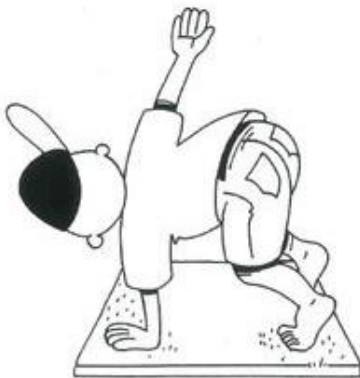
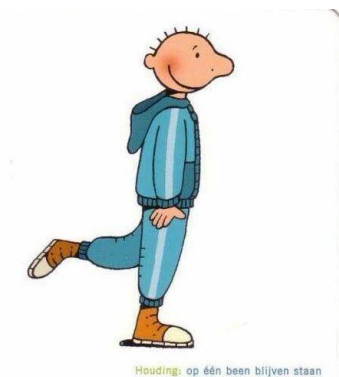


# EVENWICHT OEFENEN

met groetjes van juf Anita

## 1. Houdingen nadoen: welke kan jij al?





Houding: op één been blijven staan

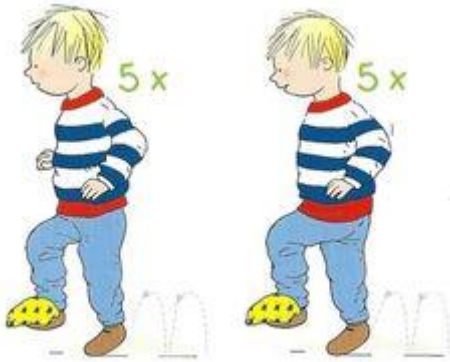


Houding: op de knieën zitten, armen vooruit strekken



2. Verplaatsingen doen, dragen van materialen zonder dat het valt.





3. een beweging uitvoeren en je evenwicht behouden: zie tekening eronder

A: op handen en voeten staan (of handen en knieën) en de balletjes, propjes papier,.. in een kommetje leggen. Val niet op je buik.

B: doekje of ...op je voet leggen. Voet opheffen en het doekje in het kommetje laten vallen. Een moeilijke oefening. Wie kan dat??

A.



B.

