

# Kom in beweging

Vaak kan het je helpen om letterlijk in beweging te komen als je jezelf in beweging wilt zetten. Maar je kunt deze pagina ook heel goed gebruiken als je gewoon aan een pauze toe bent.

**BENODIGDHEDEN:** 1 dobbelsteen of 1 mens

1e keer gooien = horizontaal, 2e keer gooien = verticaal

Gooi met de dobbelsteen en doe wat in het betreffende vakje staat. Gooi je 6 dan mag je zelf kiezen. Je kunt ook een toevallige voorbijganger vragen 2x een cijfer te kiezen van 1 t/m 6. Of doe je ogen dicht, draai het boek een paar keren, prik blind een mogelijkheid om in beweging te komen.



|    |   |  |  |   |   |
|----|---|--|--|---|---|
| 1. | Raak met je tong het puntje van je neus   | Draai een rondje met je handen                       | Zeg 10 keer snel 'potten en pannen'                            | Raak met je rechter elleboog je linker knie en andersom   | Frons je wenkbrauwen, beweeg ze op en neer en ontspan dan   |
| 2. | Maak een pirouette (of meer)              | Draai met elk van je vingers afzonderlijk een cirkel | Haal je schouders op en laat los. Herhaal 3x                   | Rek je even lekker uit                                    | Draai een cirkel met je hoofd: linksom dan rechtsom         |
| 3. | Raak met je grote teen je neus aan        | Maak een achtje met je heupen: linksom en rechtsom   | Adem diep in, adem zuchtend uit. Herhaal 6x                    | Strek je armen op schouderhoogte en zwaai 9x heen en weer | Doe alsof je een staart hebt en kwispel                     |
| 4. | Stamp een paar keer stevig op de grond    | Schrijf met je oor (of je neus) je naam in de lucht  | Ga staan en schud je lijf los. (Alles! Ook je buik en billen!) | Maak een vuist en ontspan, herhaal 4x met beide handen    | Maak een gezicht alsof je net een hap citroen hebt genomen  |
| 5. | Geef jezelf 1 minuut lang een handmassage | Huppel of hinkel naar de andere kant van de ruimte   | Schrijf met beide ellebogen je leeftijd in de lucht            | Loop naar een spiegel of een mens en trek gekke bekken    | Wrijf stevig met je handen over je gezicht en kneed je oren |
|    | 1.  | 2.   | 3.   | 4.  | 5.  |