

## IN BALANS OEFENTHERAPIE – werkjes voor thuis; week 1

Om deze week ook lekker met de motoriek bezig te zijn, hebben we voor jullie een aantal leuke opdrachten gemaakt.

### Parcours lopen

Nodig: stoepkrijt --> teken buiten op een plein/op de stoep een lijn met bochten, hoeken, krullen.

Binnen kan dit met een touw of tape.

Opdracht:

- Loop voetje voor voetje over de lijn.
- Hinkel over de lijn met je rechterbeen.
- Hinkel over de lijn met je linkerbeen.
- Spring als een konijn over de lijn.
- Spring als een kikker over de lijn.



### Schat zoeken

Nodig: Papier, potlood, "schatten", 2 personen.

Wat te doen: Kind tekent schatkaart (plattegrond van de kamer) op papier.

Ouder/broer/zus etc. Tekent "schatten" op de schatkaart en verstopt de "schatten" in de kamer.

Kind gaat springend, hinkelend, op de tenen lopend, op de hielen lopend, huppelend de "schatten" zoeken.



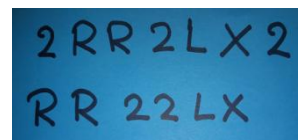
### Ritme tikken op een pan

Nodig: een pan, bestek (2 lepels of 2 vorken), potlood en papier, 2 personen

Wat te doen:

- 1 persoon tikt een ritme, dit probeert de ander na te doen.
- Je tekent op een papier een ritme; L is links, R is rechts, 2 is met 2 handen tegelijk, x is een kruis tikken. 1 persoon tekent het ritme, de ander probeert dit ritme te tikken.

Begin niet te moeilijk en ga steeds een stapje lastiger!



### Kaatseballen

Nodig: 2 kleine ballen. Tennisballen, jongleerballetjes of gewoon 2 sokken. Wanneer je 2 sokken in elkaar doet kan dit prima gebruikt worden als balletje. Is niet hard en mag dus ook misschien wel in de kamer gebruikt worden!

Wat te doen: in iedere hand heb je een balletje. Bv. De rechterhand gooit het balletje omhoog, de linkerhand geeft het balletje door aan de rechterhand, die pakt het balletje en de linkerhand vangt het balletje die de rechter omhoog gooit.

Belangrijk is dat je niet te hoog gooit, niet te ver, dus dat die andere hand het balletje gemakkelijk kan vangen.

Lukt het even niet, geeft niet, dan probeer je het eerst met 1 balletje. De ene hand gooit het balletje in de lucht, de andere vangt hem op. Die geeft het balletje dan weer door aan de andere hand. Als dit lukt, dan weer met 2 ballen!

Variaties: Dit kan natuurlijk ook van links naar rechts en omgekeerd. Tegen een muur, naar elkaar.

Omhoog en naar elkaar. Met 3 of 4 ballen, wat je maar wilt!



**Koekjes bakken (leuk voor het hele gezin)**

Benodigdheden voor ongeveer 30 koekjes:

- 200 gram bloem
- 75 gram suiker
- 1 eierdooier
- 1 zakje vanillesuiker
- 125 gram boter
- 1 eetlepel koud water



Doe de bloem, suiker en vanillesuiker in een kom. Voeg de boter in blokjes en de eidooier toe. Mix tot een kruimelig geheel. Voeg dan een eetlepel water toe en kneed het deeg met je handen tot een stevige bal. Is het nog erg droog, voeg dan een beetje extra water toe, is het erg plakkerig dan een beetje bloem.

- Maak van het deeg een grote en een kleine bal, draai deze bal in 2 handen.
- Maak een slang van het deeg.
- Maak een sneeuwpop van het deeg.
- Maak een klein balletje, houd het balletje tussen je duim en wijsvinger, plet het balletje tot je een plat koekje hebt (evt. met 2 handen tegelijk)

Maak van alle stukjes deeg weer een grote bal, wikkel het deeg in een stuk plasticfolie en leg het een half uurtje in de koelkast. Als het deeg koud is dan krijg je een extra knapperig resultaat en is het makkelijker te bewerken. Verwarm de oven op 175 graden.

Haal het deeg daarna uit de folie. Doe wat bloem op een ondergrond en rol het deeg uit met een deegroller. Steek er met een vormpje vormen uit, maak balletjes of gebruik een mesje om figuren te snijden en leg deze op een bakplaat met bakpapier. De koekjes lopen niet heel erg uit, maar het is wel goed om een beetje ruimte ertussen te houden. Schuif de bakplaat met de zandkoekjes de oven in en bak de koekjes in 15 minuten goudbruin. Haal de bakplaat uit de oven en laat de koekjes erop afkoelen (ongeveer 30 minuten). De koekjes kun je leuk garneren met glazuur of chocolade. Smullen maar!

Nog niet genoeg oefeningetjes gedaan? Hieronder zijn nog enkele werkbladen. Op onze facebookpagina kunt u nog veel meer leuke spelletjes en opdrachten vinden!

<https://www.facebook.com/In-Balans-Oefentherapie-1174394382578405>

(Ook zichtbaar wanneer je zelf geen facebook hebt)

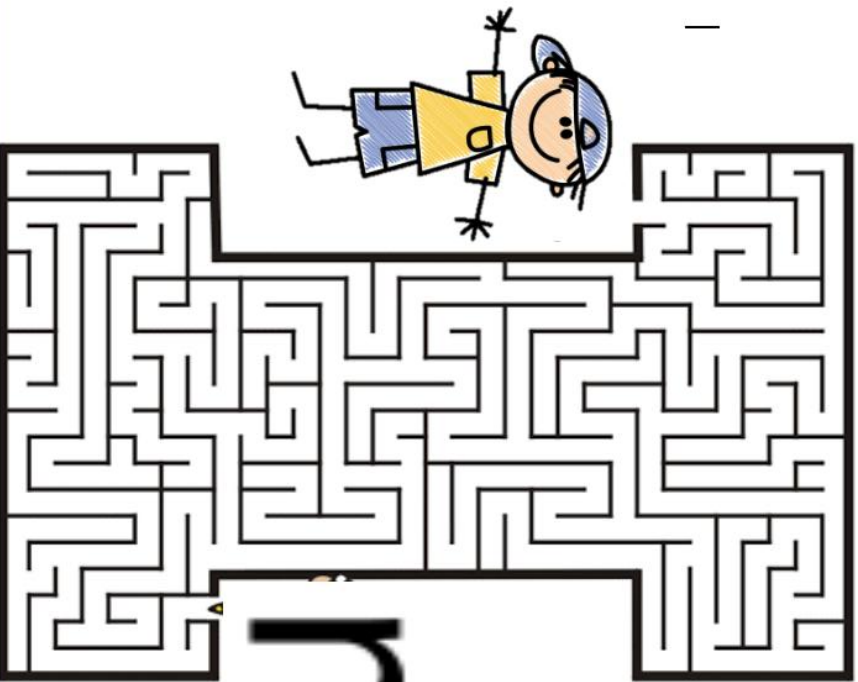
Er is natuurlijk de mogelijkheid om de behandelingen telefonisch of met videobellen voort te zetten. Wilt u dit graag, neem dan even contact op met uw therapeut.

Veel plezier deze week met alle oefeningen en tot volgende week!

Groeten, het team van In Balans Oefentherapie

[www.inbalans-oefentherapie.nl](http://www.inbalans-oefentherapie.nl)





n Balans



O  
efentherapie



O  
e  
f  
e  
n  
t  
h  
e  
r  
a  
p  
i  
e





iii



nnn



eee



aaa



lll



vvv



mmm



sss