

Beweeg je hoofd leeg

“...AAARgh nou heb ik die zin al drie keer gelezen en weet ik nog niet wat er staat!”

Herkenbaar?

Tijd om je hersenen en je lijf even los te schudden.



© Huiswerk Helder
<http://femkewester.nl/HuiswerkHelder.html>

Dit ‘spel’ heeft 36 kaartjes. Op elk kaartje staat een beweegoefening die je in ongeveer een minuut kan doen.

Heb je behoefte aan pauze? Trek dan een kaart en doe wat er op staat. Vind je de opdracht stom, trek dan een nieuwe kaart. Doe dit maximaal drie keer; anders verspil je te veel tijd met denken over bewegen en raakt je hoofd nog verstopt.

Gewoon doen, dus. Stel je lekker aan, sta voor lul of maak sierlijke bewegingen, waar je maar zin in hebt.

Niet langer dan een minuut of drie, zet desnoods even een kookwekker. Ja, een ouderwetse. Dan kun je je telefoon gewoon laten liggen.

Loop de trap op en af

© HuiswerkHelder 2018

Ga op je bibs zitten en schuif
een rondje om de tafel

© HuiswerkHelder 2018

Sluip als een panter door de
kamer

© HuiswerkHelder 2018

Maak je eerst heel klein en dan
heel groot

© HuiswerkHelder 2018

Span al je spieren heel strak
aan en laat ze dan allemaal los

© HuiswerkHelder 2018

Maak klauwen van je handen
en masseer je hoofd

© HuiswerkHelder 2018

Klop zachtjes met je
vingertoppen over je gezicht

© HuiswerkHelder 2018

Drum een ritme op de tafel
met je wijsvingers

© HuiswerkHelder 2018

Doe vijf 'jumping jacks'
(spring met je armen en benen wijd, dan met
je armen en benen naast elkaar)

© HuiswerkHelder 2018

Beweeg als een krab door de
kamer

© HuiswerkHelder 2018

Waggel en kwaak als een eend.

© HuiswerkHelder 2018

Doe de macarena

© HuiswerkHelder 2018

Draai je hoofd langzaam
heen en weer als een uil

© HuiswerkHelder 2018

Leg je hoofd langzaam in je nek en
laat hem dan op je borst zakken

© HuiswerkHelder 2018

Ga staan, strek je armen naar
het plafond en laat ze vallen

© HuiswerkHelder 2018

Ga staan en raak je
tenen aan

© HuiswerkHelder 2018

Maak een pirouette

© HuiswerkHelder 2018

Ga staan en maak
boksbewegingen

© HuiswerkHelder 2018

Knijp je ogen dicht en druk je
lippen op elkaar. Laat dan los.
Herhaal 3x

© HuiswerkHelder 2018

Steek je tong uit. Laat hem dan je
hele mond rondgaan. Steek hem
weer uit

© HuiswerkHelder 2018

Trek een hele gekke bek

© HuiswerkHelder 2018

Ga op je hurken zitten en
sta weer op

© HuiswerkHelder 2018

Buig langzaam helemaal
voorover en kom langzaam
overeind

© HuiswerkHelder 2018

Ga helemaal op je tenen staan.
Tel tot tien. Herhaal 3x

© HuiswerkHelder 2018

Peuter in je neus

© HuiswerkHelder 2018

Klim op je stoel en spring er af
Herhaal 3x

© HuiswerkHelder 2018

Doe net of je tien keer
Touwtje springt

© HuiswerkHelder 2018

Rek je eens heel goed uit
En gaap

© HuiswerkHelder 2018

Doe een gek dansje

© HuiswerkHelder 2018

Doe een aap na

© HuiswerkHelder 2018

Doe een hond na die
achter een poes aanzit

© HuiswerkHelder 2018

Hoe zou een Gloruf bewegen
als hij zou bestaan?

© HuiswerkHelder 2018

Ga staan en probeer het
plafond aan te raken

© HuiswerkHelder 2018

Loop een rondje door de
kamer als een oud omaatje

© HuiswerkHelder 2018

Loop een rondje door de
kamer als een oud omaatje

© HuiswerkHelder 2018

Spring drie keer als een kikker
en roep kwaaaaaak

© HuiswerkHelder 2018