

BEWEGINGEN GROOT en KLEIN

- Groot: sta recht, armen langs het lichaam, hoofd omhoog, schouders recht.
- Klein: hurken (naarmate het tempo steeds sneller wordt, is er geen tijd meer om helemaal naar hurkzit te gaan, maak jezelf zo klein mogelijk door in ieder geval door de knieën te gaan)
- Dik: armen gebogen naar voren en rond, alsof je een hele dikke buik hebt.
- Dun: armen gestrekt naar je lichaam brengen en strak langs je lichaam houden.
- Recht: steek beide armen recht voor je uit, houdt ze gestrekt.
- Krom: vanuit gestrekte armen, handen naar schouders toe en tik ze licht aan.
- Draai je om: maak een rondje om je as.
- Hard: maak van je handen twee vuisten en sla ze op elkaar (zoals bij olleke bolleke knol versje)
- Zacht: open je handen en de ene hand streelt de andere hand.
- In: maak met je armen een beweging naar binnen, alsof je een jas dichtdoet/slaat.
- Uit: maak met je armen een beweging naar buiten, alsof je een jas opendoet/slaat.
- Ja: knik ja met je hoofd.
- Nee: schud nee met je hoofd.
- Doe je mee: maak met een hand/arm een kom-je beweging.
- Ik stop ermee: handen over elkaar voor je lichaam met een blik ik stop er nu echt mee:) of val op de grond en ga daar lekker zitten of slapen.

SUCCES!