



## De ooievaar

**Uitgangspositie:** voeten naast elkaar, ogen open

**Beweging:** Ga rustig op één been staan en probeer een aantal tellen je balans te houden.

**Uitbreiding:**

Nodig *eventueel* kinderen *open* uit om hun grenzen te verleggen. Laat hen geloven dat de manier waarop zij het doen goed is. Schrijf niet voor hoe het moet; laat het hen op hun manier doen. Wanneer je hen uitnodigt hun grens te verleggen, gooi dat op als een balletje dat ze kunnen laten stuiten.

1. "Kijk eens of het lukt om je vleugels tegen je lijf te houden."
2. "Kun je ook op één poot staan met wat ruimte tussen je poten?"

**Observeer:**

Hoe zoekt/vindt iemand zijn balans?

Hoe groot zijn de bewegingen die hij/zij daarbij maakt?

Welke steunpunten gebruikt iemand?

Verandert dit in de loop van de tijd?