



De antieke draaimolen

Uitgangspositie: voeten naast elkaar, ogen open.

Let op: je hoeft geen héél rondje te draaien.

Stop eerder als dat voor jou beter voelt!

Beweging:

1. Draai *langzaam* rond, om je eigen as.

Als je stopt, doe je je ogen dicht.

En tel je *in jezelf* tot 10.

2. Draai terug de andere kant op.

Stop op de uitgangspositie. Of eerder als dat voor jou beter voelt.

Doe je ogen dicht en tel *in jezelf* tot 10.

Aanwijzing: Wees gevoelig voor compensatiesignalen: leerlingen die deze beweging moeilijk vinden of zich er niet lekker bij voelen, zullen zichzelf gaan reguleren.

Met praten, friemelen, bungelen, springen enz.

proberen zij hun fysiek en emotioneel evenwicht te herstellen.

Hoe meer 'ander' gedrag je ziet, hoe meer moeite het iemand kost. Toon begrip en waardeer hoe iemand zijn best doet zichzelf te reguleren!

Observeer: Hoe verandert het vermogen om langzaam te draaien in beide richtingen? Lukt het om deze oefening te doen zonder te praten? Kan iemand ook langzaam draaien terwijl hij/zij iets opzegt dat 'ie geleerd heeft? Bijvoorbeeld (on)even getallen/een tafeltje/een rap/gedicht?