



Inhoud

Wandeling
in de natuur

blz. 2

Een dag in
de dierentuin

blz. 9

Op safari rond
de wereld

blz. 16

In de
bergen

blz. 23

Op de
boerderij

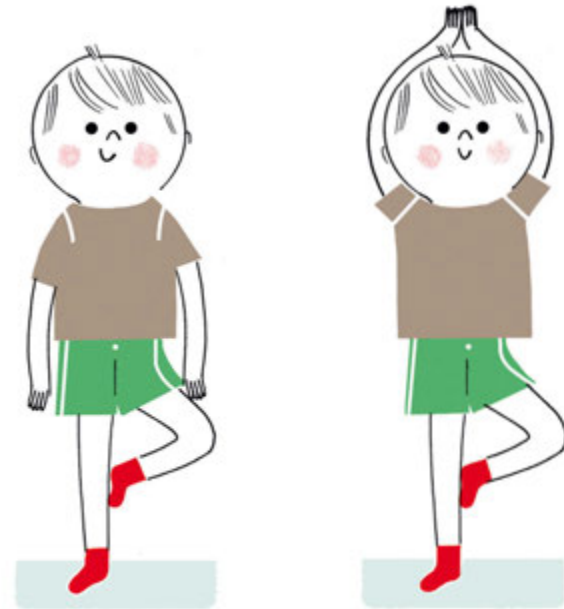
blz. 30

Voor de ouders.....blz. 37



Wandeling in de natuur

Je maakt een wandeling in de natuur. Het eerste wat je ziet, is een reuzegrote **boom** !



boom

- Ga rechtop staan met je voeten een stukje uit elkaar. Ga stevig op één been staan, alsof dat been de boomstam is.
- Til de voet van je andere been op en zet hem tegen de knie van je boomstam-been (of zet een voet op de andere), alsof dat been een tak is.
- Adem in, breng je handen boven je hoofd, handpalmen tegen elkaar. Kijk naar één punt (een voorwerp, de muur of de grond) om in balans te blijven. *Nu sta je net zo stevig als een reuzenboom.*
- Adem uit en kom weer in de beginhouding. Herhaal de boomhouding drie keer met elk been.

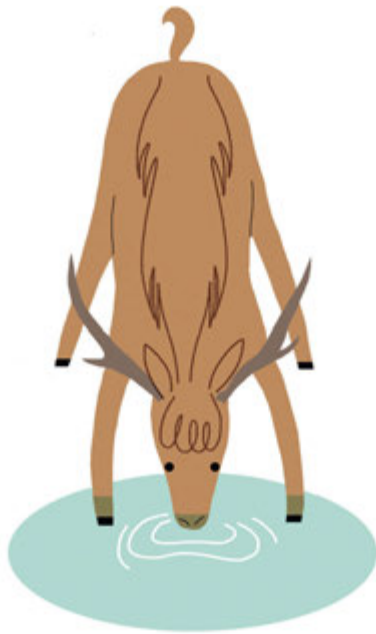
Hé kijk! Een **eekhoorn** met een grote pluimstaart die een nootje peuzelt... Kraak, kraak...



— eekhoorn —

- Ga op de grond zitten met je benen gestrekt voor je en je voeten tegen elkaar.
- Leun naar achteren en laat je benen mee omhooggaan.
- Rol over je rug naar achteren en breng je benen boven je hoofd. Zet de punten van je tenen op de grond. Laat je armen gestrekt op de grond liggen, met je handpalmen naar de grond; zo heb je een ruggensteuntje.
- *Nu ben je zo trots als een eekhoorn met zijn pluimstaart over zijn rug.* Kom weer in de zithouding. Doe de eekhoorn drie keer.

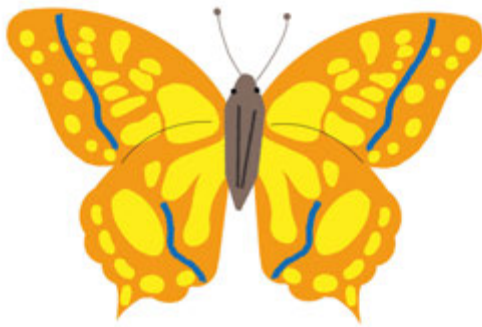
En welk dier zie je daar tussen de struiken? Wauw! Een groot **hert** dat water drinkt uit de rivier.



— hert —

- Ga rechtop staan en zet je voeten zo ver uit elkaar als je kan.
- Adem in en breng je armen naar boven, naast je hoofd.
- Adem uit en buig naar voren. Zet je armen (of je handen, of je vingers) naast elkaar op de grond. *Nu ben je net dat hert dat water drinkt uit de rivier. Slok, slok...*
- Blijf even zo staan en adem rustig door. Doe het hert drie keer.

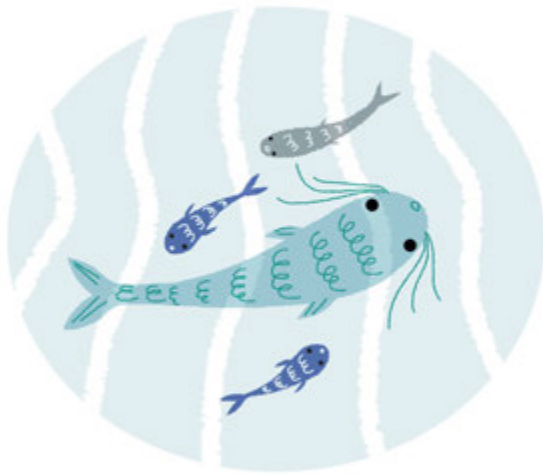
Luister even goed! Hoor je ze vliegen, de felgekleurde vlinders?



vlinder

- Ga zitten met je benen gestrekt voor je en je voeten naast elkaar.
- Zet je voetzolen tegen elkaar en breng je benen zo ver mogelijk naar je toe, alsof je ze aan de rest van je lichaam vast wil plakken.
- Vouw je vingers in elkaar en sla je handen om je tenen. Probeer je rug kaarsrecht te houden.
- Beweeg nu je benen op en neer alsof je een vlinder bent die met zijn vleugels slaat. *Wauw! Nog even en je fladdert weg! Ffrrr, ffrrr...*

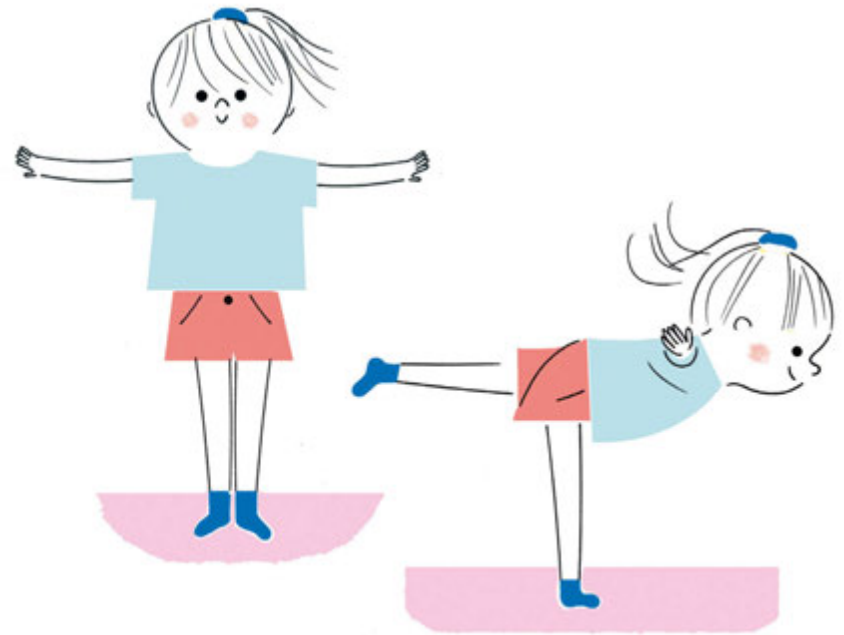
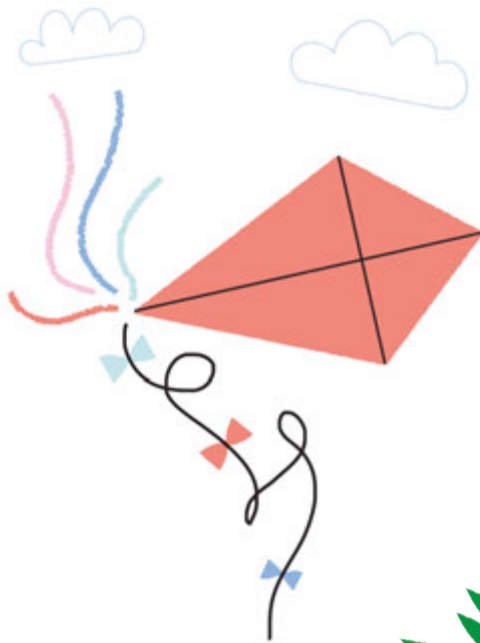
Ineens sta je vlak bij een meer.
Je kijkt naar de **vissen** die
rustig rondzwemmen.



vis

- Ga op je rug liggen met je armen gestrekt naast je, alsof je een kruis vormt.
- Draai je bekken naar links en breng je rechterbeen naar je linkerhand. Houd je been gestrekt en probeer je grote teen te pakken.
- Draai langzaam je hoofd naar rechts. Blijf in deze houding en adem een paar keer diep in en uit.
- *Je voelt je nu als een vis in het water. Ssji...*
Kom terug in de beginhouding en doe de vis opnieuw. Begin nu met je linkerbeen.

Hé! Wat is dat daar in de lucht?
Een **vlieger** die vliegt in de wind!



vlieger

- Ga rechtop staan met je voeten tegen elkaar.
- Adem in en breng je armen gestrekt naast je lichaam, alsof je armen vleugels zijn.
- Adem uit, buig naar voren en laat één been mee omhoogkomen. Kijk naar een vast punt (een ding, de muur of de grond) om in balans te blijven. Adem rustig door en probeer in deze houding te blijven staan.
- *Kijk hoe ver je vliegt!!! Woesh...*
Doe de vlieger drie keer op elk been.