

## Beweeg je hoofd leeg

*“...AAARgh nou heb ik die zin al drie keer gelezen en weet ik nog niet wat er staat!”*

Herkenbaar?

Tijd om je hersenen en je lijf even los te schudden.

Dit ‘spel’ heeft 36 kaartjes. Op elk kaartje staat een beweegoefening die je in ongeveer een minuut kan doen.

Heb je behoefte aan pauze? Trek dan een kaart en doe wat er op staat. Vind je de opdracht stom, trek dan een nieuwe kaart. Doe dit maximaal drie keer; anders verspil je te veel tijd met denken over bewegen en raakt je hoofd nog verstopt.

Gewoon doen, dus. Stel je lekker aan, sta voor lul of maak sierlijke bewegingen, waar je maar zin in hebt.

Niet langer dan een minuut of drie, zet desnoods even een kookwekker. Ja, een ouderwetse. Dan kun je je telefoon gewoon laten liggen.

Loop de trap op en af

© Sterk naar School 2020

Ga op je bibs zitten en schuif  
een rondje om de tafel

© Sterk naar School 2020

Sluip als een panter door de  
kamer

© Sterk naar School 2020

Maak je eerst heel klein en dan  
heel groot

© Sterk naar School 2020

Span al je spieren heel strak  
aan en laat ze dan allemaal los

© Sterk naar School 2020

Maak klauwen van je handen  
en masseer je hoofd

© Sterk naar School 2020

Klop zachtjes met je  
vingertoppen over je gezicht

© Sterk naar School 2020

Drum een ritme op de tafel  
met je wijsvingers

© Sterk naar School 2020

Doe vijf 'jumping jacks'  
(spring met je armen en benen wijd, dan met  
je armen en benen naast elkaar)

© Sterk naar School 2020

Beweeg als een krab door de  
kamer

© Sterk naar School 2020

Waggel en kwaak als een eend.

© Sterk naar School 2020

Doe de macarena

© Sterk naar School 2020

Draai je hoofd langzaam  
heen en weer als een uil

© Sterk naar School 2020

Leg je hoofd langzaam in je nek en  
laat hem dan op je borst zakken

© Sterk naar School 2020

Ga staan, strek je armen naar  
het plafond en laat ze vallen

© Sterk naar School 2020

Ga staan en raak je  
tenen aan

© Sterk naar School 2020

Maak een pirouette

© Sterk naar School 2020

Ga staan en maak  
boksbewegingen

© Sterk naar School 2020

Knijp je ogen dicht en druk je  
lippen op elkaar. Laat dan los.  
Herhaal 3x

© Sterk naar School 2020

Steek je tong uit. Laat hem dan je  
hele mond rondgaan. Steek hem  
weer uit

© Sterk naar School 2020

Trek een hele gekke bek

© Sterk naar School 2020

Ga op je hurken zitten en  
sta weer op

© Sterk naar School 2020

Buig langzaam helemaal  
voorover en kom langzaam  
overeind

© Sterk naar School 2020

Ga helemaal op je tenen staan.  
Tel tot tien. Herhaal 3x

© Sterk naar School 2020

Peuter in je neus

© Sterk naar School 2020

Klim op je stoel en spring er af  
Herhaal 3x

© Sterk naar School 2020

Doe net of je tien keer  
Touwtje springt

© Sterk naar School 2020

Rek je eens heel goed uit  
En gaap

© Sterk naar School 2020

Doe een gek dansje

© Sterk naar School 2020

Doe een aap na

© Sterk naar School 2020

Doe een hond na die  
achter een poes aanzit

© Sterk naar School 2020

Hoe zou een Gloruf bewegen  
als hij zou bestaan?

© Sterk naar School 2020

Ga staan en probeer het  
plafond aan te raken

© Sterk naar School 2020

Loop een rondje door de  
kamer als een oud omaatje

© Sterk naar School 2020

Loop een rondje door de  
kamer als een oud omaatje

© Sterk naar School 2020

Spring drie keer als een kikker  
en roep kwaaaaaak

© Sterk naar School 2020