

Hoofd - Knie



Uitgangspositie: voeten naast elkaar, ogen open

Beweging:

1. Buig je hoofd naar je knie, terwijl je je knie optilt.
Ga weer op twee benen staan.
2. Doe hetzelfde met je andere knie.
3. Wissel nog een keer.
4. En doe het voor de laatste keer met je andere knie.

Aanwijzingen: Het zal je verrassen hoeveel kinderen deze oefening lastig vinden. Iemand die verwacht dat het hem niet gemakkelijk af gaat, kan zich indekken met commentaar. Bijvoorbeeld: "Belachelijke oefening." "Stom!" "Kinderachtig".

Tip: Omdat juist deze kinderen deze oefening vaak nodig hebben, kun je het best vriendelijk en rustig doorgaan, zonder op het commentaar in te gaan. Eventueel kun je op een ander moment één op één met hen in gesprek gaan wat deze oefening hen op kan leveren.

Observeer en/of bespreek: Wie kan na een paar weken deze beweging langzaam accuraat uitvoeren, zonder zijn evenwicht te verliezen?