



boot

De boot van Sinterklaas

boot

- Zit rechtop met de knieën gebogen op de grond.
- Je voeten staan plat op de grond.
- Breng nu je handen in je knieholtes en strek op een inademing je onderbenen omhoog.
- Je rug is recht en je borst is open.
- Probeer je armen naar voren te strekken en adem uit.
- Blijf je benen naar boven strekken.
- Adem rustig in en stel je voor dat je heerlijk relaxed ronddobbert in een bootje:

Ik ben relaxed!

- Adem uit en buig je knieën.
- Zet je voeten terug op de grond en breng je armen omlaag.



danser

De dansende Piet

danser

- Sta rechtop.
 - Voel hoe je contact maakt met de grond. Sta je stevig?
 - Adem in, buig één been naar achteren en pak je voet vast met je hand.
 - Adem uit en strek je andere hand voor je uit:
- Ik ben trots!*
- Wissel van been.

- Extra: adem uit en buig naar voren als je voelt dat je voldoende balans hebt.
- Snel uit balans? Kijk dan naar een vast punt recht voor je.





kat

Ozosnel, het paard van Sinterklaas

kat

- Zit op je handen en knieën.
- Zet je handen onder je schouders en je knieën onder je heupen.
- Adem in, maak je rug hol en open je borst, net als een spinnende kat.
- Voel tijdens het inademen hoe het voelt om een spinnende, blijde kat te zijn.
- Adem uit, maak je rug bol en duw je rug omhoog, net zoals een blazende kat.
- Voel tijdens het uitademen hoe het voelt om een sissende, boze kat te zijn.
- Je ervaart om vanuit boosheid eenvoudig over te schakelen naar blijheid.
- Je hebt elke keer een keuze hoe je je wilt voelen:
'Ik ben blij'



maan

De maan schijnt door de bomen

maan

- Sta rechtop.
- Adem in, neem je armen in een wijde cirkel mee naar boven en strek je armen boven je hoofd.
- Plaats je handen tegen elkaar.
- Adem uit en buig langzaam opzij.
- Schijn als de maan: *'Ik ben stralend'*
- Adem in en kom rustig terug.
- Adem uit en laat de maan ook aan de andere kant stralen.
- Durf je dit ook met je ogen dicht?

