

LAURA VAN BOUCHOUT & DIETER TRUYEN
MET ILLUSTRATIES VAN EMMA THYSSEN

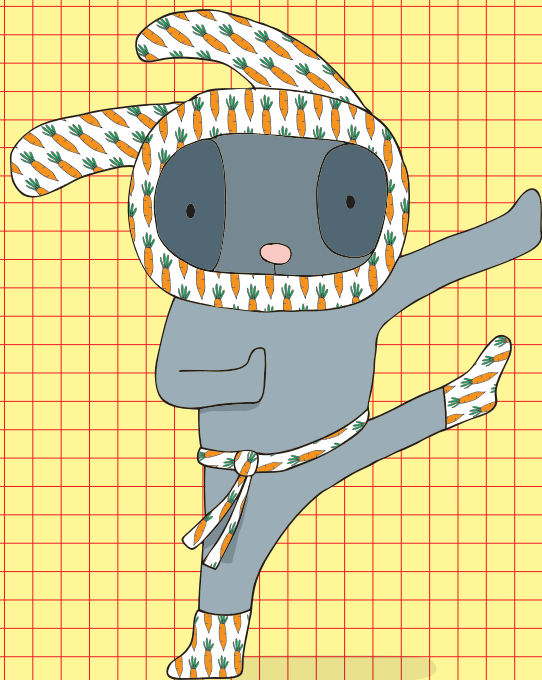


NELSONS NINJABOEK

20 TREK- EN DUWSPELLETJES OM SAMEN MET JE KIND
TE RAVOTTEN EN HET HUIS DOOR TE ROLLEBOLLEN

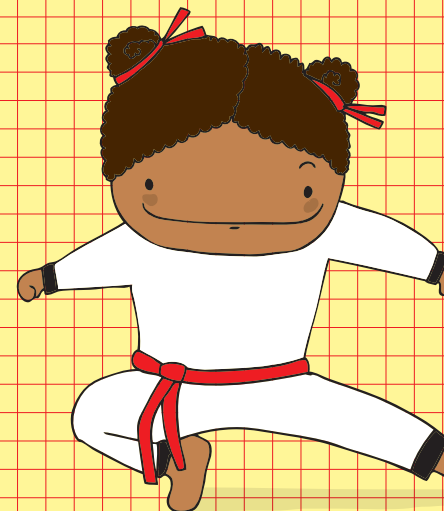
INHOUD

de NINJA TRAINING



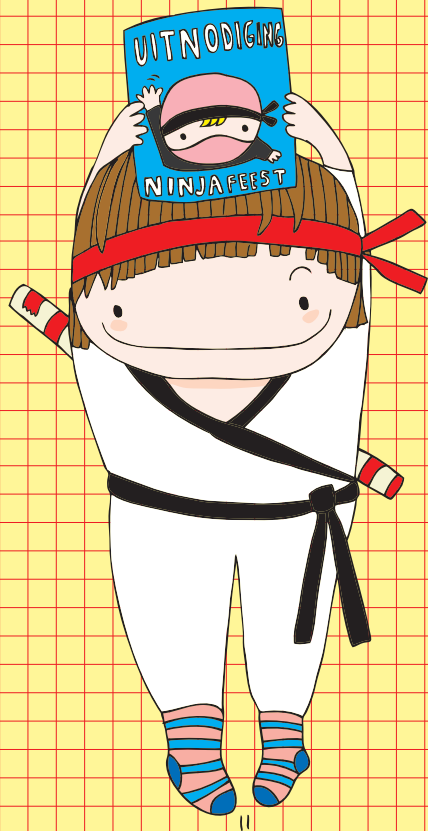
De ninjamuts	p. 20
De reus en de ninja	p. 22
Het ninjakonijn	p. 24
G De grote ontsnapping	p. 26
De gelukssokken	p. 28
De drakentaxi	p. 30
De worstelknuffels	p. 32
G De onzichtbare ninja	p. 34
De kusjesaanval	p. 36
Het kussegevecht	p. 38
De kousenkogets	p. 40
G De ninjafamilieknuffel	p. 42
G Ninjabal	p. 44
De blinddoek	p. 46
G Ninja in nood	p. 48
G Iedereen tegen papa	p. 50
De krokodit	p. 52
Het zwaardduel	p. 54
G Draken vangen	p. 56
De ninjafilm	p. 58

Groepsspelletjes met
meer dan twee ninja's
worden aangegeven
met dit icoon:



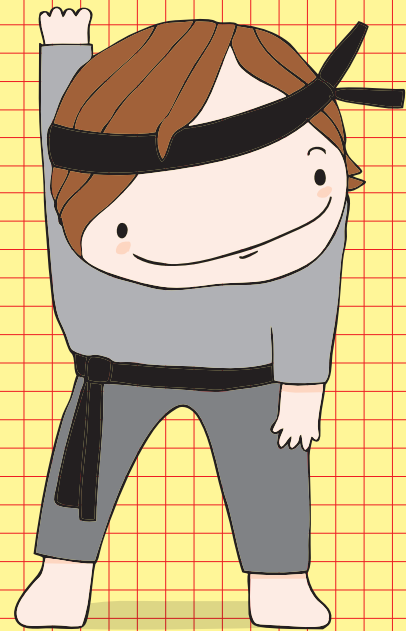
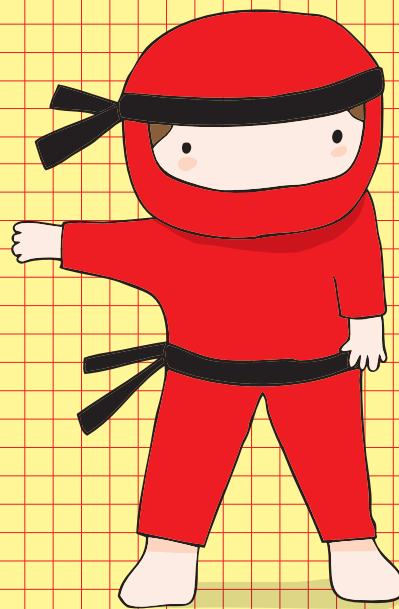
het
NINJA
FEEST

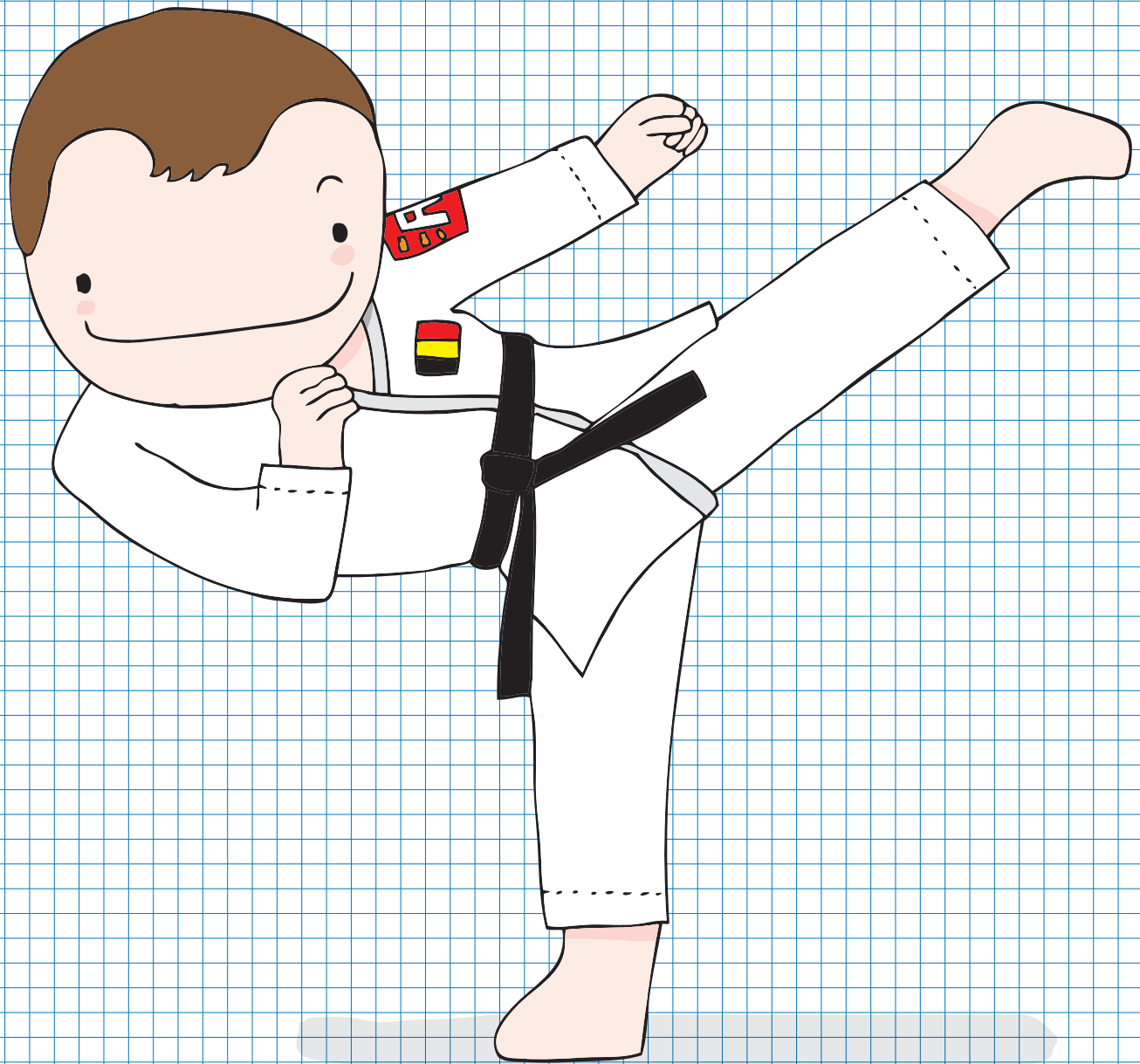
p. 60



de
PEDAGOGIE
ACHTER DE
PRET

p. 72





EVEN VOORAF

door Dirk Van Tichelt

Je evenwicht vinden en respectvol samenleven zijn essentieel in het leven.

Mijn zoontje Arthur is nu zes maanden oud, en ik kan bijna niet wachten tot hij oud genoeg is om hem de eerste beginselen van het judo bij te brengen. Want naast het oefenen van houdingen, worpen en valtechnieken is judo beoefenen ook je evenwicht zoeken, leren doseren en respectvol samenwerken. En leren vallen, dat zou eigenlijk iedereen in zijn kindertijd aangeleerd moeten krijgen. Oudere mensen die ooit judo gedaan hebben, lopen minder blessures op wanneer ze ten val komen.

Omdat ze weten hoe ze een val kunnen opvangen.

Ik roep jullie dan ook enthousiast op om naar hartenlust te experimenteren met alle speltetjes in dit boek. Vallen en opstaan hoort er gewoon bij. Leren vallen (en weer opstaan) is een verrijkende ervaring, je leert durven, je leert flexibel opvangen.

Ook het fysieke contact dat elk trek- en duwspel in dit boek met zich meebrengt, is verrijkend. De boeken van Nelson reiken oefeningen aan die stuk voor stuk uitnodigen om contact te maken. Als licentiaat Lichamelijke Opvoeding kan ik zulke oefeningen alleen maar toejuichen. Niet alleen omdat bewegen gezond is, maar vooral omdat lichamelijk contact tussen ouder en kind van levensbelang is voor de sociaal-emotionele ontwikkeling.

Geniet van dit boek en ontpop jullie spel per spel tot vrolijke ninja's.

Zodra mijn Arthur er klaar voor is, begin ik met hem aan deze ninjatrainning!

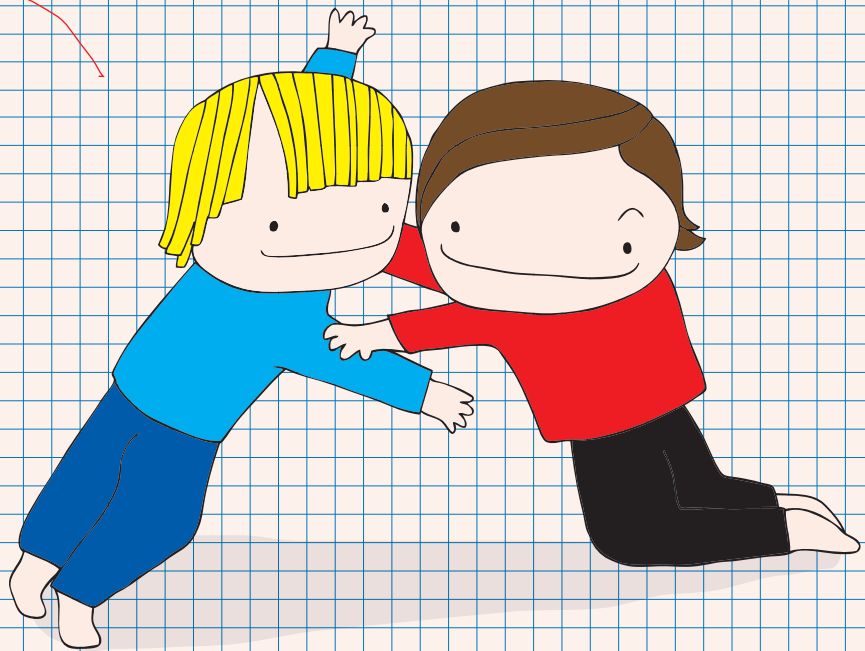
Judoka Dirk Van Tichelt
Olympische Medaille (brons) 2016

Een potje ravotten is een motorische en emotionele boost voor de ontwikkeling van je kind. Nelson reikt in dit boek de uitdagingen aan, maar jij bent de personal coach.

Tips over veiligheid en meer uitleg over de voordelen van samen stoeien vind je op p 72.

You have to wrestle yourself to understand that it isn't about violence. When children learn how to wrestle, they finish with a wonderful sense of exhaustion and a wonderful sense of where they are in their bodies, because wrestling is really a dance and a relationship. It has the appearance of competition, but is more about tuning in and matching strength than about winning. Wrestling builds relationships, rather than hurting them.

Edmund Knighton, Amerikaans professor en President of Rudolf Steiner College

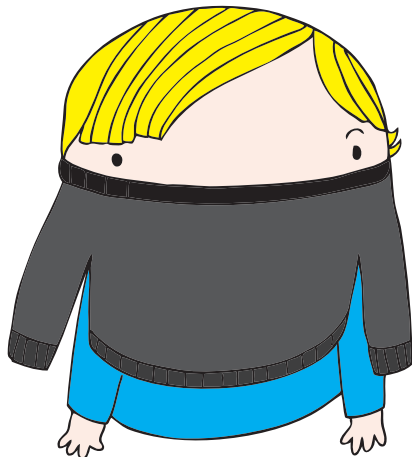


HET NINJAMASKER

Van een simpele trui maak je zó een ninjamasker!

Kun je ook een ninjamasker voor je knuffel verzinnen?

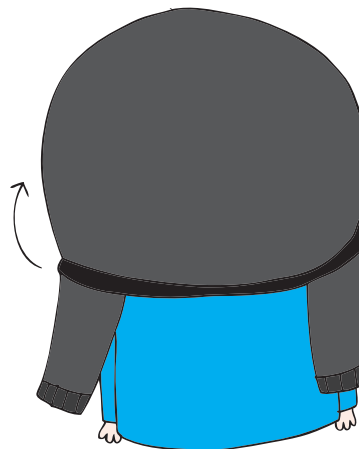
VOORZIJDDE



STAP 1

Trek een trui aan tot over je oren en onder je ogen.

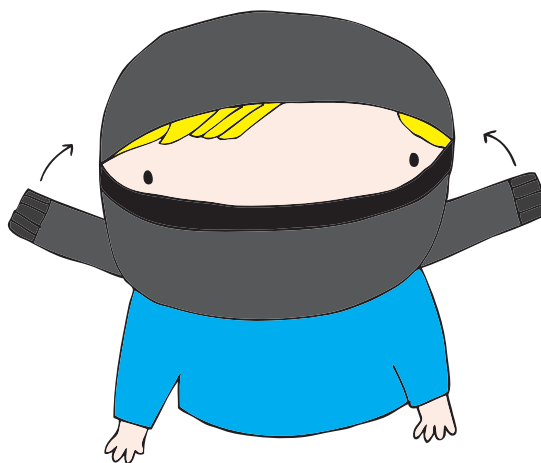
ACHTERZIJDDE



STAP 2

Pak je trui langs achteren vast bij de zoom. Trek hem over je haar, tot net boven je ogen.

VOORZIJDDE

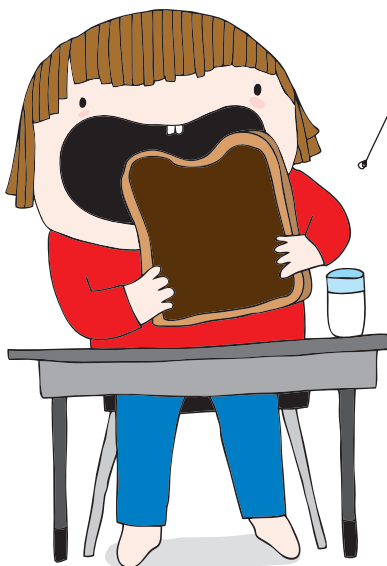


STAP 3

Pak de mouwen en knoop ze vast in je nek.

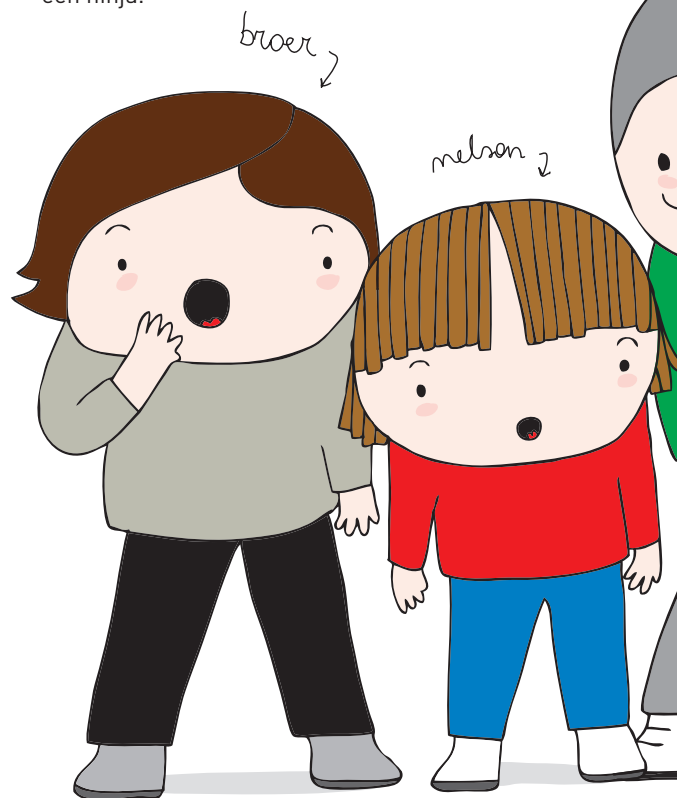
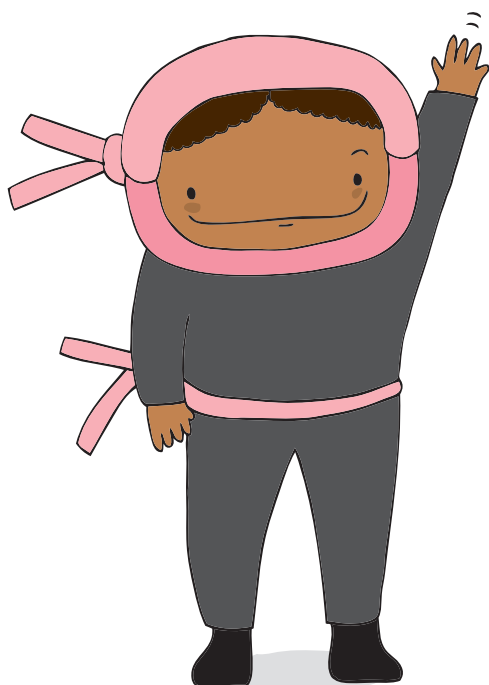
Test altijd even of je je wel lekker voelt met je ninjamasker op. Je moet goed kunnen zien en ademen. Het masker mag je niet hinderen tijdens het spelen. Doe het masker uit als je merkt dat het snel voor je ogen zakt of als je voelt dat je niet vlot kunt bewegen of ademen.

HET GEBEURDE OP EEN ZATERDAG



De zon scheen door de ruiten en de lucht rook naar herfst. Nelson zat met zijn familie aan de ontbijt tafel toen een grote verhuishagen stopte voor hun keukenraam. 'Onze nieuwe burenen!' riep mama.

Benieuwd spurtten Nelson, broer en zus naar de voordeur. De deur van de wagen piepte langzaam open. Eerst klom er een man uit. Dan een vrouw. En dan... een ninja.

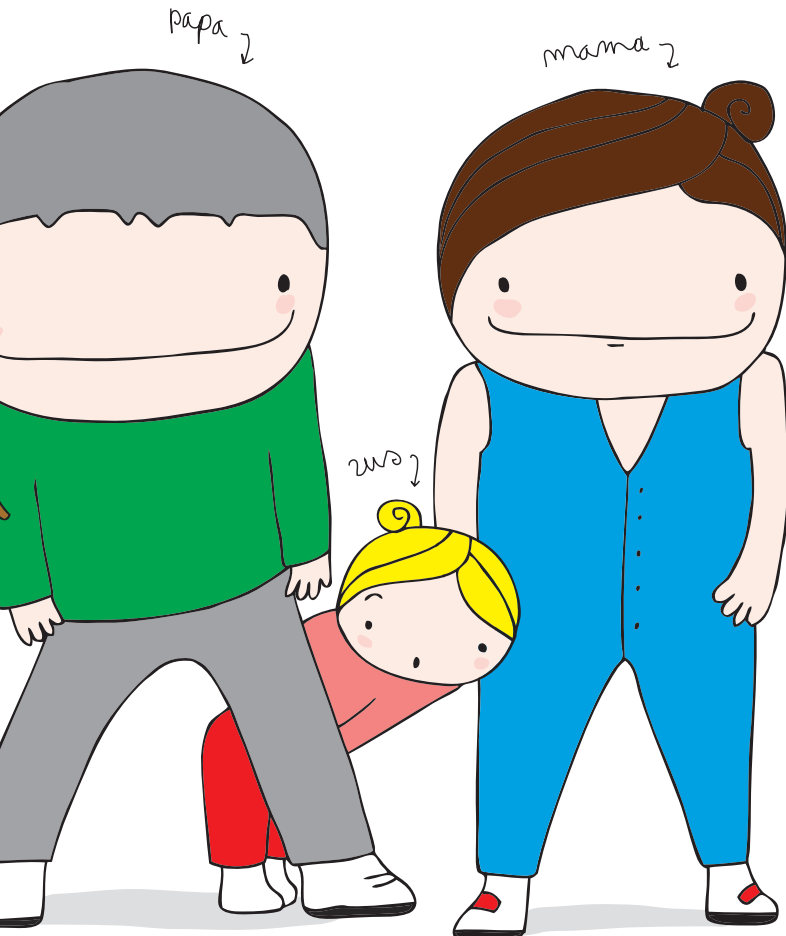


Een ninja! Broer stopte een paar seconden met ademen. Zus kroop weg achter papa's been. Wow.

Een ninja.

Het was een hele kleine ninja. Met een roze ninjasjaal. De ninja keek strak naar Nelson.

En zwaaide. Zonder zelfs maar één keer met de ogen te knipperen. Verlegen wuifde Nelson terug. 'Hallo, ik ben Nelson.'



Drie dagen later plofte een gouden enveloppe in de brievenbus. Voor Nelson, stond erop, in geheimzinnige zwarte letters.



'Een ninjafest!' glunderde Nelson. 'Maar... ik ben helemaal geen ninja.' 'Geen probleem', hielp papa. 'Wij stomen je wel klaar tot een rasechte ninja.' En die avond nog startte de hele familie met een intensieve ninjatruining.