEL,  
ZWAAI MIJN ARM MOOI ROND NAAR VOOR, OMHOOG,  
NAAR ACHTER,... VARIA: KAN OOK EENS NAAR ACHTER,  
OMHOOG, NAAR VOOR,  
MET ANDERE ARM, MET BEIDE ARMEN**



**RIJMPJES OPZEGGEN EN UITBEELDEN:  
IK MAAK EEN CIRKEL HEEL MOOI ROND  
STAMP MET MIJN VOETEN OP DE GROND**



© body map  
Vera Smeulders



© body map  
Vera Smeulders

**VOETJE VOOR VOETJE VOORWAARTS TEL BIJ ELKE STAP**

**VERSJE: JE VOET VOORUIT, DE ANDERE VOET ERVOOR,  
DAN WEER OPNIEUW, KIJK GOED NAAR HET SPOOR, WIJ  
STAPPEN NU, VOET VOOR VOET,**

**VAN JE 1 2 3 = ZET TELKENS 1 STAP.....**

**EN NU ZIJN WE RIEBEDEBIE = LOOP WEG**

**HERHAAL x**

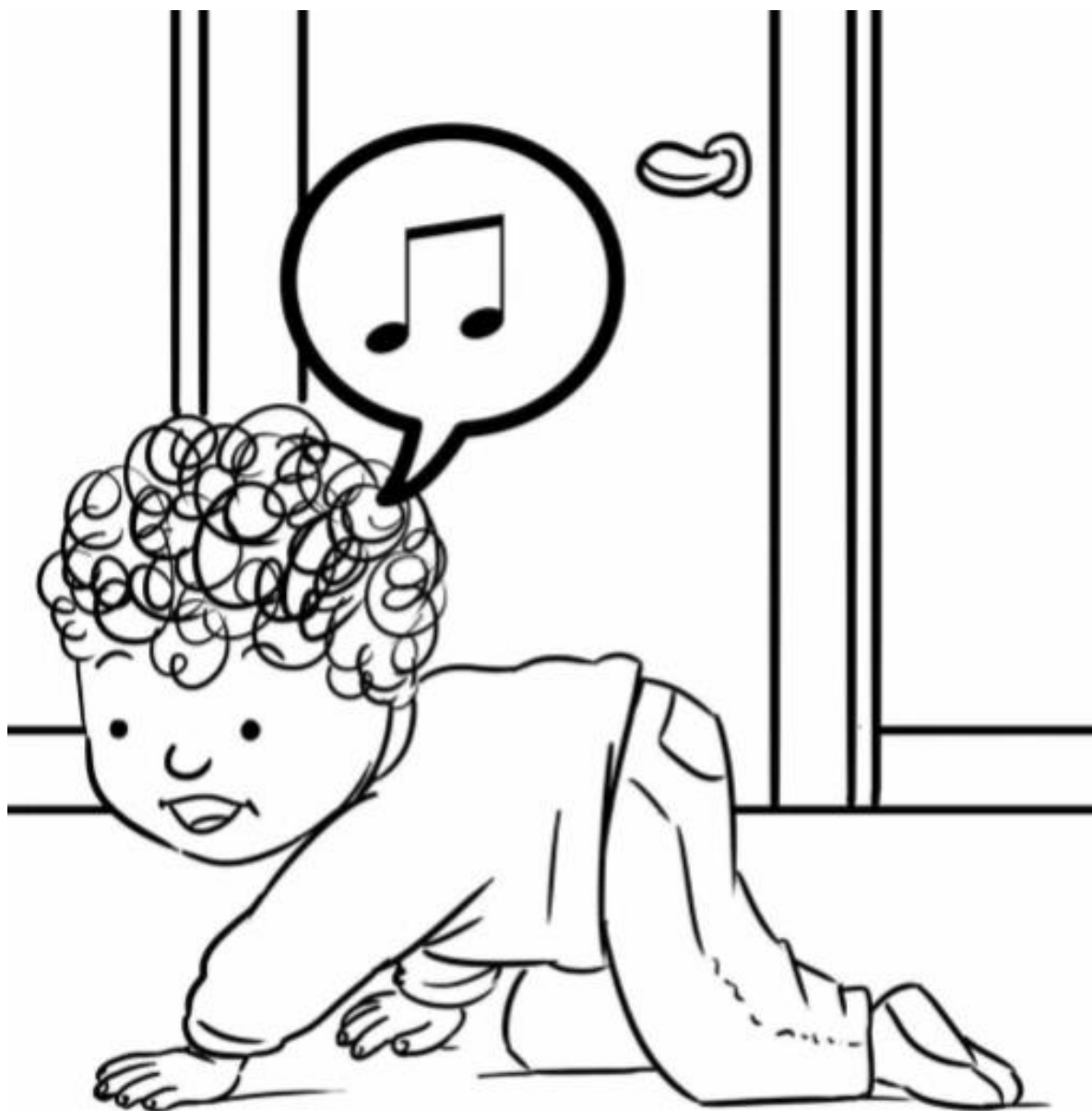


**STA RECHTOP EN BEWEEG JE HOOFD NAAR BENEDEN =  
KIJK NAAR JE TENEN, HOOFD NAAR ACHTER = KIJK NAAR  
HET PLAFOND, DE WOLKEN HERHAAL 5x**





**KRUIP DOOR HET HUIS, DE GANG, ONDER DE STOELN,  
OVER HET BED, ZING DAARBIJ EEN LIEDJE**



# HANDEN OPENEN EN SLUTEN 5x TRAAG 5x SNEL

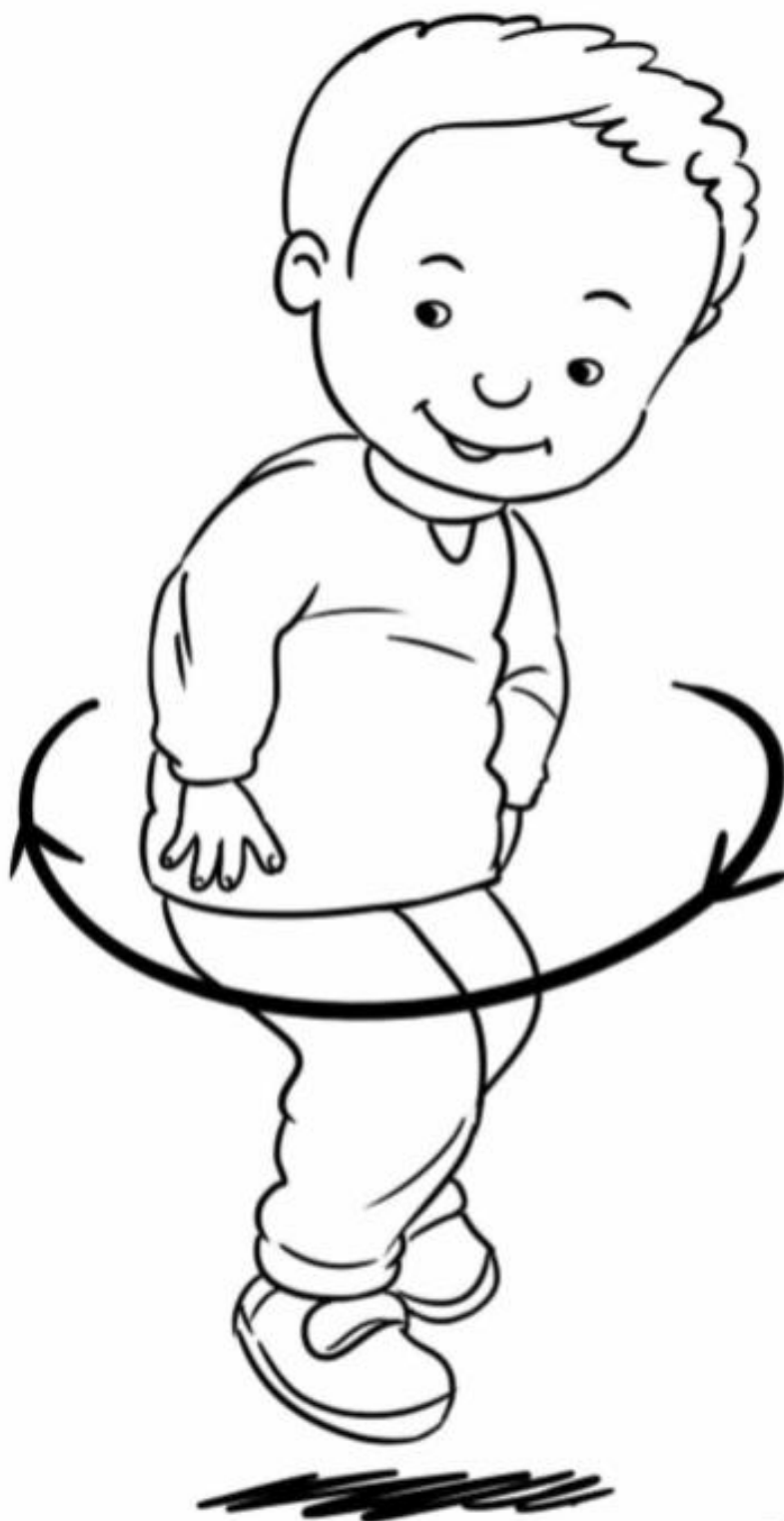
Versje: maak eerst 2 vuisten

oze = 1 hand open, wiezewoze = andere hand open, wiezewalla = 1 hand dicht, kristalla = andere hand dicht, kristoze = 1 hand open, wiezewoze = andere hand open, wieze wies = 1 hand dicht, wies = andere hand dicht, boem boem = 2 x klappen



# SPRING 2 RONDJES NAAR RECHTS, IDEM NAAR LINKS

VARIA: KLAP IN JE HANDEN



**MET BEIDE HANDEN EEN BLAD IN ZOVEEL MOGELIJK  
KLEINE STUKJES SCHEUREN. KIJK SAMEN WAAR DE  
GROOTSTE KLEINSTE STUKJES ZIJN**



**SSSTTTT.... MOET JE HOREN MET JE OREN, SLUIT JE  
OGEN EN WEES STIL, HOOR JIJ OOK .....**



**STAMP 10x OP DE GROND EN TEL BIJ ELKE STAP**  
**VARIA: IDEM MAAR STAP NU TERWIJL JE RONDRAAIT**  
**NAAR RECHTS, IDEM NAAR LINKS**

