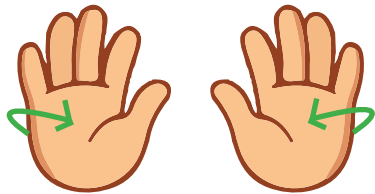


Coördinatie

Leg je handpalmen op je schoot en draai afwisselend je handen om



Coördinatie

Ga zitten op een stoel: strek en

B **U** **I** **G**

afwisselend de benen.



Coördinatie

Ga in **spreidstand** staan, hou je armen opzij en draai ze vooruit en achteruit

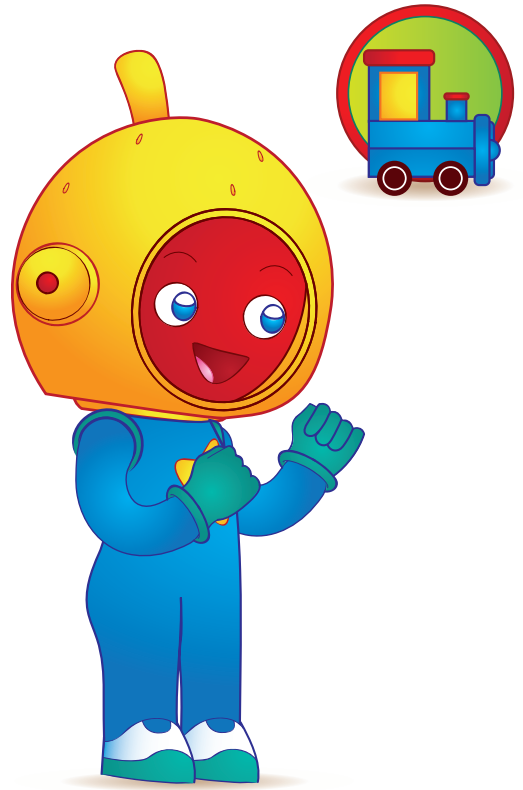


Coördinatie



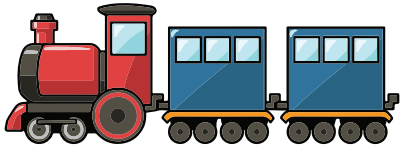
Ga rechtop staan, breng je rechterarm omhoog en tik je linkeroor aan; tik daarna met je linkerarm je rechteroor aan





Coördinatie

Ga rechtstaan, buig je ellebogen en maak vuisten, en maak daarna ronde draaibewegingen (zoals een trein)



Coördinatie

Ga in **spreidstand** staan met je armen opzij en tik met je handen je schouders aan

Coördinatie

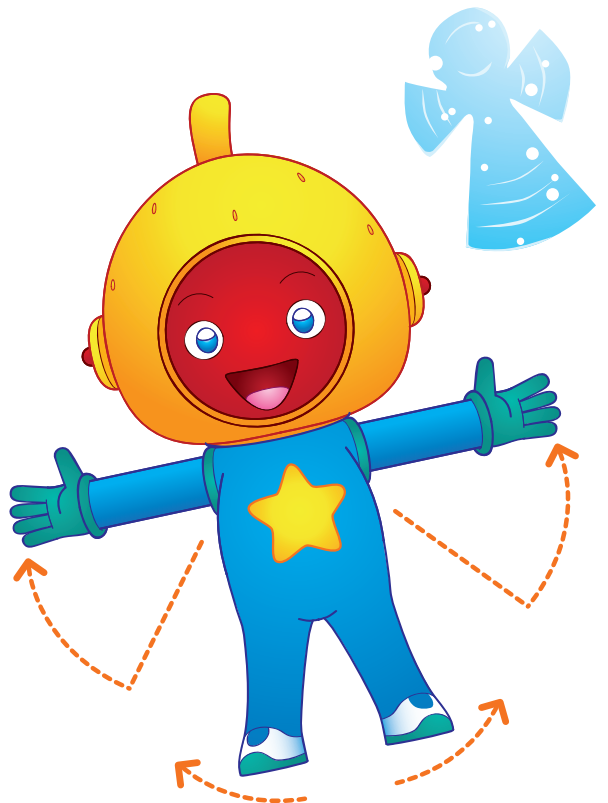
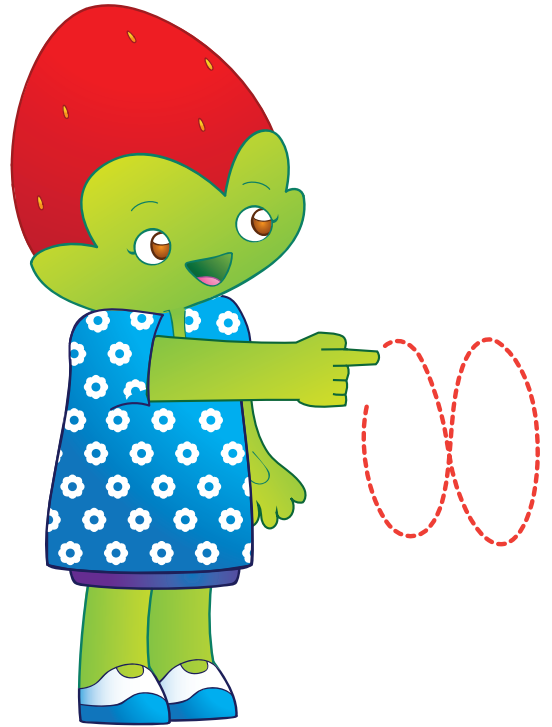
Stap rond, houd je armen gestrekt voor je uit, en hap als een krokodil met je armen



Coördinatie

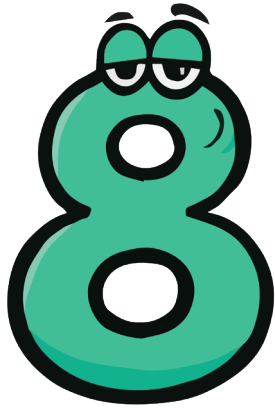
Ga in **spreidstand** staan en maak zwembewegingen met je armen (crawl en schoolslag)





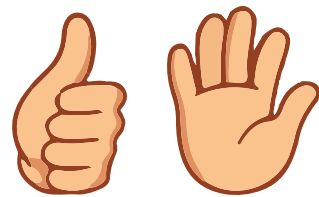
Coördinatie

Teken een 8 in de lucht



Coördinatie

Tik met je duim
je andere vingers aan



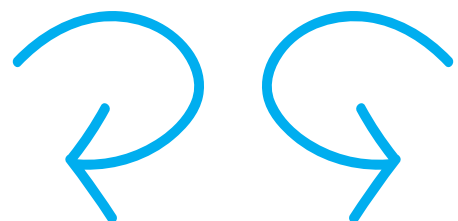
Coördinatie

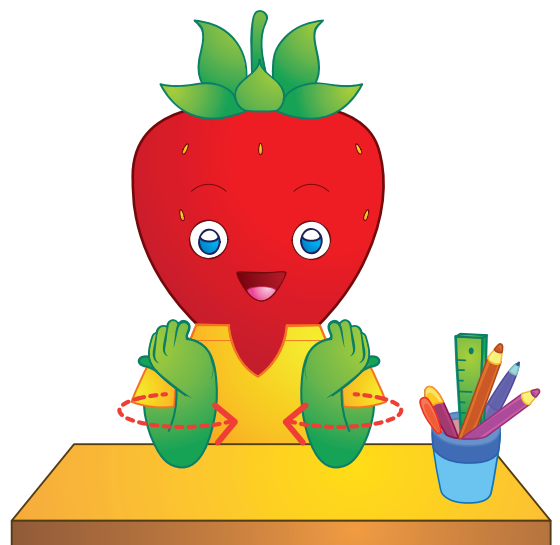
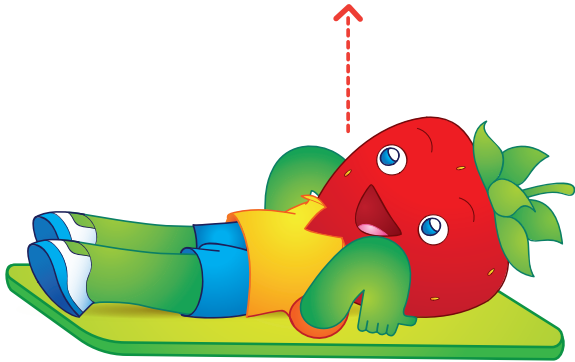
Ga op je rug liggen,
strek je armen en je
benen zo ver mogelijk,
open ze en sluit ze ('t zijn
net engeltjes!)



Coördinatie

Strek je armen en maak
cirkels in de lucht door
met je 2 handen naar
binnen te draaien





Coördinatie

Breng

a^fwi^ss^el^en^d

je knieën gekruist
naar je ellebogen:
(makkelijker is dezelfde
elleboog naar hetzelfde
been)

Coördinatie

Ga op je rug liggen,
houd je handen in je nek
en hef je hoofd op
(sit-ups)



Coördinatie

Ga zitten op een stoel,
zet je ellebogen op tafel
en draai met je polsen
(samen en apart)



Coördinatie

Ga zitten op een stoel,
houd je benen naar
voren en draai met je
voeten (samen en apart)





Coördinatie

**Sta
r
e
c
h
t**

leg je handen op je hoofd
en breng je ellebogen
naar elkaar toe

Coördinatie

De kleuters lopen
ter plaatse, waarbij de
linkerhand de rechterknie
aantikt en omgekeerd.



Coördinatie

Sta rechtop,

S L I N G E R

je armen naar voren en
achteren, samen of apart

Coördinatie

Ga op je rug liggen,
houd je knieën gebogen,
houd je handen achter je
rug, hef je zitvlak op, en
beweeg naar voren
en naar achteren
(als een spin)

