

## SAMEN OEFENINGEN DOEN.

Deze oefeningen kun je samen met mama, papa, broer of zus doen.

Probeer ze maar eens uit.

1. Je benen plakken vast tegen de andere. Beweeg je benen samen of apart een bepaalde richting uit. De andere persoon volgt de beweging.



2. Heel voorzichtig vliegtuigje spelen. (best met papa of een volwassene)



3. Balletje verplaatsen door het huis, tuin eventueel over hindernissen.



4. Benen buigen en strekken al fietsend of met een bal, doek tussen de voeten.



5. Draai je romp en tik je vinger tegen elkaar of geef iets door.



6. Tik of houd je voet tegen elkaar en doe dat dan met de andere voet. Je kan elkaar ook de hand schudden, tikken terwijl je op handen en knieën of handen en voeten staat.



7. Geef een bal of blokje, knuffel tussen je benen door en de andere pakt het aan.



8. Laat je voorttrekken op een handdoek of deken en stap op je handen als een kruiwagen terwijl iemand je benen van de grond heft.



9. Gooi een ballon, balletje in de lucht met behulp van een doek en loop een stukje met de ballon tussen jullie in (buik, zij, hoofd, rug...)



10. Rol de andere persoon van buik naar rug en verder of terug.



11. Rol de bal naar elkaar, tik de ballon naar elkaar.



12. Kruip tussen de benen door of in een 8 vorm en kruip onder de buik en over de rug.



13. Nog enkele ontspanningsoefeningen: zet gerust een rustig muziekje op

- Ga ontspannen op de rug van een ouder liggen
- Laat je masseren door een balletje te laten rollen op je rug
- Zet de handen tegen elkaar en breng je romp samen zijwaarts
- Kriebel, wrijf, tik zachtjes, masseer de rug , hoofd



veel plezier samen en geniet er van.

Groetjes, juf Anita

