



Kerstmutts

Ho ho ho!



Kerstboom

Ho ho ho!



Het Cadeau

Ho ho ho!



De kerstbal

Ho ho ho!



De kerstwens

Ho ho ho!



Station 1 - De Kerstmuts

Attribuut: kerstmuts

Beweging:

Kerstmuts met beide handen boven het hoofd tillen
Muts langzaam opzetten en weer af

Daarna:

5× armen omhoog

5× schouders rustig draaien

Doel: schouders, armen, coördinatie



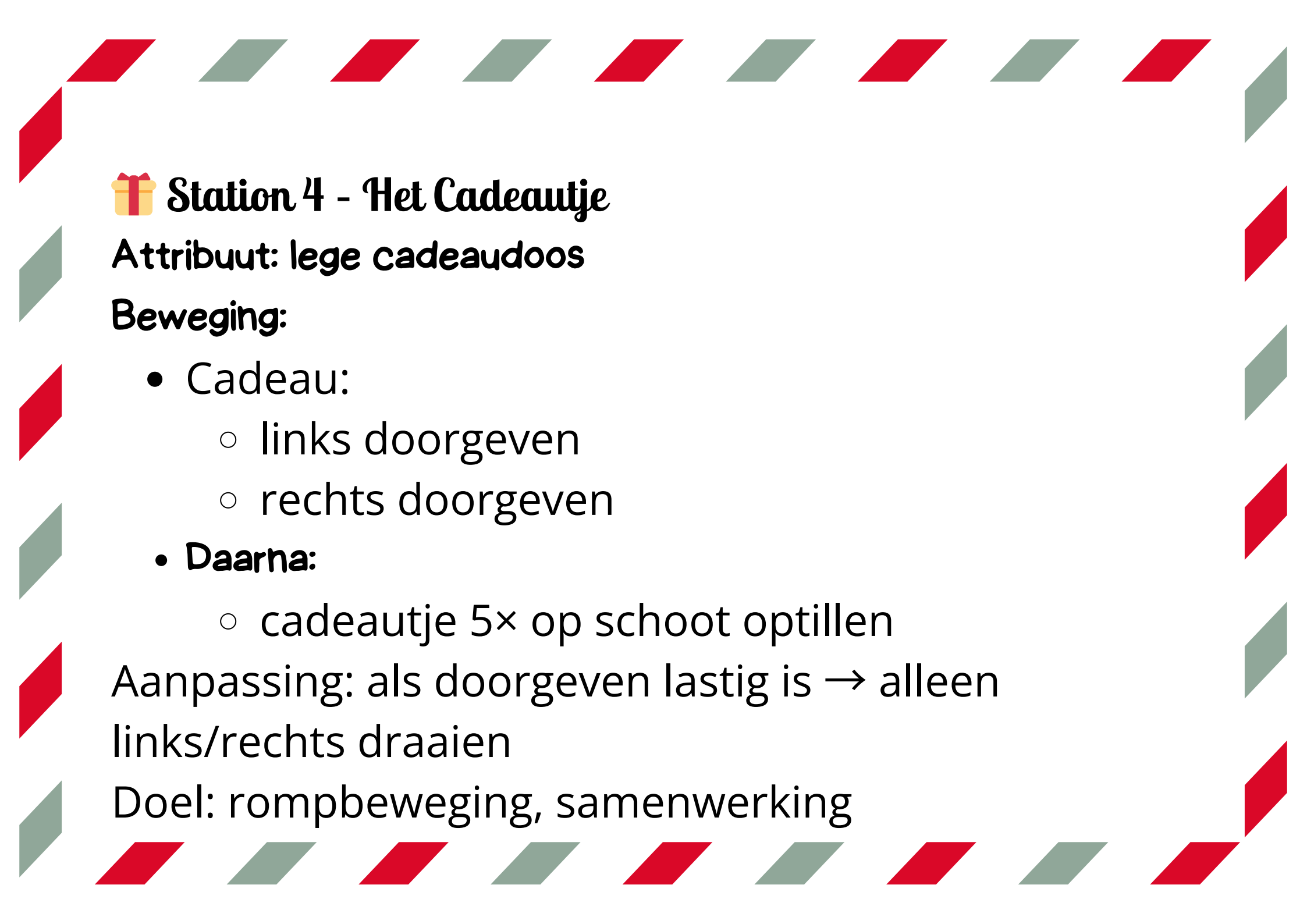
Station 3 - De Kerstboom

Attribuut: groene sjaal of lint

Beweging:

- “We maken een kerstboom”:
 - armen wijd → smal → omhoog
- **Daarna:**
 - 5× armen omhoog en weer omlaag

Doel: mobiliteit bovenlichaam



Station 4 - Het Cadeautje

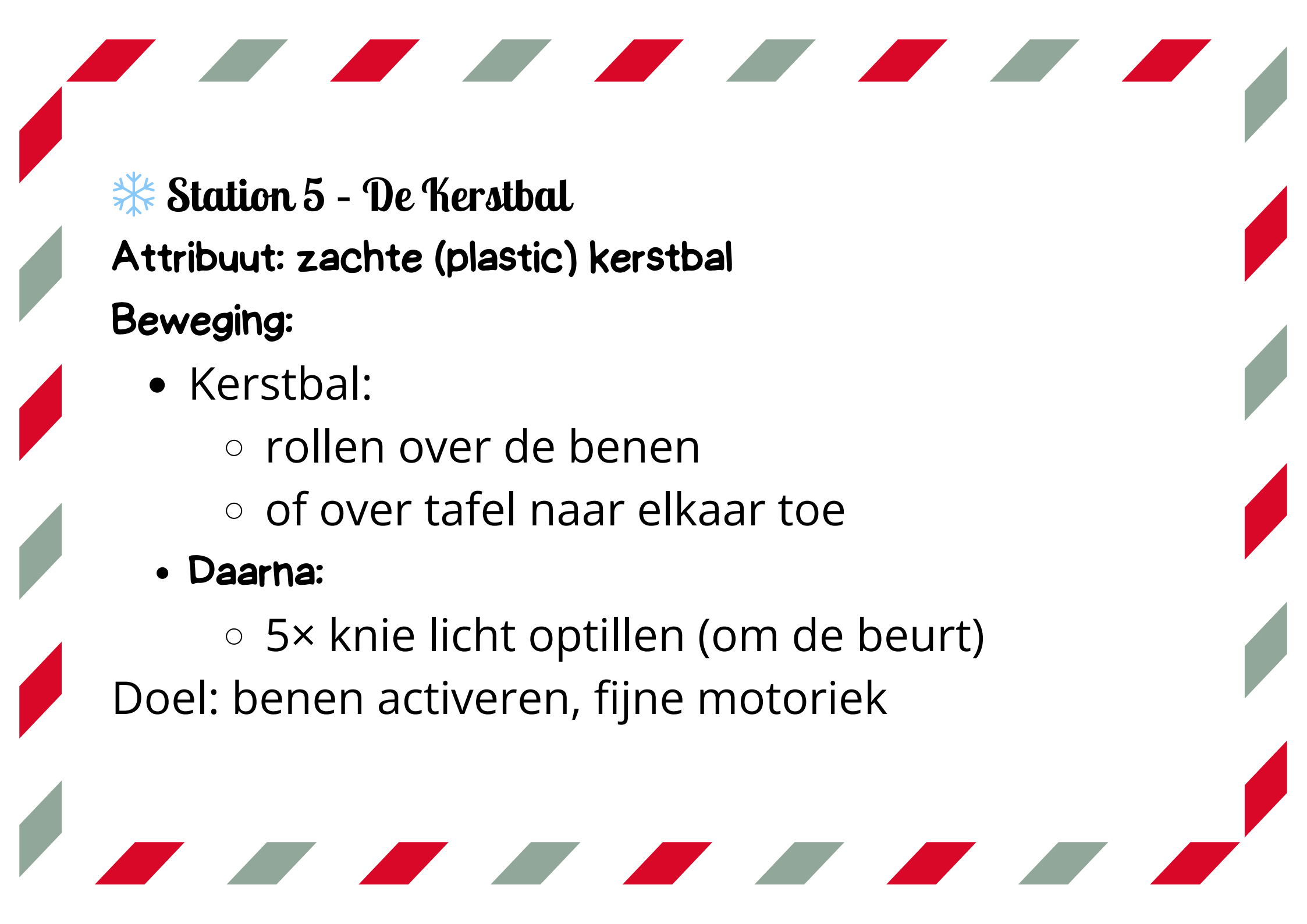
Attribuut: lege cadeaudoos

Beweging:

- Cadeau:
 - links doorgeven
 - rechts doorgeven
- Daarna:
 - cadeautje 5× op schoot optillen

Aanpassing: als doorgeven lastig is → alleen links/rechts draaien

Doel: rompbeweging, samenwerking



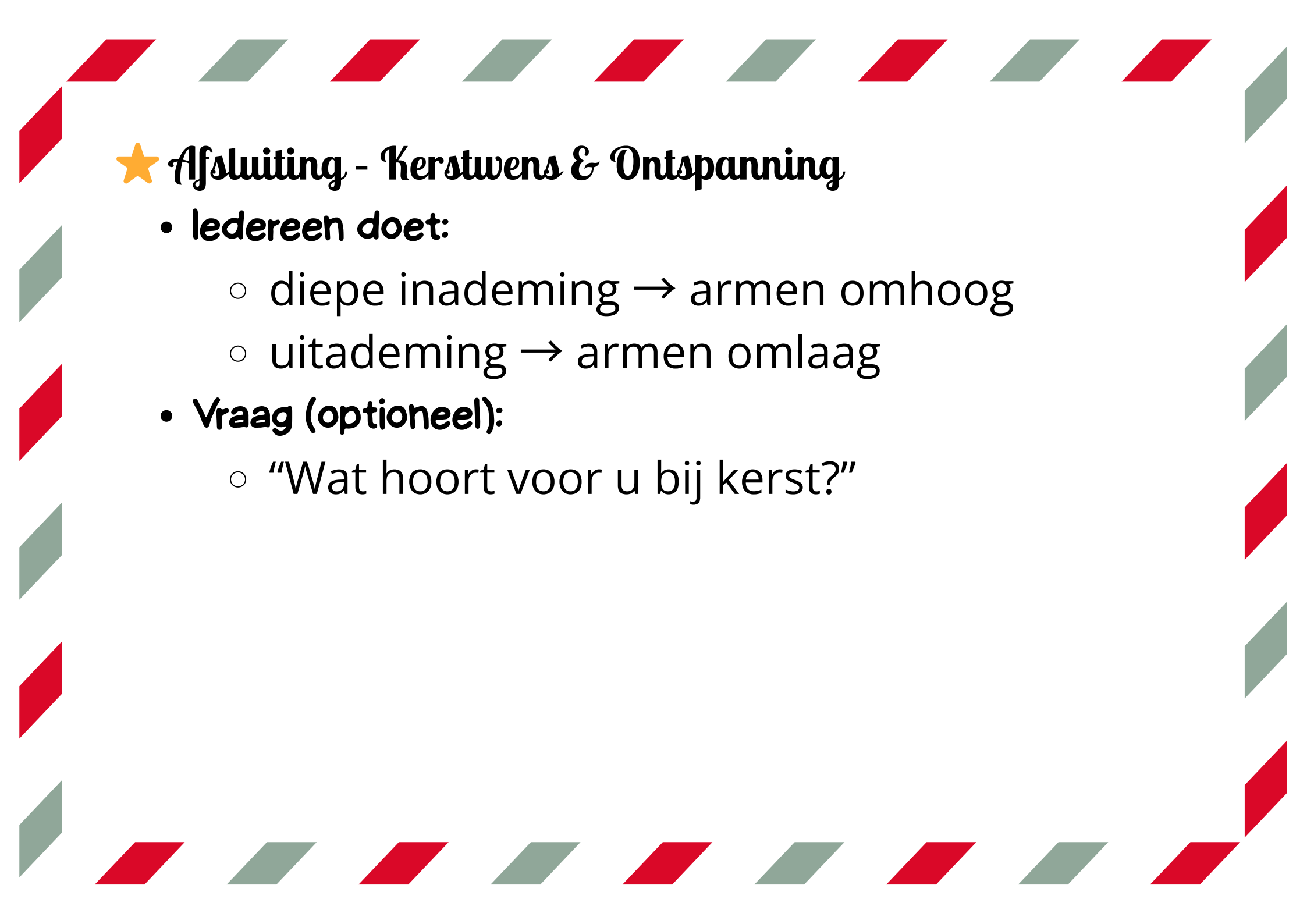
❄️ Station 5 - De Kerstbal

Attribuut: zachte (plastic) kerstbal

Beweging:

- Kerstbal:
 - rollen over de benen
 - of over tafel naar elkaar toe
- **Daarna:**
 - 5× knie licht optillen (om de beurt)

Doel: benen activeren, fijne motoriek



★ Afsluiting - Kerstwens & Ontspanning

- **Iedereen doet:**

- diepe inademing → armen omhoog
- uitademing → armen omlaag

- **Vraag (optioneel):**

- “Wat hoort voor u bij kerst?”