

⑤

- Benen om en om  
strekken.

- 1 been strekken, andere been  
- Benen samen strekken

④

- Knieën om en om

hoog heffen

- 1 knie hoog heffen, nodig  
de andere knie.

- Knieën samen hoog heffen

⑫

- linker knie strekken,  
cirkel draaien met  
dat been.

- Rechter knie strekken,  
cirkel draaien met  
dat been.

- Beide knieën strekken en  
cirkel draaien met de  
benen.

⑨

- Rechter been links - rechts  
zwaaien boven de grond met  
gebogen knie.

- linker been links - rechts  
zwaaien boven de grond  
met gebogen knie.

- Beide been links - rechts  
zwaaien open - dicht  
- Beide been gelijk links -  
rechts zwaaien, zelfde  
kant op.

⑭

Rug hol en bol  
maken

hol = inademen

bol = uitademen

⑮

Voor - achter bewegen.

Roeien op de stoel.

21

Armen zwaart naar het lichaam later hangen.

- linker arm vanuit de schouder zwaart afwaarts en rondjes draaien vanuit de schouder. Naar voor - naar achter.
- Rechten arm idem.
- Beide armen: nemen.

11

- linker voet zwaart aftappen

- Rechten voet zwaart aftappen

- Beide voeten zwaart aftappen

- stappen: open - toe ...

- Afwisselend linker voet zwaart aftappen en terug -

rechten voet zwaart aftappen en terug.

2

Tenen optillen van de grond.  
De hielen blijven daarbij op de grond staan.

- linker voet
- rechter voet
- voeten om en om
- beide voeten nemen

3

Voeten los draaien

- linker voet
- rechter voet
- 2 voeten nemen

- Rechten voet R tikken naar v

- Linker voet L hielen naar voor.

- Beide voeten R tikken naar

- Om en om hielen naar voor.

(92)

Romp links en rechts draaien.

• met arm gebreukt van de kant.

• met arm getrekt

naar het lichaam,

arm zo ver mogelijk naar achter links - rechts.

• met ellebogen zoveel mogelijk naar achter

links - rechts.

(9)

- Rechte elleboog naar

links knie brengen.

- links elleboog naar

rechten knie brengen.

- Om en om deze bewegingen uitvoeren.

(13)

Stappen als dieren:

- muisjes: snel tippelen
- olifant: hard stampen
- pinguïn: schuifelen zonder voeten op te heffen
- luipaard: héél traag
- luipaard: héél snel
- kat: zén stil, zonder geluid

sluipen.

- Kangaroë met 2 voeten tegelijk,

springen.

(10)

- Stappen met 1 voet. links

- Stappen met rechte voet.

- Stappen afwisselend met links en rechte voet.

- Stappen: met beide voeten nemen lichtjes van de grond.

(1)

- Hakken optillen de tenen blijven op de grond staan.

- linker voet

- rechter voet

- voeten om en om

- beide voeten nemen

16

Romp van links naar rechts bewegen op de hof.  
 gewicht steeds verplaatsen van links naar rechts etc.

19

Armen hangen naar het lichaam, geheel.

- linker arm voor - en achterwaarts
- linker arm voor - en achterwaarts
- rechter arm voor - en achterwaarts
- armen om en om draaien vanuit de schouder
- beide armen draaien vanuit de schouder.

18

Trag en diep in - en uitademmen.  
 In = armen omhoog laten gaan.  
 Uit = armen laten zakken

17

Alek nekken:

- Hoofd van voor naar achter (ja-beweging)
- Hoofd van links naar rechts draaien (neen-beweging)
- linker oor naar linker schouder
- rechter oor naar rechter schouder
- hoofd draaien.

20

Armen hangen gestrekt naast het lichaam.

- linker arm zijwaarts omhoog en omlaag bewegen.
- rechter arm zijwaarts omhoog en omlaag bewegen
- armen om en om zijwaarts omhoog en omlaag bewegen.
- armen samen zijwaarts omhoog en omlaag bewegen.

4

- Linker arm omhoog streken
- Rechts arm omhoog streken
- armen om en om omhoog streken
- Beide armen samen omhoog streken

6

- Aan tafel: links - recht
- met linker hand
  - met rechter hand
  - met beide handen samen
  - met beide handen open - dicht uit elkaar, ...

7

- Wielte draaien met de armen:
- Armen voor de borstkas
  - Armen hoog
  - Armen laag
  - Op en neer, van boven naar onder en terug
  - romp naar links en recht draaien tijdens het armen draaien.

9

- Appel plukken:
- Hoog in de boom
  - Rond jou appels oprapen van de grond.
  - ophieuw hoog in de boom.
  - ...
  - Linker en rechter handen afwisselen.

8

- Rechter voet tenen tikken naar voor
- Linker voet tenen tikken naar voor.
- Beide voeten tenen tikken naar voor
- Om en om tenen tikken naar voor

15

- Linke pols draaien
- Rechten pols draaien
- Beide pols samen draaien

16

- Arm gestrekt omhoog  
Voorwaarts, tot schouderhoogte.  
Traag van links naar rechts  
bewegen en terug naar beneden.
- Linke arm
- Rechten arm
- Armer open - dicht
- Beide handen samen  
links - rechts -

18

- Til het puntje van je  
neus met je linker  
wijvingen.

- Til het puntje van je  
neus met je rechter  
wijvingen

- Til het puntje van je neus  
afwisselend met je  
linker en rechter wijvingen
- Til het puntje van je neus  
met beide wijvingen.  
samen.

17

Neem een denkbeeldige  
bal in je beide handen.  
Beweeg de bal (dus beide  
handen) van beneden naar  
boven, terug naar beneden,  
naar links, naar rechts en  
gaai de bal dan weg,  
zo ver mogelijk.

Voer deze bewegingen  
traag uit.  
Behalve de laatste gaai.

3

Beiden:

- linker arm naar voor
- Rechten arm naar voor
- armen om en om naar voor
- beide armen samen naar voor

(13)

- Linker hand: alle vingers aantikken met de duim
- Rechter hand: alle vingers aantikken met de duim
- Beide handen samen.

(14)

- Til met je rechter hand je linker oor.
- Til met je linker hand je rechter oor
- Til nu je beide oren met armen gehuist

(11)

- Armen naar voor stikken.
- Linker arm boven - onder bewegen met arm gestrekt.
  - Rechter arm idem (omhoog, omlaag).
  - Beide armen om en om
  - Beide armen samen.
- = vanuit de schouder op en neer bewegen.  
armen gestrekt houden.

(12)

- linker schouder draaien naar voor - achter
- rechter schouder draaien naar voor - achter
- schouders om en om draaien voor - achter
- beide schouders samen draaien naar voor - achter.

(8)

- Handen op het hoofd.
- Haan wassen
  - Haan afspoelen
  - Haan en hoofd masseren
  - Haan kammen.
  - Haan drogen (= grote bewegingen rond het hoofd).

20

- Leg je rechter hand op je hoofd.
- Leg je linker hand erbij.
- Leg je rechter hand terug op tafel.
- Leg je linker hand terug op tafel.
- Met beide handen nemen:
  - als de ene naar je hoofd gaat, gaat de andere terug naar tafel.
- Beide handen nemen op je hoofd, naar naar tafel.

21

- linker hand open en dicht = vuist maken.

- Rechter hand open en dicht
- Om en om links - rechts
- Beide handen nemen.

21

- Leg je linker hand plat op tafel. Elke vinger 1 van 1 optillen van tafel.
- Doe hetzelfde met je rechter hand.
- Doe dit met beide handen nemen.

22

- schrijf je naam in de lucht met je wijsvinger.
- Schrijf met grote letters. Schrijf met kleine letters.
- Schrijf je naam op de grond met je voet.
- Schrijf je naam in de lucht met je voet.

23

- linker schouder met de linker hand tikken
- rechter schouder met de rechter hand tikken
- schouder om en om tikken
- met beide handen nemen schouder tikken
- met beide handen de tegenovergestelde schouder tikken = armen gekruist.

### Wedstijde

Zo lang mogelijk de  
onderarmen rond elkaar  
draaien.

⑧

Armen stellen  
boven het hoofd.

Links en rechts zweaien  
boven het hoofd.

⑩

In de handen klappen

- gewone positie
- hoog, boven hoofd
- onder de benen of onder  
1 been tegelijk
- links van ons (romp draaien)
- rechts van ons (romp draaien).

⑪

④

Coördinatie

- Met rechter hand, linker knie tikken.
- Met linker hand, rechter knie tikken
- Klap in beide handen

Wedstijde

- armen op schouderhoogte zijwaarts houden.

②

Coördinatie

- Klap op tafel dichtbij
- Klap op tafel ver naar voor
- Stamp met voeten op de grond

③

Coördinatie

- Klap op tafel
- Klap in de handen
- Stap met rechter voet
- Stap met linker voet

①

③

Wedstijde

Benen geteelt vanuit zit.  
1 of 2 benen. Zo lang mogelijk omhoog houden met knieën geteelt.

⑤

Coördinatie

- 2 keer op tafel kloppen
- 1 keer in de handen kloppen
- 1 stamp rechter voet
- 1 stamp linker voet

Coördinatie

- 2 x op tafel kloppen
- linker elleboog op tafel tikken
- 2 x op tafel kloppen
- rechter elleboog op tafel tikken

⑥

Wedstijdje

- armen op schouderhoogte naar voor houden.

⑦

Wedstijdje

Beide armen boven het hoofd omhoog houden.

Wedstijdje

Zo lang mogelijk op een plank.

±

Wederzijdse

Zo lang mogelijk in de lucht fietsen.

Wederzijdse

Voeten 10 cm boven de grond optillen. Zo lang mogelijk zonder dat de voeten de grond raken.

⑨

Coördinatie

- 2 keer op tafel kloppen
- 1 keer in handen klappen
- nieuw aantikken met de wijvingen

②

Coördinatie

- stap met rechter voet
- stap met linker voet
- tas of voorwerp op tafel opnemen en neerzetten.

⑧

Coördinatie

- rechter elleboog op tafel
- linker elleboog op tafel
- rechter hand plat op tafel
- linker hand plat op tafel
- 1 klap in de handen

## Coördinatie

⑨

- linker hand op linker  
schouder
- rechter hand op rechter  
schouder
- tegelijk wisselen naar  
linker hand op rechter schouder en  
rechter hand op linker schouder.
- klap op tafel.