

# OEFENING FASE 1

HET OEFENEN VAN STREKKEN EN SAMENTREKKEN  
VAN ÉÉN KANT VAN HET LICHAAM

## DE STOEL

LAAT HET KIND OP EEN STOEL  
ZITTEN. DE BENEN BUNGELLEN.  
LAAT OM EN OM EEN BEEN EN  
EEN ARM OPTREKKEN ZONDER  
HET ANDERE BEEN OF DE  
ANDERE ARM DAARBIJ OP TE  
TILLEN



# OEFENING FASE 1

HET OEFENEN VAN STREKKEN EN SAMENTREKKEN  
VAN ÉÉN KANT VAN HET LICHAAM

## PARCOURS

LAAT HET KIND KRUIPEND EEN  
PARCOURS AFLEGGEN DOOR DE  
KAMER: ONDER DE TAFEL  
DOOR, OVER KUSSENS, OM  
OBJECTEN HEEN.



# **OEFENING FASE 1**

**HET OEFENEN VAN STREKKEN EN SAMENTREKKEN  
VAN ÉÉN KANT VAN HET LICHAAM**

## **STER**

**HET KIND LIGT OP DE GROND  
ALS EEN STER (ARMEN EN  
BENEN GESPREID). BIJ  
AANRAKING BEWEEGT HET  
KIND ARMEN EN BENEN  
ZIJWAARTS EN WEER TERUG,**



# OEFENING FASE 1

HET OEFENEN VAN STREKKEN EN SAMENTREKKEN  
VAN ÉÉN KANT VAN HET LICHAAM

## JUMPING JACKS

HET KIND SPRINGT EN ARMEN  
EN BENEN BEWEGEN  
TEGELIJKERTIJD NAAR BUITEN.  
DAARNA SPRINGT HET KIND  
NOGMAALS EN BEWEGEN  
ARMEN EN BENEN WEER NAAR  
HET LIJF.



# **OEFENING FASE 1**

**HET OEFENEN VAN STREKKEN EN SAMENTREKKEN  
VAN ÉÉN KANT VAN HET LICHAAM**

## **BENEN BUIK**

**HET KIND STAAT RECHTOP EN  
WIJST MET BEIDE HANDEN  
BENEN, BUIK, SCHOULDERS,  
HOOFD AAN, WAARNA HET KIND  
KLAPT BOVEN HET HOOFD.  
DAARNA IN OMGEKEERDE  
VOLGORDE.**



# **OEFENING FASE 1**

**HET OEFENEN VAN STREKKEN EN SAMENTREKKEN  
VAN ÉÉN KANT VAN HET LICHAAM**

## **KEER OM**

**HET KIND ZIT AAN EEN TAFEL EN  
LEGT DE HANDEN NAAST ELKAAR.  
BEIDE HANDEN WORDEN TEGELIJK  
OMGEDRAAID. DOE DIT EEN  
AANTAL KEER ACHTER ELKAAR  
EN WISSEL IN TEMPO.**

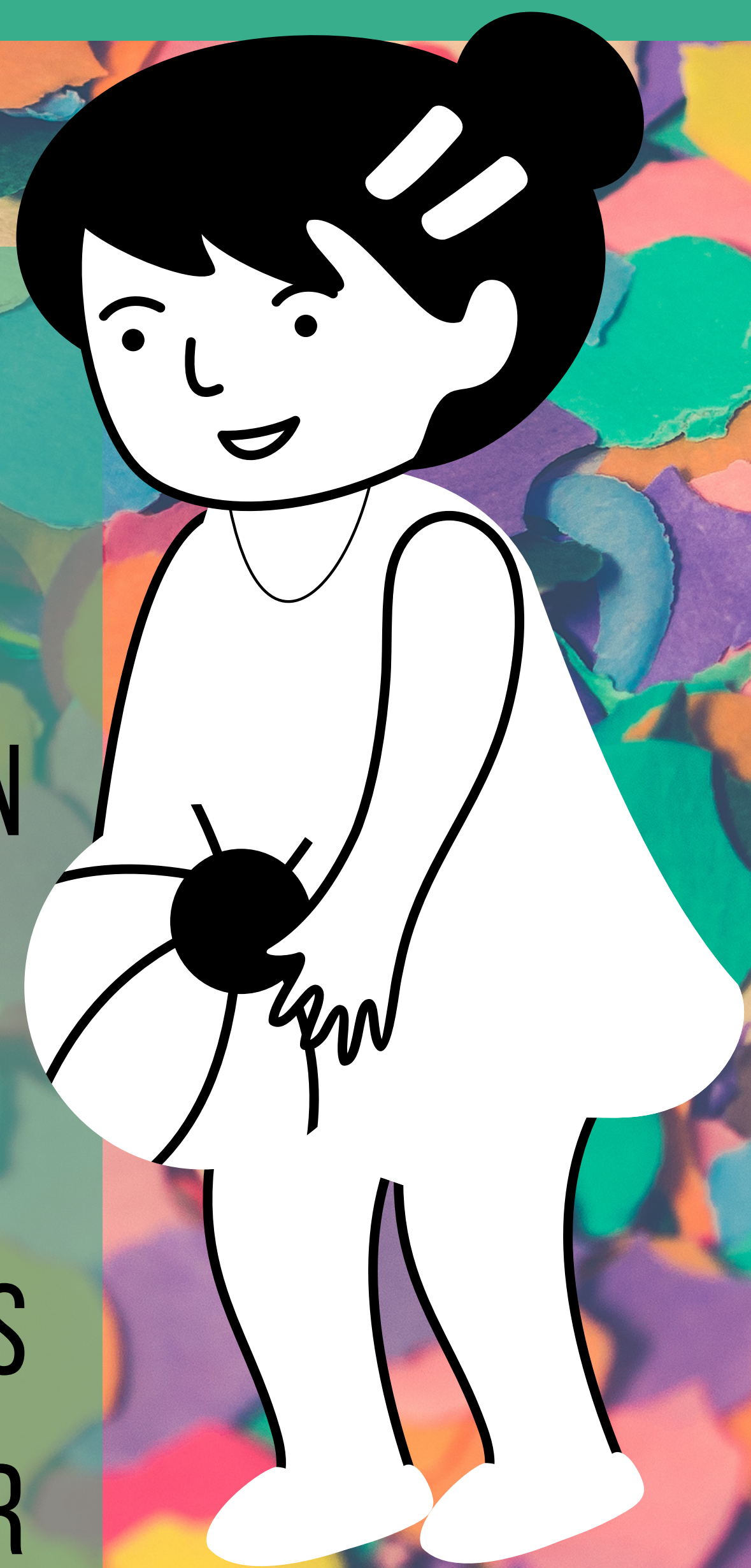


# OEFENING FASE 1

HET OEFENEN VAN STREKKEN EN SAMENTREKKEN  
VAN ÉÉN KANT VAN HET LICHAAM

## ROLLERBAL

ROL DE BAL MET TWEE HANDEN  
NAAR DE ANDER. DE ANDER  
HEEFT DE HANDEN ACHTER DE  
RUG EN MAG PAS BEWEGEN ALS  
DE BAL ONDERWEG IS. PROBEER  
ZO OVER TE ROLLEN.



# OEFENING FASE 1

HET OEFENEN VAN STREKKEN EN SAMENTREKKEN  
VAN ÉÉN KANT VAN HET LICHAAM

## DEEGROL

A white line-art illustration of a rolling pin, positioned diagonally across the page. The rolling pin has a long, cylindrical body and two handles. The background of the entire page is a vibrant, abstract pattern of overlapping, torn-edged paper shapes in various colors including pink, orange, yellow, green, blue, and purple.

GA LANGUIT OP JE BUIK LIGGEN.  
ROL NAAR LINKS EN WEER TERUG  
TOT JE IN HET MIDDEN LIGT.  
DAARNA ROL JE NAAR RECHTS EN  
WEER TERUG. BENOEM WAAR JE  
BENT (LINKS, MIDDEN, RECHTS)



# OEFENING FASE 1

HET OEFENEN VAN STREKKEN EN SAMENTREKKEN  
VAN ÉÉN KANT VAN HET LICHAAM

## BAL JE VUIST

LEG BEIDE HANDEN MET DE  
HANDRUG OP DE TAFEL. MAAK  
VAN DE ENE HAND EEN VUIST EN  
OPEN DEZE WEER. DOE DAT OOK  
MET DE ANDERE HAND EN  
HERHAAL DIT EEN AANTAL KEER.



# OEFENING FASE 1

HET OEFENEN VAN STREKKEN EN SAMENTREKKEN  
VAN ÉÉN KANT VAN HET LICHAAM

## DE WAAIER

## OM EN OM

LEG EEN HAND MET GESPREIDE  
VINGERS, DE ANDER MET  
GESLOTEN VINGERS OP EEN  
TAFEL. WISSEL DIT MEERDERE  
MALEN AF.



# OEFENING FASE 1

HET OEFENEN VAN STREKKEN EN SAMENTREKKEN  
VAN ÉÉN KANT VAN HET LICHAAM

## EITJE BREEK

GA RUSTIG ZITTEN MET DE  
ELLEBOGEN OP TAFEL. IN DE ENE  
HAND EEN RAUW EI. DE ANDERE  
HAND LIGT LOSJES OP TAFEL.  
SPREID EN SLUIT DE VINGERS VAN  
DE HAND OP TAFEL, ZONDER DAT  
HET EI BREEKT

# OEFENING FASE 1

HET OEFENEN VAN STREKKEN EN SAMENTREKKEN  
VAN ÉÉN KANT VAN HET LICHAAM

## BALANCEREN MET GROTE BAL

PROBEER OP EEN GROTE BAL  
(BIJVOORBEELD SKIPPYBAL) TE  
BLIJVEN ZITTEN ALS JE IETS  
ANDERS DOET, BIJVOORBEELD BIJ  
HET TELEVISIE KIJKEN.



# OEFENING FASE 1

HET OEFENEN VAN STREKKEN EN SAMENTREKKEN  
VAN ÉÉN KANT VAN HET LICHAAM

## BALANCEREN MET FRISBEE

LEG EEN TENNISBAL IN EEN  
FRISBEE EN PROBEER DE BAL OP  
DE FRISBEE TE HOUDEN. BLIJF  
NAAR DE BAL KIJKEN. KAN JE HET  
OOK MET JE OGEN DICHT?



# OEFENING FASE 1

HET OEFENEN VAN STREKKEN EN SAMENTREKKEN  
VAN ÉÉN KANT VAN HET LICHAAM

## KLIM IN JE PEN

GA STAAN EN PAK EEN POTLOOD  
OF PEN MET DUIM, WIJS EN  
MIDDELVINGER VAST AAN DE  
ONDERKANT. PROBEER MET  
ALLEEN DEZE VINGERS NAAR  
BOVEN TE 'KLIMMEN'.

# **OEFENING FASE 1**

**HET OEFENEN VAN STREKKEN EN SAMENTREKKEN  
VAN ÉÉN KANT VAN HET LICHAAM**

## **KNIKKER GRIJPEN**

**PROBEER EEN KNIKKER MET  
JE ENE VOET EN BRENG HET  
NAAR EEN BAKJE. PROBEER  
HETZELFDE VERVOLGENS  
MET JE ANDERE VOET.**



# OEFENING FASE 1

HET OEFENEN VAN STREKKEN EN SAMENTREKKEN  
VAN ÉÉN KANT VAN HET LICHAAM

## WIEBELPLANK



MAAK EEN WIEBELPLANK

MET EEN STEVIGE PLANK EN  
EEN STOK ER ONDER.

PROBEER ER OP TE STAAN EN  
DE PLANK IN EVENWICHT TE  
HOUDEN. DE KANTEN RAKEN  
DE GROND NIET.



# OEFENING FASE 1

HET OEFENEN VAN STREKKEN EN SAMENTREKKEN  
VAN ÉÉN KANT VAN HET LICHAAM

## PAK DE BAL

HOU DE BAL VAST MET  
ALLEEN JE DUIM EN  
WIJSVINGER. HIERNA ALLEEN  
MET DUIM EN MIDDELVINGER  
EN WISSEL ZO ALLE VINGERS  
AF. OOK MET JE ANDERE  
HAND.



# OEFENING FASE 1

HET OEFENEN VAN STREKKEN EN SAMENTREKKEN  
VAN ÉÉN KANT VAN HET LICHAAM

## DRAAISCHIJF

HOU EEN KLEINE SCHIJF  
TUSSEN DUIM EN WIJSVINGER  
EN PROBEER MET BEHULP  
VAN JE MIDDELVINGER DE  
SCHIJF TE LATEN DRAAIEN.



# OEFENING FASE 1

HET OEFENEN VAN STREKKEN EN SAMENTREKKEN  
VAN ÉÉN KANT VAN HET LICHAAM

## PAK DE STOK

HOU EEN LANGE STOK VAST MET JE  
HAND, RECHTOP LANGS JE LICHAAM.

LAAT LOS EN PAK ZO SNEL  
MOGELIJK WEER VAST ZONDER DAT  
DE STOK OP DE GROND VALT. BEGIN  
OPNIEUW ALS JE DE STOK BIJ HET  
EINDE VAST HEBT.

