



Voetje voor voetje...

Uitgangspositie: voeten tegen elkaar, ogen open

Beweging:

1. Til één been op. En zet de hak van die voet tegen de tenen van je andere voet.
2. Til nu je andere been op. Zet de hak van die voet tegen de tenen van je andere voet.

Loop zo nauwkeurig voetje voor voetje over een lijn. Maak bijv. een lijn met schilderstape van de deur naar het toilet.

Observeer:

- Hoe gemakkelijk/moeilijk bewaart iemand zijn evenwicht?
- Gebruikt 'ie zijn armen om zijn evenwicht te bewaren?
- Sluiten de hakken en tenen aan? Zit er ruimte tussen? Of zet iemand zijn hak op zijn tenen?
- Hoe doeltreffend verplaatst iemand zijn voeten?
- Waar kijkt 'ie naar? Naar zijn voeten, de grond, voor zich uit, ergens anders?
- Hoe gaat het wanneer iemand niet naar beneden kijkt?

Variante: achterstevoren (voetje achter voetje)