

Hoofd, schouder, knie en teen



Stap 1



Stap 2



Stap 3



Stap 4

Stappen van de activiteit:

1. Ga tegenover elkaar staan
2. Zet het nummer 'Hoofd, schouders, knie en teen' aan

Doel:

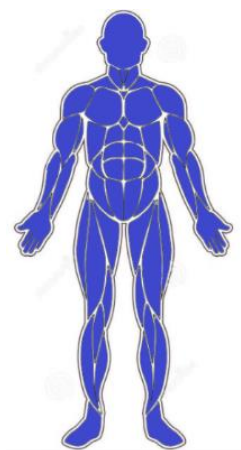
Het doel is om bijna alle spieren te gebruiken en om de balans te trainen.

Materiaal:

- Stoel (optioneel)

Geschikt voor:

- Het gedeelte wat ingekleurd is.



3. Doe de oefeningen op het tempo van het liedje
4. Wanneer het liedje afgelopen is, probeer dan het dansje nog een keer te doen, zonder het liedje aan te zetten. Probeer zo veel mogelijk te herinneren van het liedje

Let op!

- Doe voorzichtig wanneer de knieën en tenen aangeraakt moeten worden. Zorg dat je niet je balans verliest.

Moeilijker/makkelijker

- **Moeilijker:** Probeer de bewegingen bij te houden wanneer ze steeds sneller gaan (aan het einde van het nummer)



Stap 1- Makkelijkere optie

- **Makkelijker:** Ga op een stoel zitten. Op deze manier kan je makkelijker bij je knieën en tenen, en loop je ook minder risico om uit balans te raken en te vallen.