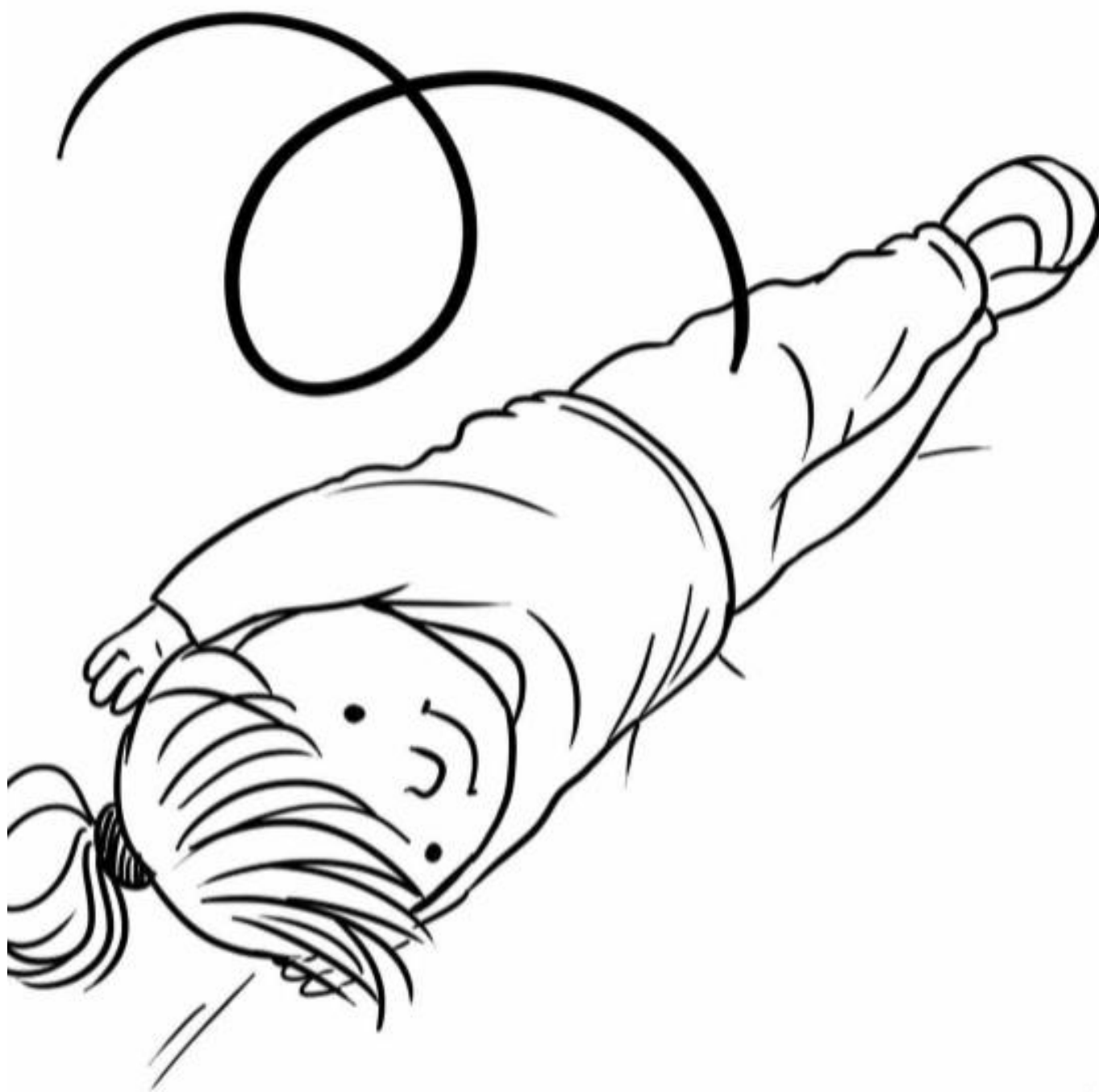


5-10 seconden op 1 been staan zowel links als rechts



Rol 3x naar beide kanten over de lengte-as



Waar is je oor, hoofd, grote teen, wijsvinger, arm,
voet...



© body map
Vera Smeulders

Zeg 1, 2, 3 woorden.
De kleuter herhaalt deze in de juiste volgorde



© body map  Vera Smeulders

Hinkel 4x ter plaatse op je linkerbeen, daarna op je rechterbeen. Herhaal 3x



**Draai 2x naar rechts, sta stil en sluit 10 tellen je ogen.
Tel luidop tot 10.**



Opponeren: tik met elke vinger je duim, 2x heen en terug linkerhand, rechterhand apart/samen. Benoem elke vinger.



**De kleuter sluit de ogen, jij geeft enkele opdrachten:
1 been naar voor
arm opzij
benen open
Laat jouw kleuter ook eens opdr. geven aan jou.**



**KIJK EENS NAAR MIJN GEZICHT, DOE NU 10 TELLEN
JE OGEN DICHT (TEL SAMEN TOT 10) EN DAARNA
KAN IK JE WEER ZIEN**



**ROL 3x NAAR RECHTS, DAARNA 3x NAAR LINKS
TEL SAMEN HET AANTAL ROLLEN
VARIA: JE KAN OOK NAAR ELKAAR TOE ROLLEN**



GEEF ELKAAR OM BEURT EEN HANDENMASSAGE IN ELKE HAND, BENOEM EN MASSEER DE VINGERS

VINGERVERSJE:

5 VINGERTJES ZIJN HEEL MOE EN SLAPEN MET HUN OOGJES TOE.
TODAT DE ZON MET WARME STRALEN DE VINGERS UIT HUN SLAAP KOMT
HALEN. DE DUIM WORDT WAKKER EN WEKT ZIJN MAKKER.
DE WIJSVINGER IS BOOS HIJ SLIEP NOG ALS EEN ROOS.
DE MIDDELVINGER STAAT OP MET EEN SLAPERIGE KOP.
DE RINGVINGER DOET KWIEK ZIJN OCHTENDGYMNASTIEK.
'IK OOK' ZEGT PINKJE PINK EN VOELT ZICH ERG FLINK.
DE VINGERS ROEPEN DAN IN KOOR: 'DAG ZONNETJE, BLIJVEN SCHIJNEN HOOR'



**BEGIN MET 2 CIJFERS LUIDOP TE ZEGGEN WELKE
JOUW KAPOEN MOET HERHALEN.
BOUW OP NAAR 3, 4 CIJFERS.**



**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 4 5 6 7 8 9 10 = ZET TELKENS 1 STAP.....

WIE NIET WEG IS IS GEZIEN = LOOP WEG



**DRAAI 2x NAAR RECHTS TEL LUIDOP BLIJF STAAN
EN KLAP 3x IN JE HANDEN. IDEM NAAR LINKS**



© body map  Vera Smeulders

HANDEN OPENEN EN SLUTEN 5x TRAAG 5x SNEL

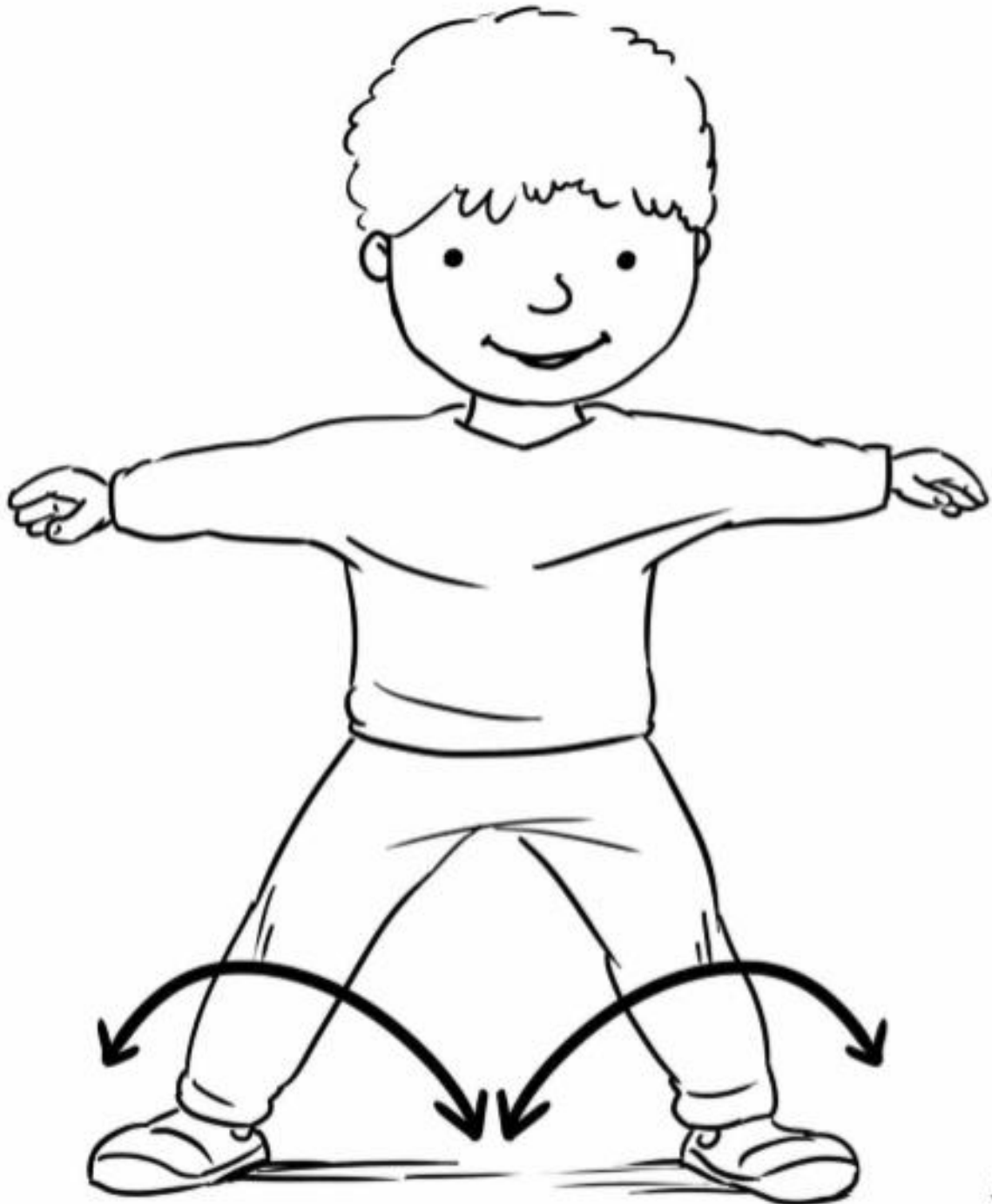
VERSJE: maak eerst 2 vuisten

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

VARIA: MET BEIDE HANDEN SAMEN



SPRING 5x SPREIDSPRONG
VARIA: SPRING 1 BEEN VOORWAARTS
1 BEEN RUGWAARTS



**TIK MET JE LINKERELLEBOOG DE RECHTERKNIE
EN MET JE RECHTERELLEBOOG JE LINKERKNIE
10x TEL LUIDOP**

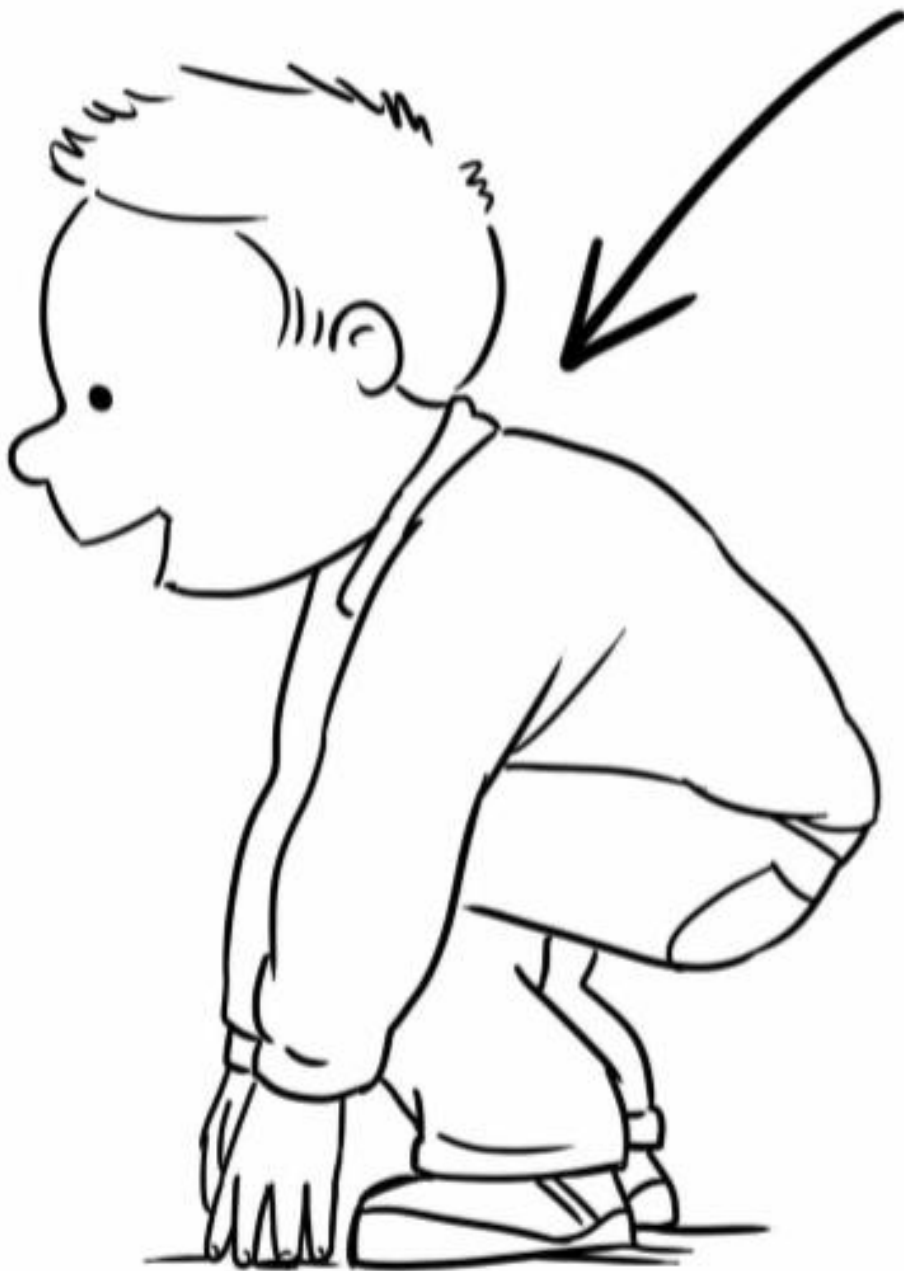


© body map
Vera Smeulders

**KRUISLINGS MARCHEREN TER PLAATSE
DAARNA MET VERPLAATSING
ZING: EN.... '1 2 3 4 MARCHEER 2 3 4...
5 6 7 8 STA IN DE WACHT = STA STIL**



**ZEG LUIDOP: GA ZITTEN OP JE HURK, TIK MET JE
HANDEN DE GROND, KLIM LANGZAAM NAAR BOVEN
OP DE TIPPEN VAN JE TENEN
EN WIEBEL EVEN MET JE KONT**



**STA STIL VOETEN OP 1 LIJN LINKERVOET VOOR EN
TEGEN RECHTERVOET. TEL SAMEN TOT 30 ZONDER
JE VOETEN TE VERPLAATSEN. DOE NET HETZELFDE
MET JE RECHTERVOET VOOR JE LINKERVOET.**

