

BAKKERIJ

Welkom in de bakkerij! De bakker maakt heerlijk deeg.

- Kneed met twee handen tegelijk – lekker stevig!
- Wissel af: links kneedt, dan rechts
- Rol een denkbeeldige slang van deeg
- Maak kleine bolletjes of kruidnootjes tussen je handpalmen



PIRAAT - AHOY!

Help de piraten hun schat te vinden!

- Sta op één been als een trotse piraat
- Houd je armen wijd alsof je over een smalle plank loopt
- Hand boven je ogen – kijk uit over zee!
- Hands in je zij, borst vooruit, trotse kapitein
- Wissel van been en probeer je evenwicht te houden



DAGELIJKSE KORTE BEWEEG-MOMENTJES

KAPSALON

Kapper in actie!

- Was het haar van je onzichtbare klant met twee handen
- Knijp in de shampoofles (vingers maken een knijpbeweging)
- Masseer de hoofdhuid goed in
- Knip met je vingers kleine stukjes haar
- Doe dit ook in duo's: één kapper, één klant, om en om!



AUTOWASSTRAAT

Tijd om de auto schoon te maken en te fixen!

- Wring een (echte of denkbeeldige) spons uit – met twee handen tegelijk
- Poets grote rondjes in de lucht – links, rechts, samen!
- Speel ruitenwisser: armen gebogen, “whoosh-whoosh!”
- Kniel als een monteur, rug recht, en repareer een band met denkbeeldig gereedschap



RUIMTEVAARDER

Op naar de ruimte!

- Beweeg langzaam in “zwaartekracht-modus” – alsof je zweeft
- Armen en benen bewegen om en om, in slow motion
- Tel samen af van 10 tot 0
- Bij 0: spring als een raket omhoog – armen gestrekt, hakken van de grond



PLANTENVERZORGER

Laat je groene vingers zien!

- Gebruik je duim en vingers om te spuiten met een denkbeeldige plantenspuit
- Pak een geel blaadje en knip het eraf
- Maak met twee handen een kuiltje
- Plant een zaadje of bolletje en maak het kuiltje weer dicht



TIP VOOR JOU!

Gebruik deze mini-oefeningen als energizer, wachtoefening of kringmomentje. Ze duren maar een paar minuten, maar helpen kinderen enorm in hun:

- 👐 fijne motoriek
- 💪 rompstabiliteit
- 🧠 concentratie

