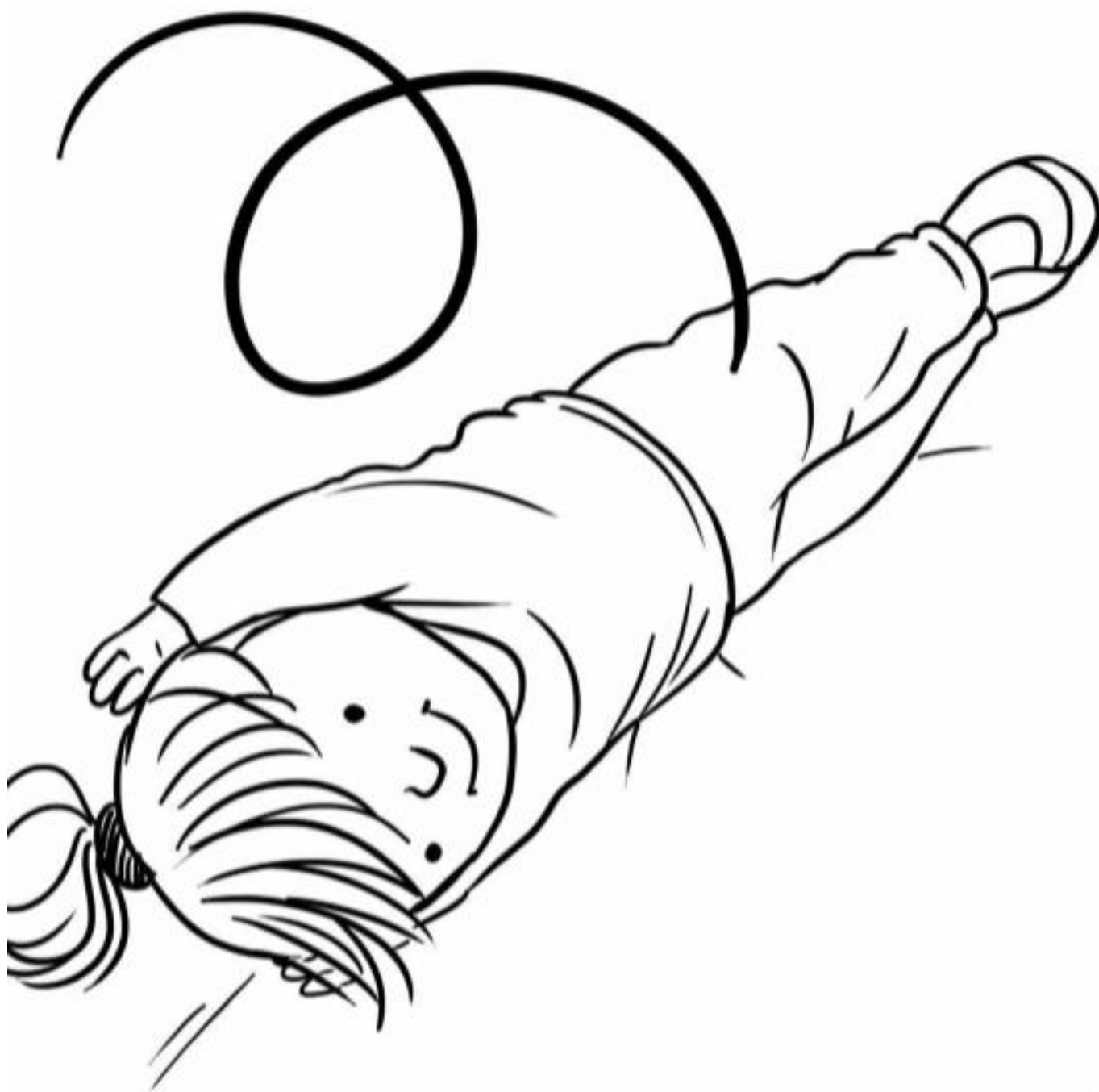


**5-10 seconden op 1 been staan zowel links als rechts
Herhaal 3x**



Rol 3x naar beide kanten over de lengte-as



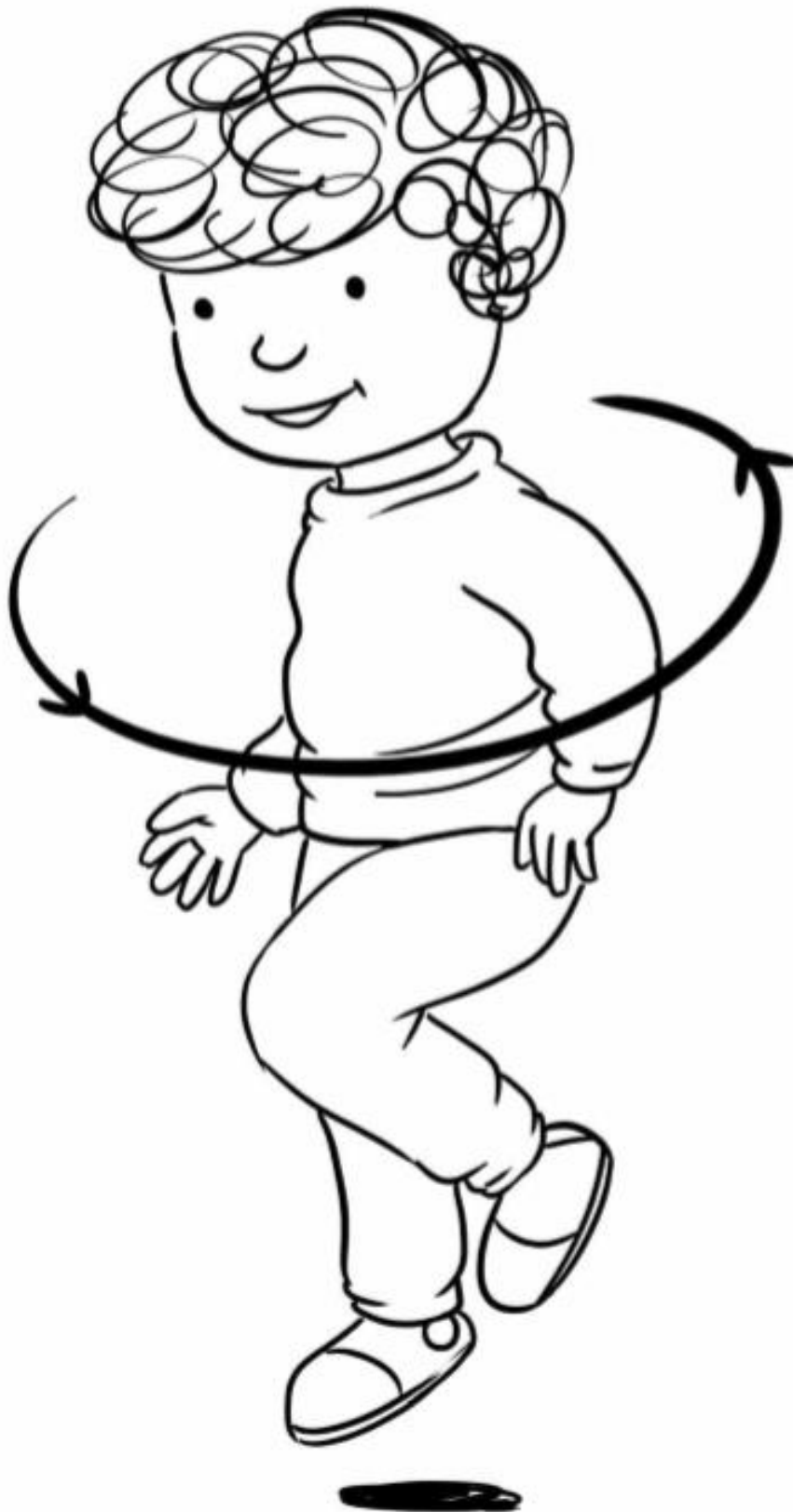
Waar is je oorlel, elleboog, enkel, pols, wenkbrauw,
kleine teen, hals, nek, bovenlip, onderlip...



Zeg 3, 4, 5 woorden.
De kleuter herhaalt deze in de juiste volgorde



**Al hinkelend ter plaatse een rondje draaien naar links,
daarna idem naar rechts. Herhaal 2x**



**Draai 3x naar rechts, sta stil, sluit je ogen 10 tellen.
Tel luidop tot 10. Draai 3x naar links, sta stil,
sluit je ogen 10 tellen.**



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



**De kleuter sluit de ogen, jij geeft dubbele opdrachten:
1 been naar voor + arm opzij
handen naar boven + benen open
Laat jouw kleuter ook eens 2 opdr. geven aan jou.**



Voeten gekruist over elkaar, sluit de ogen.

Wij gaan 10' stilstaan, tel én 1 én 2 én 3 én...

Varia ademhalingsoef: adem diep in langs je neus hou even vast én blaas langzaam uit langs je mond pffffff / psssss / zoeoeoeoemmmm geluid



Rol 3x naar rechts, daarna 3x naar links.

Armen naast je lichaam = verwoord telkens wat je gaat doen en tel luidop.



Toon je emoties, verwoord deze en uit ze ook:

Blij = samen lachen **Boos** = grrrrr... stamp met je voeten, spring, sla op je borstkas gorilla **Angst** = klein worden **Verdrietig** = schuilen **Verrast** = WAUW **Gelukkig** = dansen, juichen of stil genieten



**Zeg 3, 4, 5 cijfers na elkaar (cijfers tussen 1 en 10)
welke jouw kapoen in dezelfde volgorde herhaalt**



**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

VARIA: RUGWAARTS



**Sta naast elkaar, draai 3x naar 1 kant, sta stil en klap
3x gekruist tegen elkaars handen.**

Daarna idem met draaien naar de ander kant.



HANDEN OPENEN EN SLUTEN 3x TRAAG 3x 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: ARMEN DOEN MEE BENEN OPEN = ARMEN
OPZIJ BENEN DICT = ARMEN NAAST LICHAAM

VERWOORD TELKEN WAT JE DOET

SPRING 1 BEEN VOORWAARTS

1 BEEN RUGWAARTS (ARM VOOR VAN BEEN VOOR)



**TIK MET JE LINKERELLEBOOG DE RECHTERKNIIE
EN MET JE RECHTERELLEBOOG JE LINKERKNIIE
10x TEL LUIDOP**



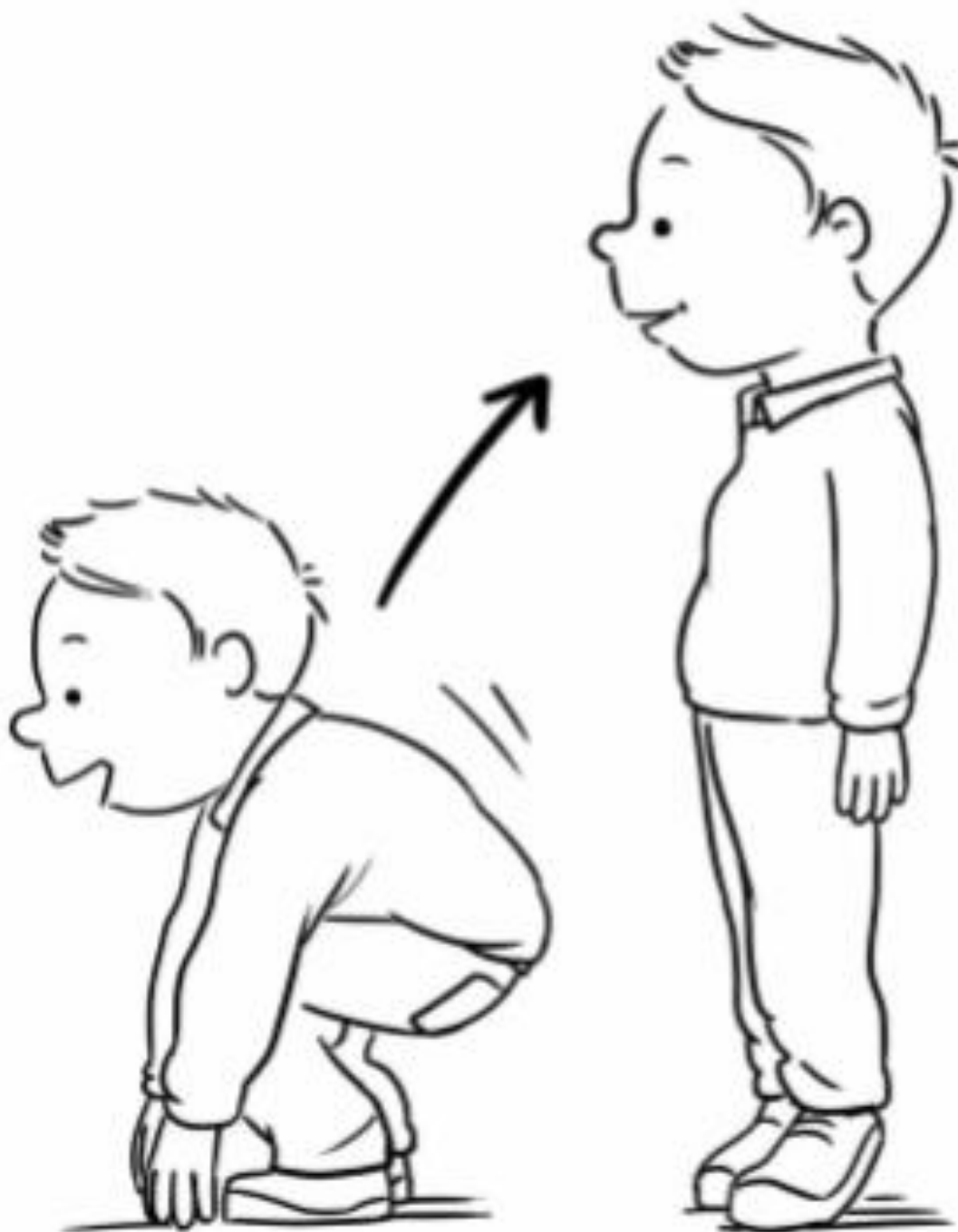
**KRUISLINGS MARCHEREN TER PLAATSE
DAARNA MET VERPLAATSING
ZING: EN.... '1 2 3 4 MARCHEER 2 3 4...
5 6 7 8 STA IN DE WACHT = STA STIL**



Rug tegen rug: geef een balletje zijwaarts door met beide handen, enkel het bovenlichaam mag zijwaarts bewegen. Tel samen tot 10



**ZEG LUIDOP: GA ZITTEN OP JE HURK, TIK MET JE
HANDEN DE GROND, KLIM LANGZAAM NAAR BOVEN
OP DE TIPPEN VAN JE TENEN 1 2 3
EN WIEBEL EVEN MET JE KONT. HERHAAL 5x**



**STA STIL VOETEN OP 1 LIJN LINKERVOET VOOR EN
TEGEN RECHTERVOET. SLUIT DE OGEN 1 EN 2 OPEN
JE OGEN HOEZEE! HERHAAL x DOE NET HETZELFDE
MET JE RECHTERVOET VOOR JE LINKERVOET.**

