

OEFENING FASE 2

**HET OEFENEN VAN GELIJKE BEWEGINGEN OP DE
HORIZONTALE OF VERTICALE AS.**

SYNCHROON TEKENEN

**TEKEN OP EEN GROOT VEL EEN
LIJN IN HET MIDDEN. LAAT HET
KIND MET BEIDE HANDEN
HERHAALDELIJK HETZELFDE
FIGUUR TEKENEN.**



OEFENING FASE 2

HET OEFENEN VAN GELIJKE BEWEGINGEN OP DE
HORIZONTALE OF VERTICALE AS.

STUITER DE STUITER

LAAT HET KIND MET EEN BAL

VAN LINKS NAAR RECHTS

STUITEREN. DIT VERGT EEN

GOEDE OOG-HAND

COÖRDINATIE, DUS BIJ BIJNA

VOLTOOIING VAN DEZE FASE.



OEFENING FASE 2

HET OEFENEN VAN GELIJKE BEWEGINGEN OP DE
HORIZONTALE OF VERTICALE AS.

TOUWTJE SPRINGEN

HET KIND HOUDT BEIDE EINDES
VAN EEN LANG TOUW IN DE
LINKER EN RECHTER HAND,
DRAAIT HET TOUW ROND EN
SPRINGT ER OVER HEEN.



OEFENING FASE 2

HET OEFENEN VAN GELIJKE BEWEGINGEN OP DE
HORIZONTALE OF VERTICALE AS.

SCHOMMELEN

HET KIND MAAKT GELIJKE
BEWEGINGEN MET HET BOVEN
EN ONDERLIJF OM DE
SCHOMMEL IN BEWEGING TE
HOUDEN.



OEFENING FASE 2

HET OEFENEN VAN GELIJKE BEWEGINGEN OP DE
HORIZONTALE OF VERTICALE AS.

HANDEN VOUWEN

HET KIND BRENGT BEIDE
HANDEN PLAT TEGEN ELKAAR
VOOR DE BUIK EN BRENGT ZE
DAARNA PLAT TEGEN ELKAAR
ACHTER DE RUG.



OEFENING FASE 2

HET OEFENEN VAN GELIJKE BEWEGINGEN OP DE
HORIZONTALE OF VERTICALE AS.

HOOFD, SCHOUDER

KNIE EN TEEN

IN DIT LIEDJE RAAKT HET KIND

GELIJKTIJDIG MET BEIDE

HANDEN VERSCHILLENDE

LICHAAMSDELEN AAN.



OEFENING FASE 2

HET OEFENEN VAN GELIJKE BEWEGINGEN OP DE
HORIZONTALE OF VERTICALE AS.

COMMANDO



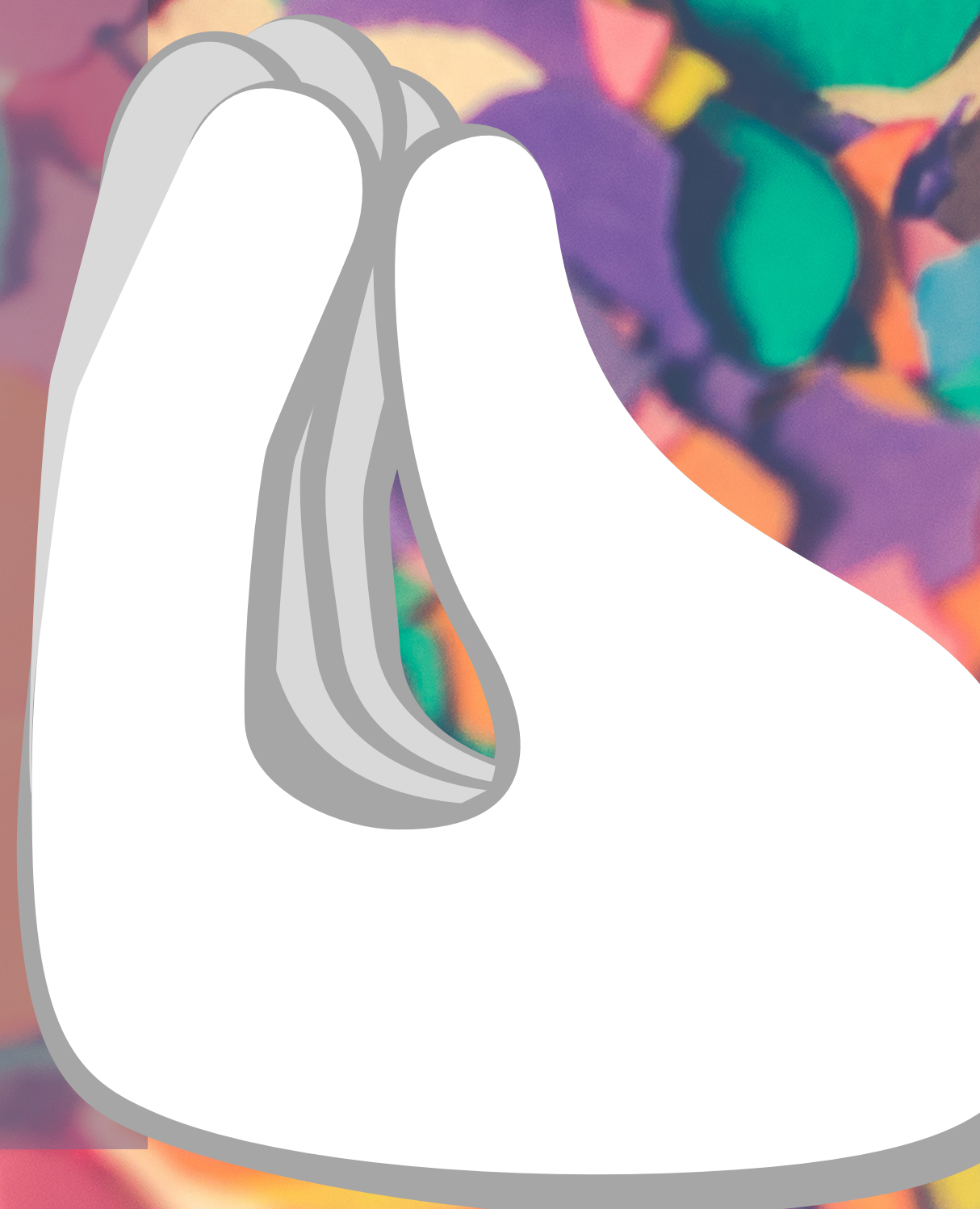
GEEF EEN COMMANDO EN HET
KIND RAAKT DIT
LICHAAMSDEEL MET BEIDE
HANDEN GELIJKTJDIG AAN.

OEFENING FASE 2

HET OEFENEN VAN GELIJKE BEWEGINGEN OP DE
HORIZONTALE OF VERTICALE AS.

VINGER PINGELEN

MET DE DUIM VAN BEIDE
HANDEN RAAKT HET KIND
EERST DE WIJSVINGER, DAN DE
MIDDELVINGER, DE RINGVINGER
EN DE PINK AAN EN WEER
TERUG.



OEFENING FASE 2

**HET OEFENEN VAN GELIJKE BEWEGINGEN OP DE
HORIZONTALE OF VERTICALE AS.**

ROLLERBAL

**MEN ZIT TEGENOVER ELKAAR
IN SPREIDZIT OP ONGEVEER
TWE E METER AFSTAND EN
ROLT EEN BAL MET TWEE
HANDEN NAAR DE ANDER.**



OEFENING FASE 2

HET OEFENEN VAN GELIJKE BEWEGINGEN OP DE
HORIZONTALE OF VERTICALE AS.

VERKEERSAGENT

GA STAAT EN MAAK VAN BEIDE
HANDEN VUISTEN. BEWEEG ZE
GELIJK TOT BOVEN JE HOOFD EN
BRENG ZE DAARNA TERUG
NAAR JE SCHOULDERS.



OEFENING FASE 2

HET OEFENEN VAN GELIJKE BEWEGINGEN OP DE
HORIZONTALE OF VERTICALE AS.

KLAP OVERAL

GA STAAN EN KLAP VOOR JE
GEZICHT EN DAARNA ACHTER
JE HOOFD. DOE DIT OOK EENS
VOOR JE BUIK EN ACHTER JE
RUG. BENOEM WAAR JE
HANDEN EEN KLAP DOEN.



OEFENING FASE 2

HET OEFENEN VAN GELIJKE BEWEGINGEN OP DE
HORIZONTALE OF VERTICALE AS.

KEER OM

LEG BEIDE HANDEN MET DE
DUIMEN NAAR ELKAAR OP
TAFEL. DRAAI ZE TEGELIJK MET
DE DUIMEN NAAR BUITEN.
HERHAAL DEZE BEWEGING EEN
AANTAL KEER EN TEL ER BIJ.



OEFENING FASE 2

HET OEFENEN VAN GELIJKE BEWEGINGEN OP DE
HORIZONTALE OF VERTICALE AS.

LANGE JAN

MAAK JE ZO KLEIN MOGELIJK EN
STREK JE ZO LANGZAAM
MOGELIJK UIT, TOTDAT JE OP JE
TENEN STAAT EN JE ZO LANG
MOGELIJK MAAKT. HOEVEEL
TELLEN KAN JE HIEROVER DOEN?



OEFENING FASE 2

HET OEFENEN VAN GELIJKE BEWEGINGEN OP DE
HORIZONTALE OF VERTICALE AS.

VIERKANTJE MAKEN

GA ZITTEN OP HANDEN EN VOETEN.

BEWEEG MET JE HOOFD OMHOOG,
NAAR ACHTEREN, NAAR BENEDEN
EN NAAR VOREN, TOTDAT JE OP

HETZELFDE PUNT WEER UITKOMT:
EEN VIERKANT NAAR VOREN.

OEFENING FASE 2

HET OEFENEN VAN GELIJKE BEWEGINGEN OP DE
HORIZONTALE OF VERTICALE AS.

WAAIER

GA AAN EEN TAFEL ZITTEN MET JE
ELLEBOGEN OP DE TAFEL EN
HANDEN GESPREID TEGEN
ELKAAR. TIK VERVOLGENS TIEN
KEER PER VINGER TEGEN
DEZELFDE VINGER VAN DE
ANDERE HAND. TEL HARDOP MEE.

