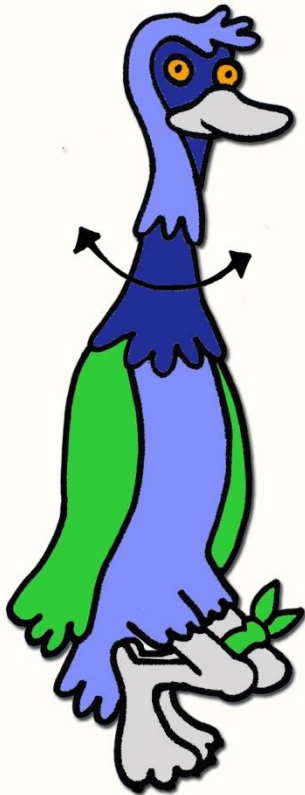


Gehurkt stokstaartje



Uitgangspositie: voeten een beetje uit elkaar, ogen open

Beweging:

1. Ga *langzaam* op je hurken zitten.
2. Blijf gehurkt zitten en beweeg *langzaam* → je hoofd naar rechts.
Blijf 3 tellen, met je hoofd rechts, zitten.
3. Beweeg *langzaam* je hoofd naar links.
← Blijf 3 tellen, met je hoofd links, zitten.
4. Draai je hoofd *langzaam* terug.
Kijk recht vooruit.
5. Streck je armen in de lucht.
6. Houd je armen omhoog en ga staan.
7. Laat je armen zakken.

Tips:

- Je voeten hoeven niet plat op de grond te blijven.
- Heb je de neiging om te vallen, ga dan minder diep door je knieën.

Observeer: Lukt het zonder omvallen?

Gaat iemand vooruit in dieper en zekerder hurken?

Kan iemand gehurkt op wacht staan als een stokstaartje en daarbij praten of zingen?