

IN BALANS OEFENTHERAPIE – Bijna meivakantie

De meivakantie staat weer voor de deur, samen met Koningsdag. Hier wat leuke oefeningen voor binnen en buiten, veel plezier er mee!

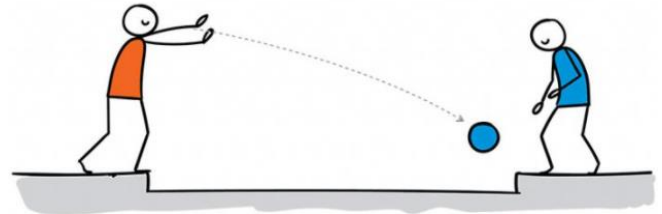
Jeu de boules

Je hebt een aantal tennisballen of andere balletjes nodig. (binnen kun je met proppen papier werken). Zorg dat 1 bal afwijkt van de andere ballen, kleur deze bijvoorbeeld in. Iemand gooit de gekleurde bal een stukje verder. Daarna ga je proberen met de andere ballen om zo dichtbij mogelijk te komen. De bal die het dichtste bij de gekleurde bal ligt heeft gewonnen.



Stoepranden

Probeer met de bal op de stoeprand van de tegenstander te gooien. Je verdient punten als je op de rand gooit en de bal terugrolt of -stuit naar jouw helft. Wie als eerste 15 punten heeft gehaald wint het spel.



Lente bloemen

Soms is het al weer heerlijk weer om naar buiten te gaan. Je ziet dat er al meerdere bloemetjes gaan groeien. Je kunt ze natuurlijk ook zelf maken. Met (in)gekleurd papier, een schaar en lijm kom je al heel ver. Lukt het jou om deze mooie bloemen te maken?



Mode ontwerper

Kun jij door een papiertje te vouwen, een mooie jurk maken? Of een rokje, een broek, een shirt? Alles mag natuurlijk. Teken er zelf een hoofd bij, armen en benen als dat nodig is. Kun jij mooie creaties maken?



Koningsdag

Maak je eigen ketting om te dragen tijdens Koningsdag. Je kunt dit doen van karton, in de kleuren rood, wit, blauw en oranje. Je kunt dit ook van normaal papier doen, en dit plakken om een wc-rol heen. En deze dan vervolgens kleiner knippen. Zorg dat je het juiste patroon hebt, doe er een touwtje door heen en bindt het aan elkaar. Zo maak je een prachtige ketting.

Met strijkkralen kun je armbandjes maken. Je een naald doen om het makkelijker te maken, het ook zonder naald. touwtje, denk een scoobidoo touwtje, makkelijker. Veel plezier armbandjes of ketting, natuurlijk ook.



ook leuke kunt draad door rijgen iets natuurlijk kan Een dikker bijvoorbeeld aan maakt het ook met de mooie dat kan

Naast sieraden kun je ook een mooie hoed maken. Gebruik kartonnen stroken, versier deze mooi en maak er een mooie hoed van.



Bloemetjes bakken?!

Ingrediënten:

- 150 gram witte basterdsuiker
- 50 gram vanillesuiker
- 200 gram ongezoeten roomboter
- 1 ei (M)
- 400 gram bloem

1. Mix de basterdsuiker, vanillesuiker en boter romig. Voeg dan het ei toe en mix tot deze helemaal is opgenomen.



2. Voeg de bloem toe en meng tot een stevig deeg. Verpak het deeg in folie en leg het minimaal een uur in de koelkast om te rusten.
3. Het deeg rol je uit tot een dikte van ongeveer 0,5 centimeter op een met bloem bestoven werkblad. Gebruik niet te veel bloem, omdat het recept al veel bloem bevat gaan de koekjes anders te 'bloemerig' smaken.
4. Steek de koekjes uit met een vorm/uitsteker naar keuze. Leg de koekjes op een bakplaat en bak ze ongeveer 10-12 minuten op 180 °C (boven- en onderwarmte). Kleine koekjes bak je iets korter, dus het werkt het beste om per bakplaat koekjes van dezelfde grootte af te bakken.
5. Als de randjes van de koekjes goudbruin beginnen te kleuren kun je ze uit de oven halen. De koekjes zijn nog wat zacht als ze uit de oven komen, laat ze dus iets afkoelen voordat je ze op een rooster legt.

Voor de leuke kleurtjes van de bloemen, heb je het volgende nodig:

- 400 gram poedersuiker
- 60 ml water
- 10 gram eiwitpoeder

Voor het maken van de 'icing' doe je alle ingrediënten in de kom en mix je het tot een mooi glazuur. Voeg kleurstof, of iets anders wat kleur geeft, toe.

Veel plezier met het versieren van de bloemen koekjes.

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)

Op de website zijn alle weekbrieven te vinden: www.inbalans-oefentherapie.nl



Fijne meivakantie!

Team In Balans Oefentherapie



Kleur je eigen koningin

In Balans
Oefentherapie



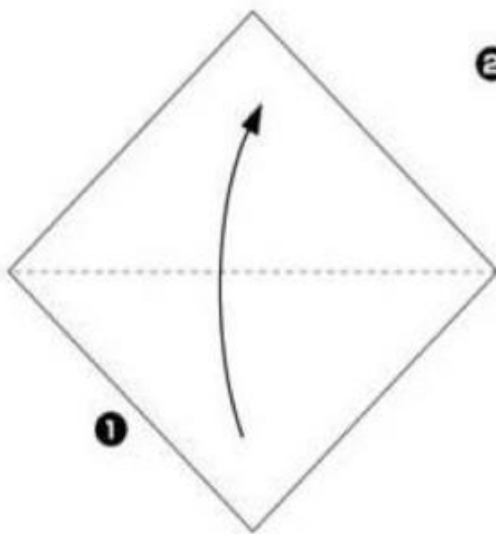
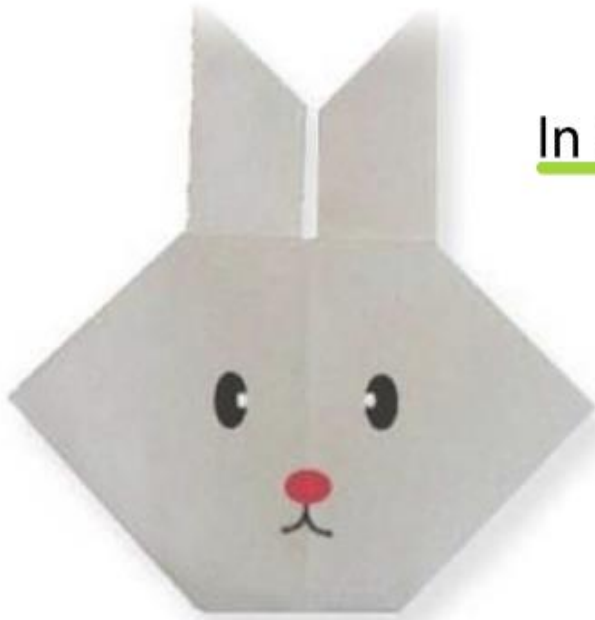
Kleur je eigen koning



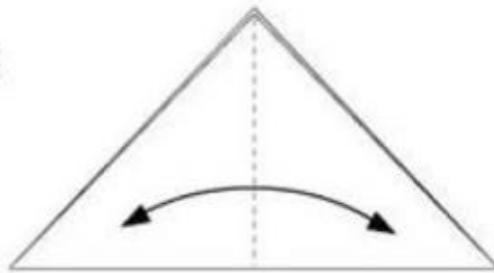
LIKE IT LIKE DEB

In Balans

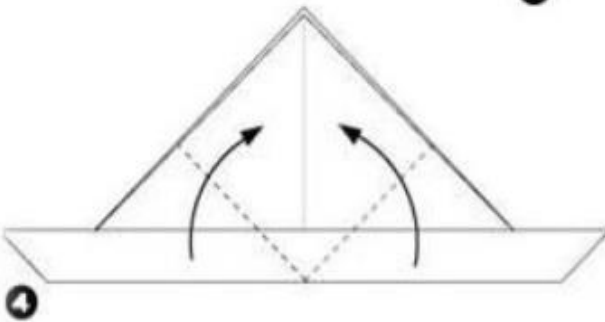
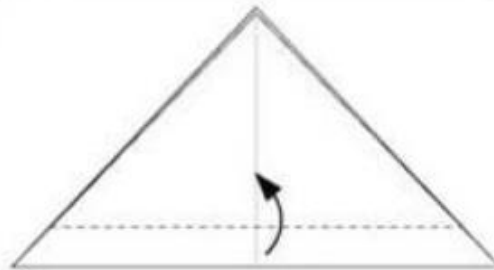
Oefentherapie



2

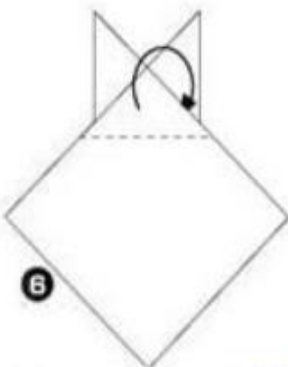
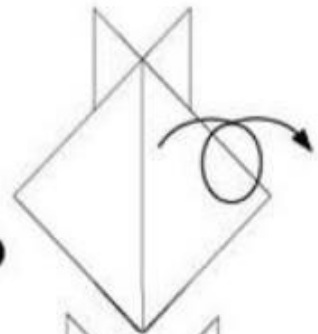


3

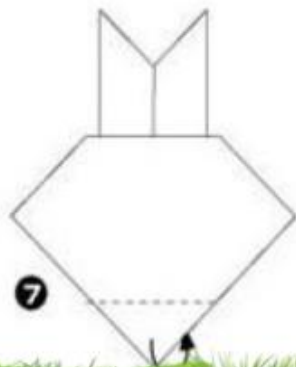


4

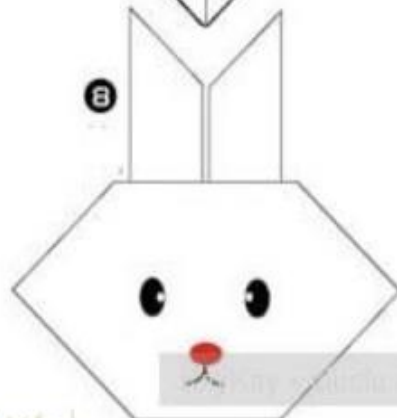
5



6



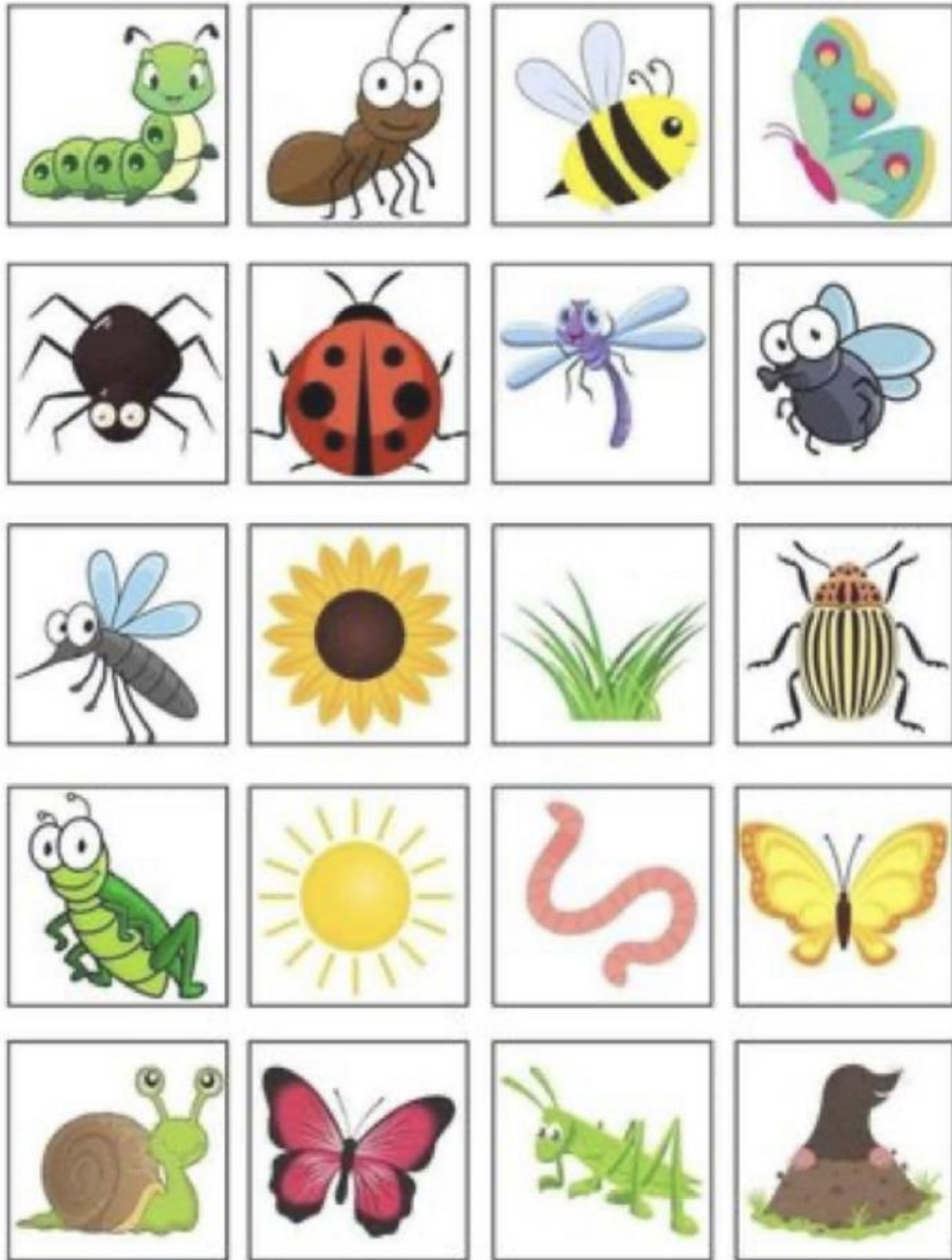
7



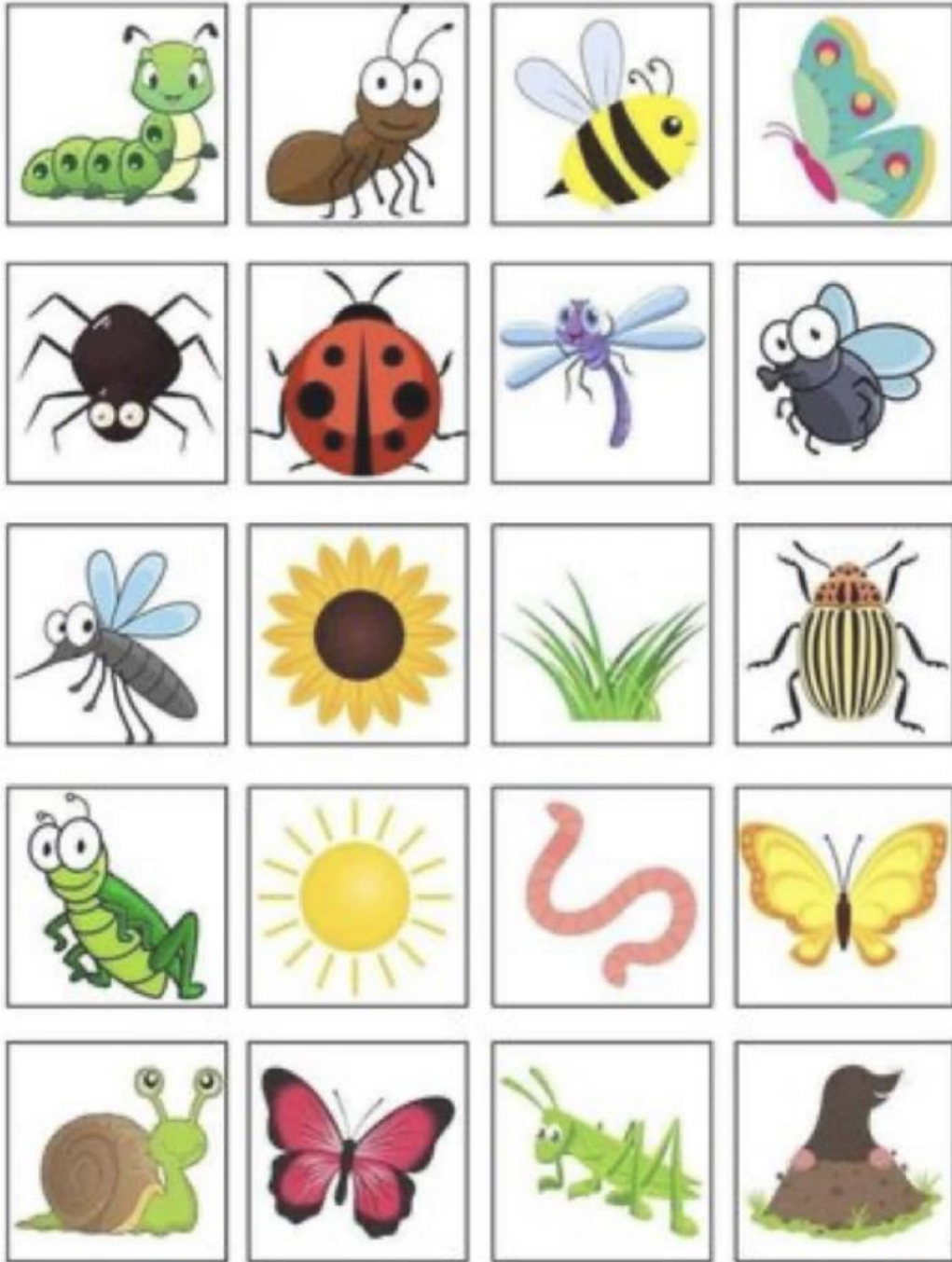
8



Memorie



Memorie



Husselwoorden

Welke lente woorden staan hieronder?

enlet

l

malmejet

l

rodeben

b

ijneb

b

rkkeki

k

oohkootsir

h

mlesboe

b

lirdrekkik

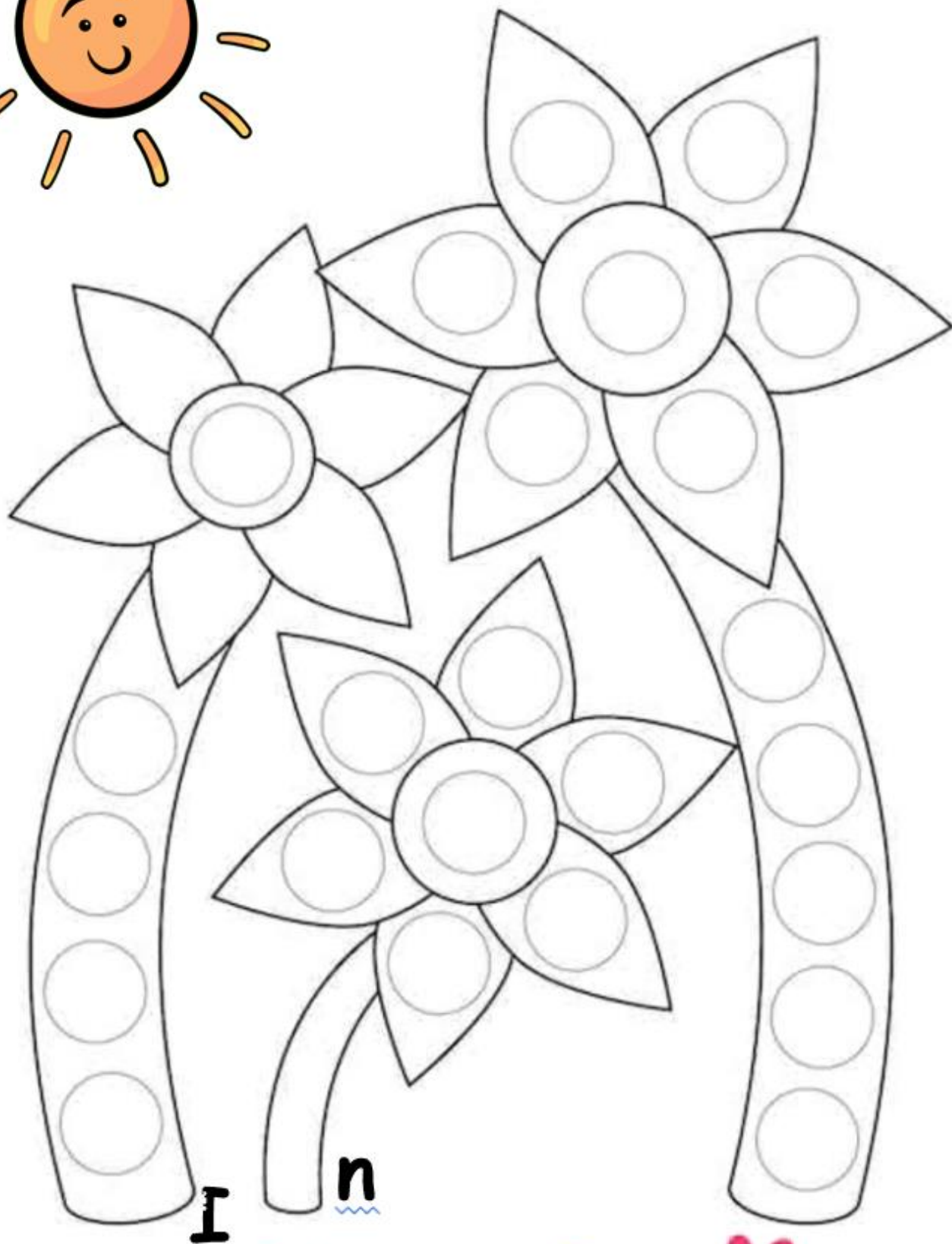
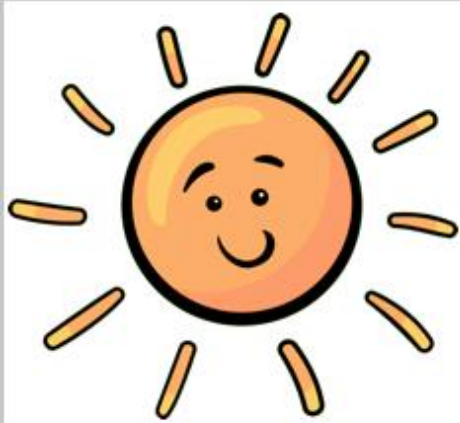
k



In Balans

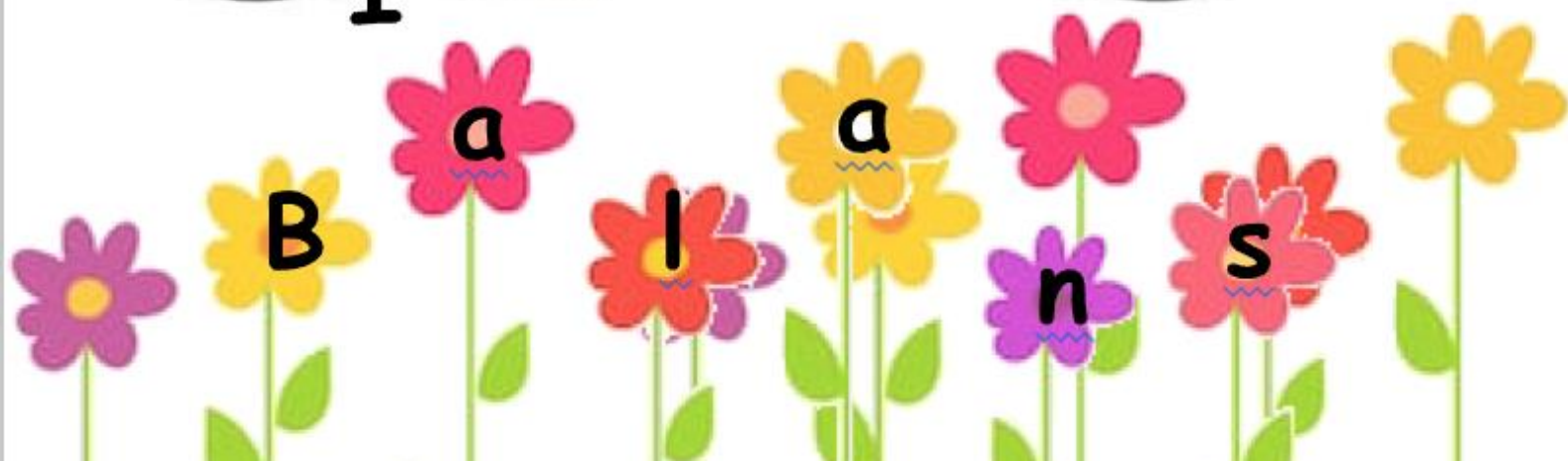
Oefentherapie





I

n



B

a

l

a

n

s

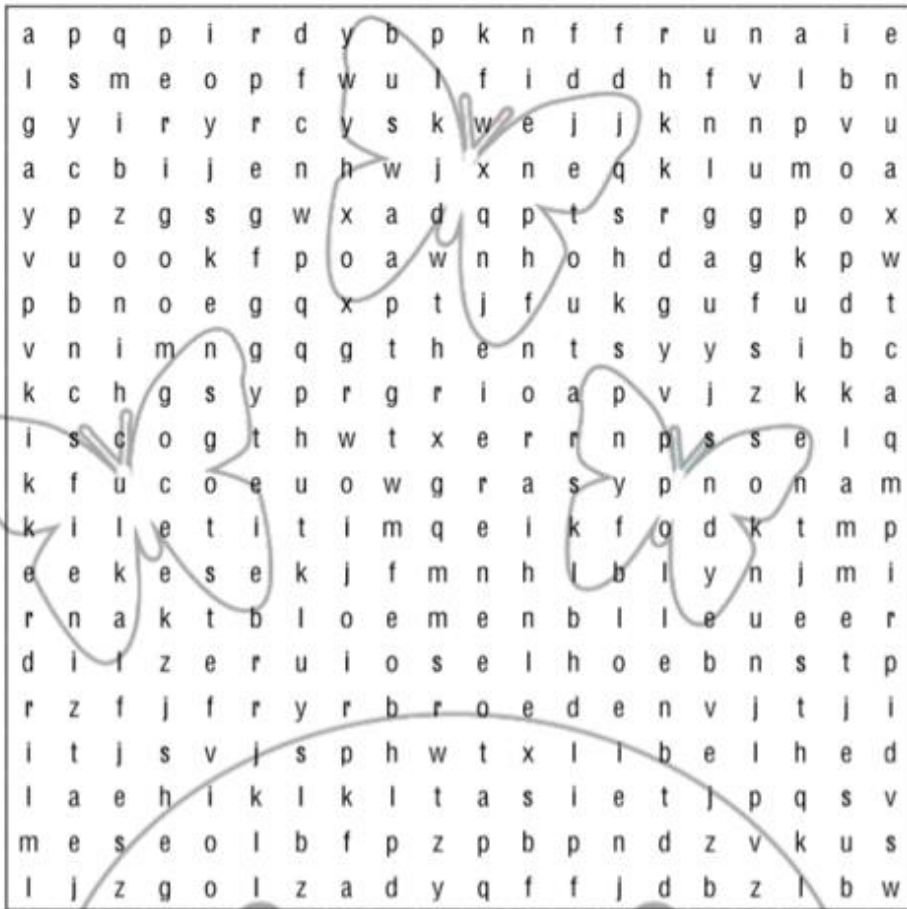


SPEL JE NAAM - FITNESS OEFENINGEN

A	Plank 15 seconden	J	Doe 10 push-ups (opdrukken)	S	Loop 10 tellen als een beer
B	Draai 5 rondjes	K	Doe 3x een koprol	T	Hinkel 10x op je linker been
C	Hinkel 10x op je rechter been	L	Loop 20 tellen op je tenen	U	Doe 10 sit-ups (buikspieren)
D	Loop 10 tellen als een beer	M	Maak 3 burpees (Patrick Zeester)	V	Plank 15 seconden
E	Spring 10x hoog in de lucht	N	Doe 10 sit-ups (buikspieren)	W	Spring 10x hoog in de lucht
F	Maak 10 Jumping Jacks	O	Loop 30 stappen achteruit en ren terug	X	Maak 15 squats (kniebuigingen)
G	Maak 10 kikkersprongen	P	Sta 10 tellen op je rechter been	Y	Loop 10 tellen als een beer
H	Sta 10 tellen op je linker been	Q	Doe 3x een radslag	Z	10 tellen knieheffen
I	10 tellen Knieheffen	R	Maak 15 squats (kniebuigingen)		

Als je klaar bent met je voornaam, kun je ook je achternaam of de naam van een vriend(in) of familielid spellen!

Woordzoeker

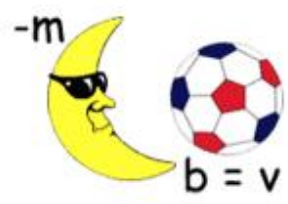


lente bloemen bloeien bloesem zon	hooikoorts pollen gras eieren broeden	bijen hommel stuifmeel kikkers kikkerdrii	kalfjes kuikentjes biggetjes lammetjes libel
---	---	---	--

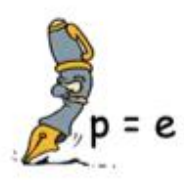
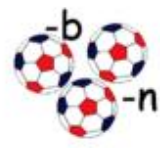
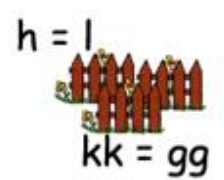
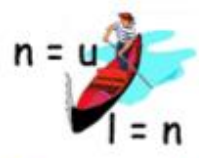
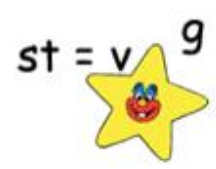
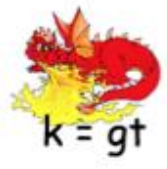
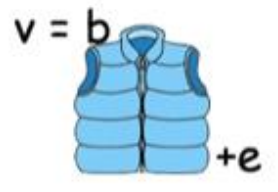
In balans

Oefentherapie



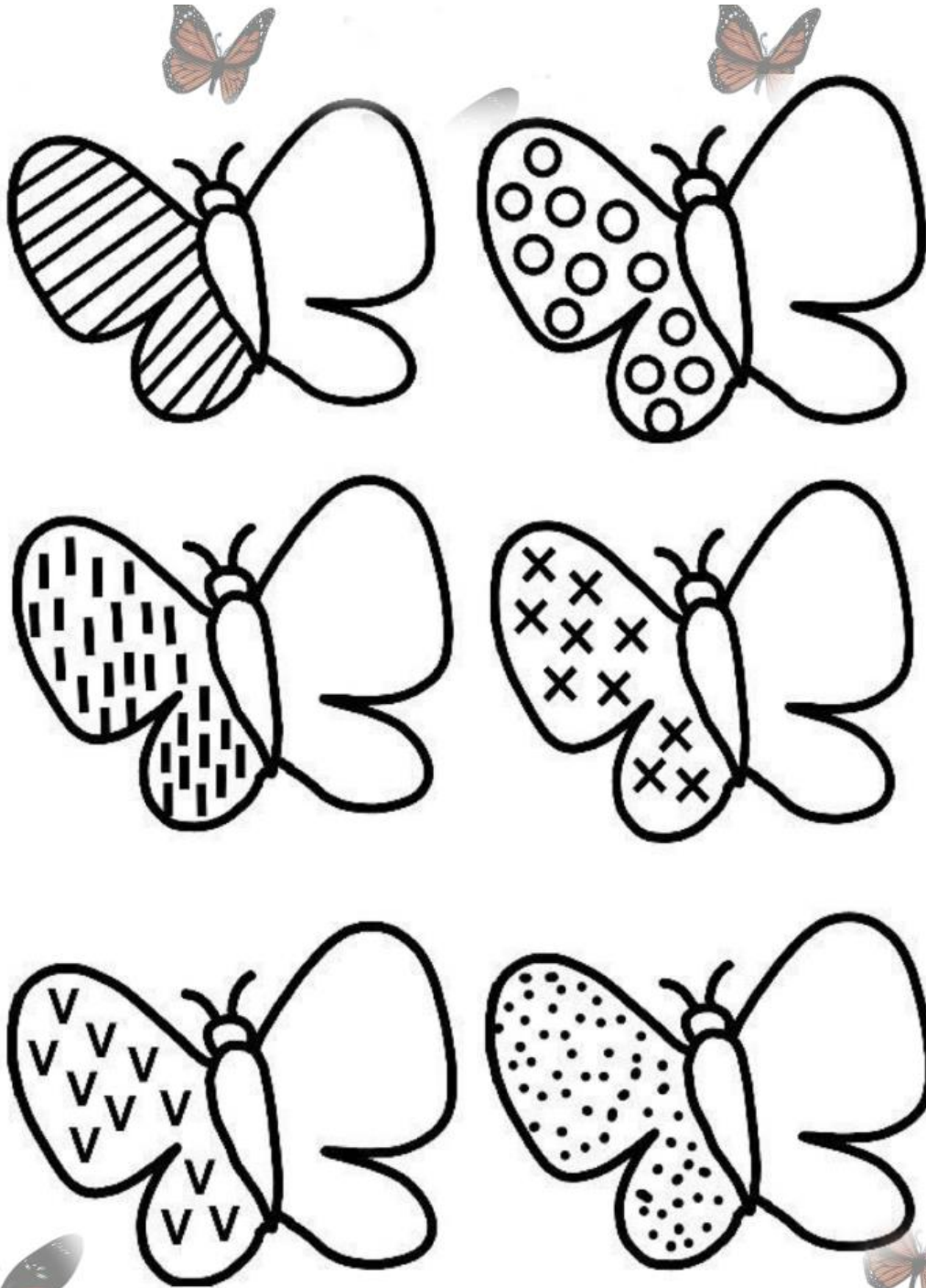


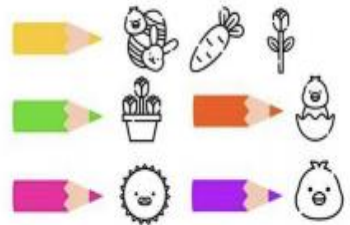
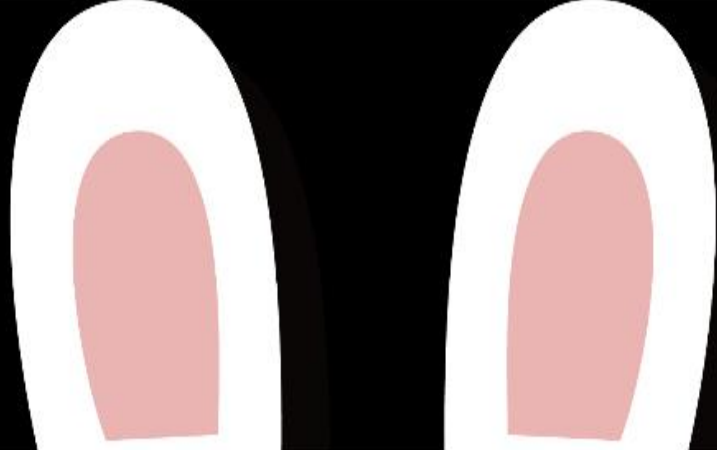
Los de Rebusen op:



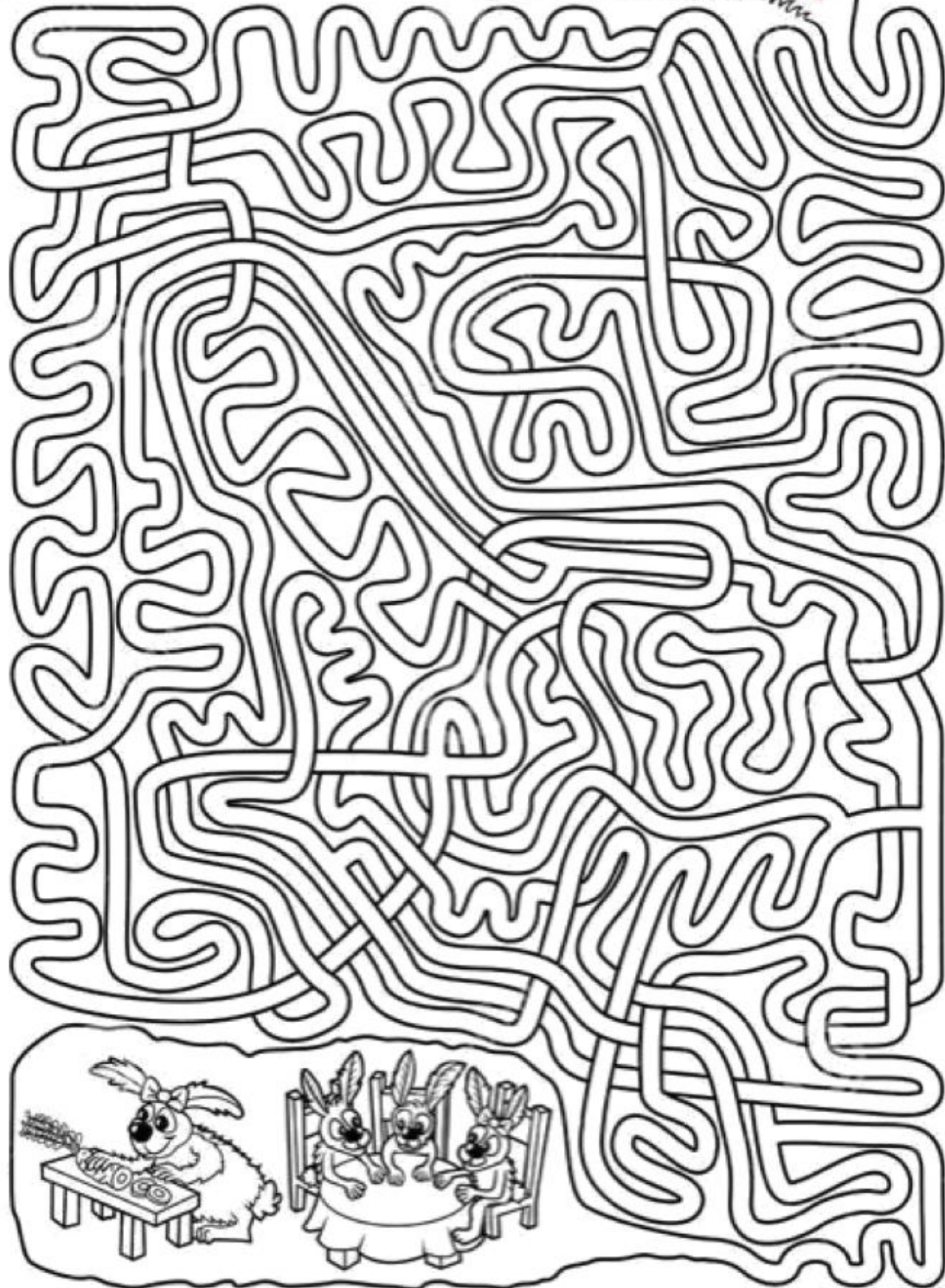
In Balans
Oefentherapie







In Balans
Oefentherapie








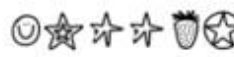




IN BALANIS CEFENTHERABLE



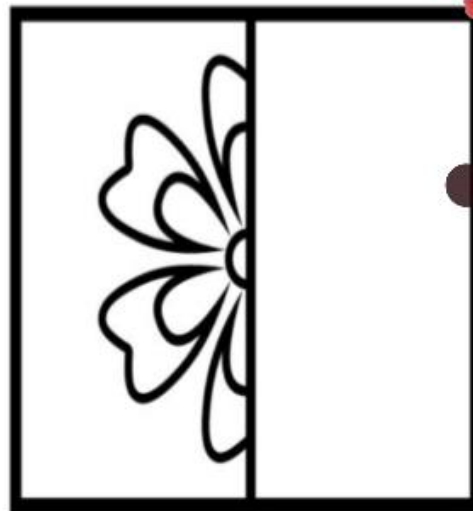
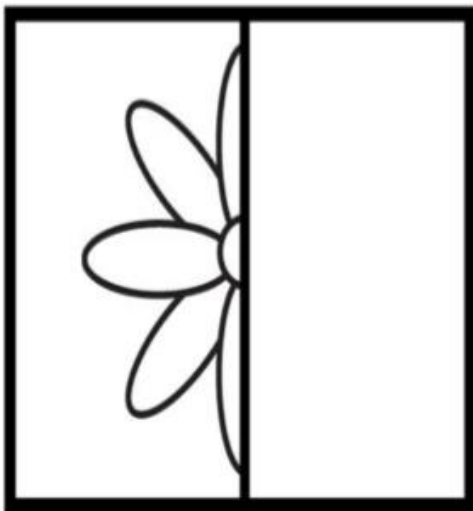
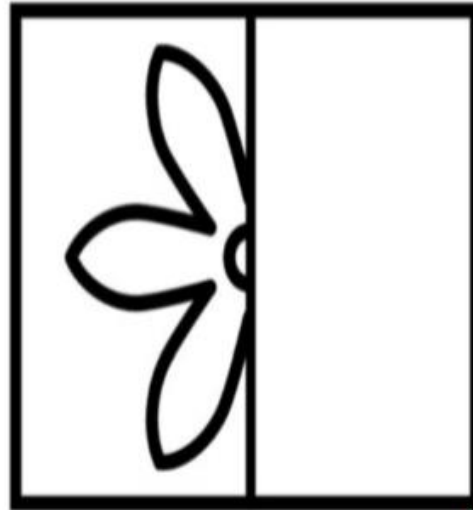
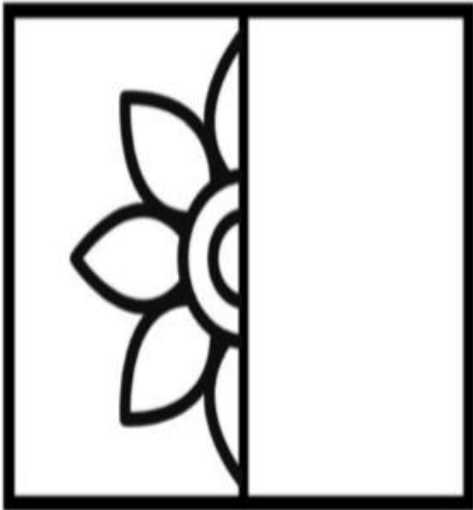
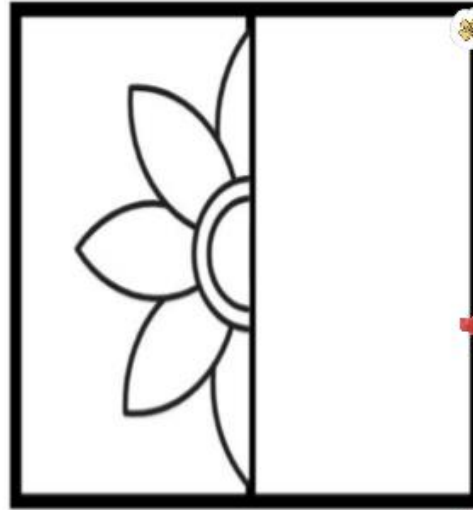
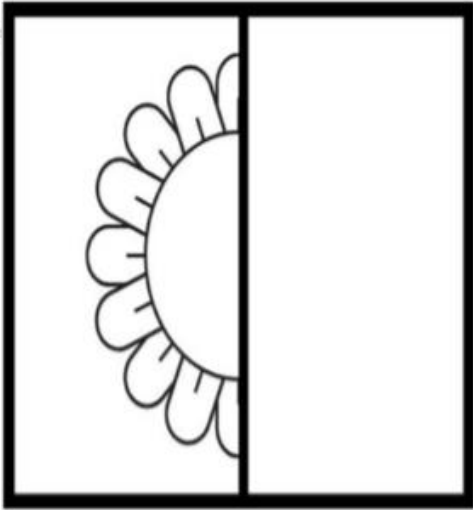
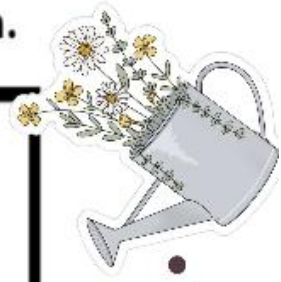
Geheimschrift Lente

												
a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m
												
n	o	p	q	r	s	t	u	v	w	x	y	z

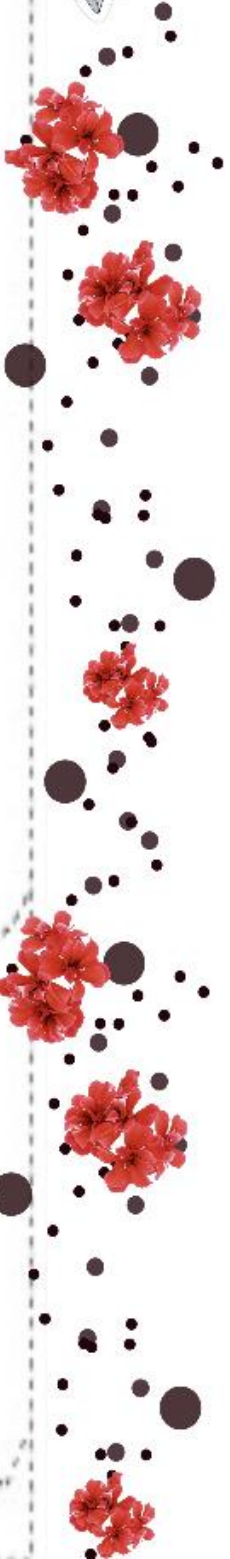
Wat staat hier?

- 
.....
- 
.....
- 
.....
- 
.....
- 
.....
- 
.....
- 
.....
- 
.....
- 
.....
- 
.....

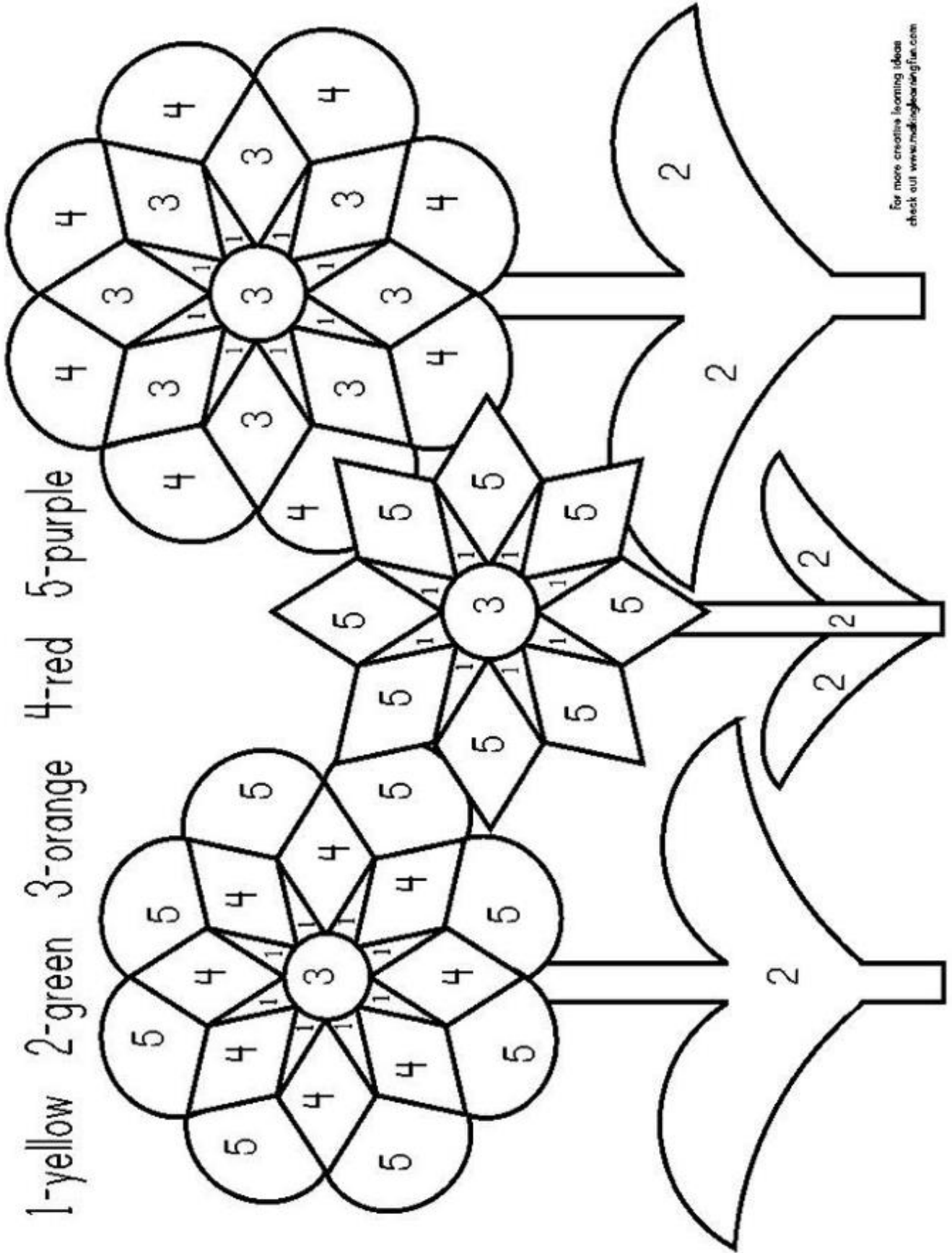
Maak de plaatjes af door de andere helft te tekenen.



In Balans
Oefentherapie

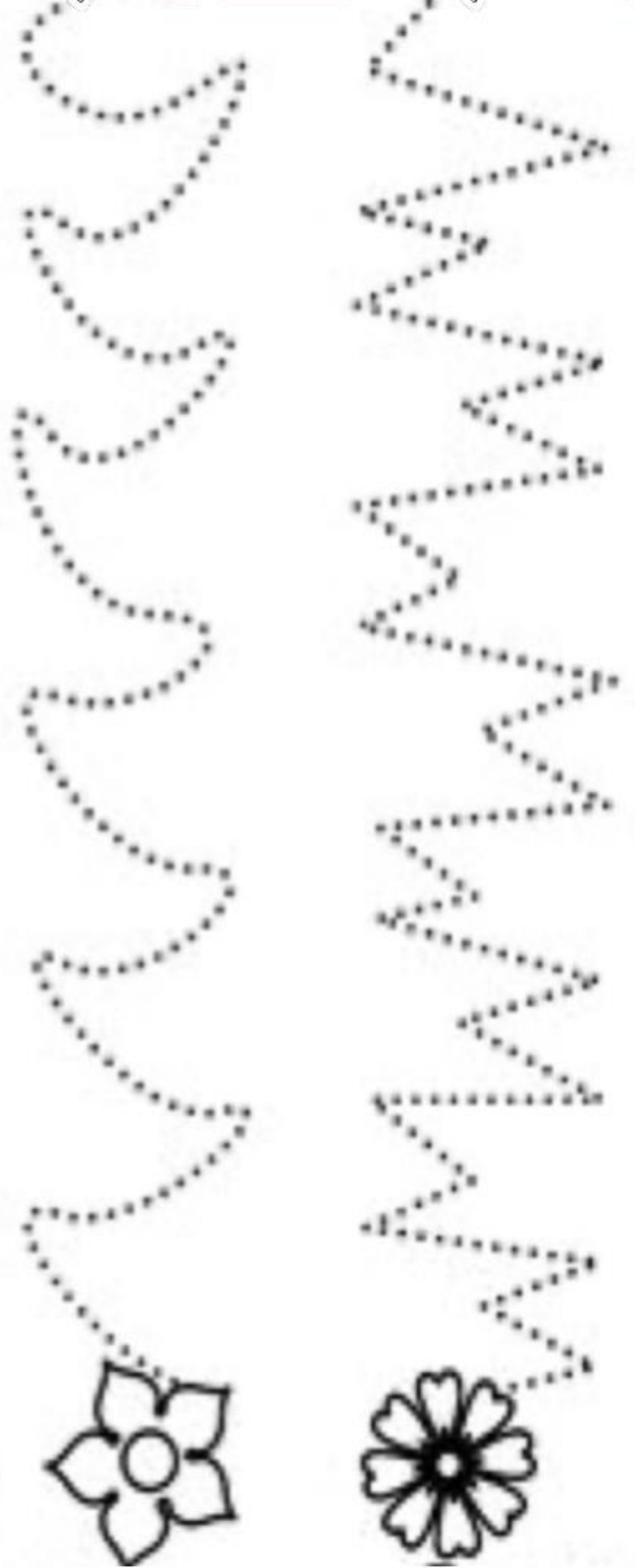


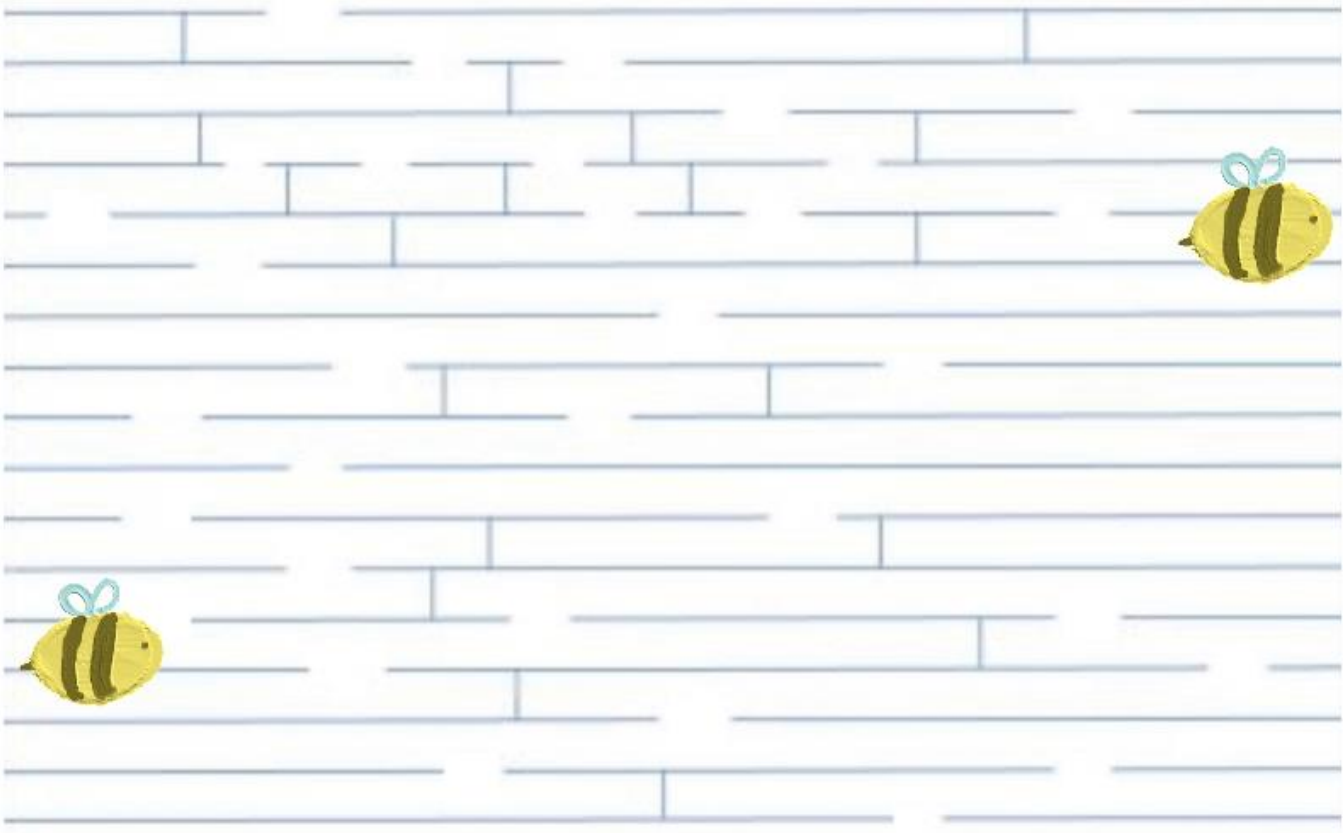
1-yellow 2-green 3-orange 4-red 5-purple



In Balans

Oefentherapie



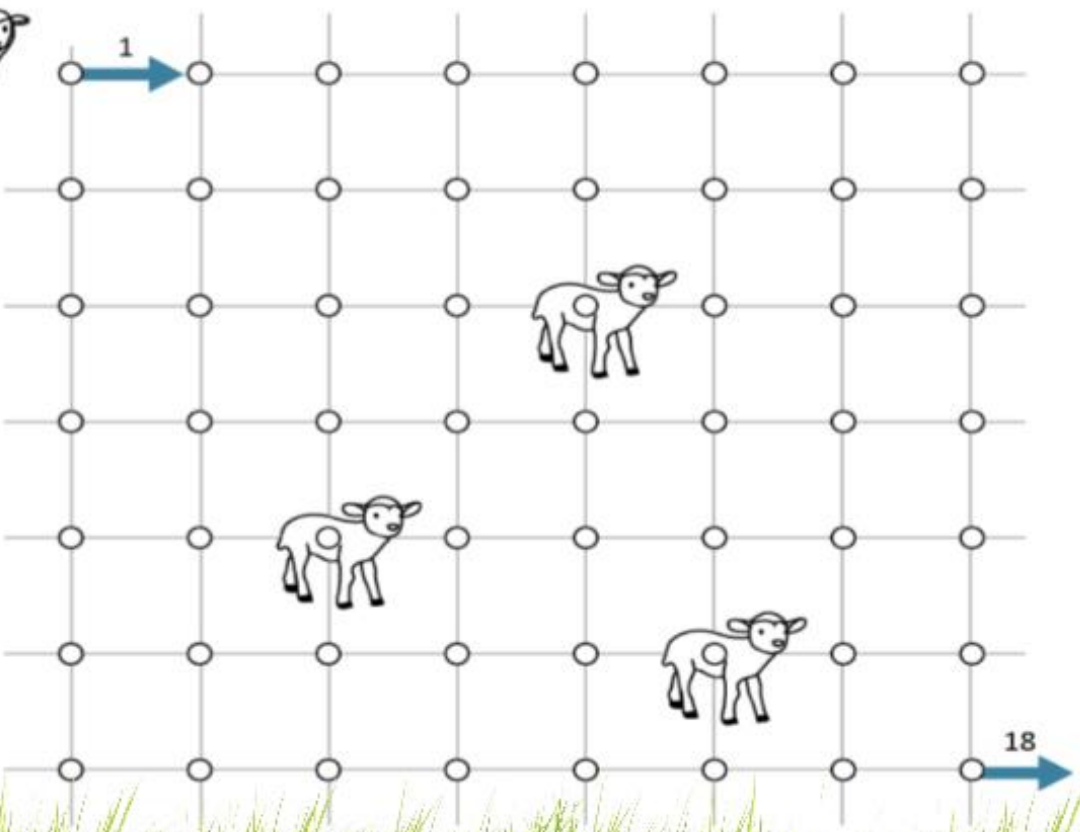
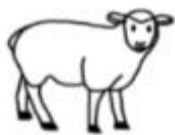
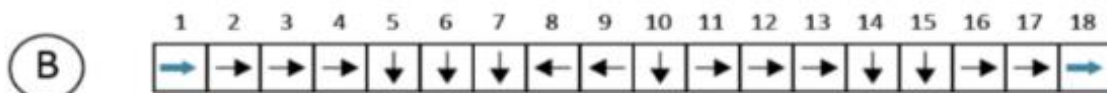
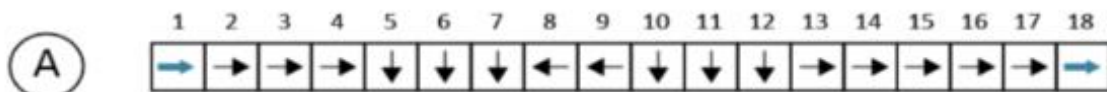


In Balans
Oefentherapie





Welke route moet het schaap nemen om alle lammetjes te verzamelen?





b o t e r b l o e m l b o l b
 n e s t p a a r d s e k d z l
 n n v e u l e n t c b i i o o
 k a g r o e i e n h l k e n e
 u r e p a s e n f a o k r h m
 i c p a a s t a k a e e t y e
 k i l e n t e e e p s r j a n
 e s v a r k e n s t e d e c t
 n b i g g e t j e s m r s i u
 j b l o e i e n k o e i e n l
 z a a d j e s k a l f l i t p
 k r o k u s e l a m m e t j e



Zoek de volgende woorden. Ze staan zo: ↓ of zo →

biggetjes	kalf	Paastak
bloemen	kikkerdril	Pasen
bloeien	koe	schaap
bloesem	krokus	tulp
bol	kuiken	varken
boterbloem	lammetje	veulen
diertjes	Lente	zaadjes
ei	narcis	zon
groeien	nest	
hyacint	paard	



Met de overgebleven letters lees je dit:



Kruiswoordpuzzel

Herhaling Blok 2 - Woordpakket 5 t/m 8 - Wat lees je van boven naar beneden?

4. Dit lusten
apen graag.



7. Onderling
wedstrijdjes
spelen.



14. Dierenverzorg
er in de dierentu
in.



12. Teleurstellend.



1. Deze vogel
praat jou na.



15. De boontjes
... in de pan.



3. De som
was erg ...



8. Deze persoon
steelt van anderen.



16. Na de val
was zijn broek ...



9. Hoofdversiering
van indianen.



11. Ik knijp tandpasta
uit de ...

6. Wat schrijf
jij...!



5. Hij moest het
probleem...



2. Wij verdelen
de snoepjes ...



10. Bij misselijk
moet je soms ...



13. Ander woord
voor vrouwen.



Knip de stukken uit en maak de sudoku compleet

	2	1	4	7				
			5					
					7		8	5
				6	1	9	3	4
2				5	8	7		
9				1	5	4		
1				3	9	6	5	8
6	5		8	2				

	2
4	3
	6

8
4
5
3
7

9		
3	1	9
		4

3	5	
	1	2

6	1
7	2

9	6
	3
4	7

4	3	1	9
---	---	---	---

8	6	
	2	8
		2

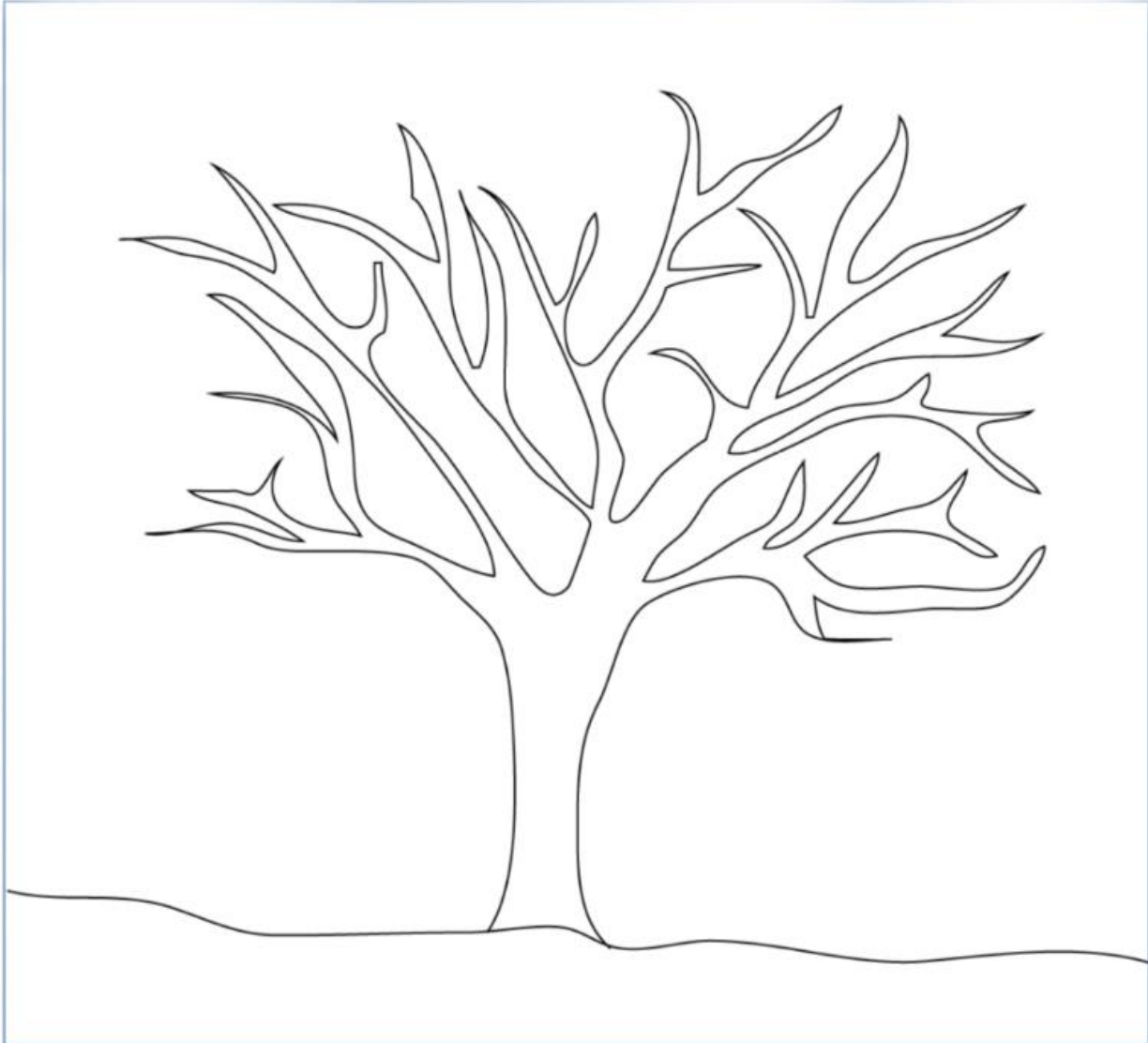
7		
6		
1	6	9

	8	
4	2	7
	7	

8	5
9	
3	

In Balans
 oefentherapie





Knip de bloemen uit en plak ze op de boom.



In Balans oefentherapie



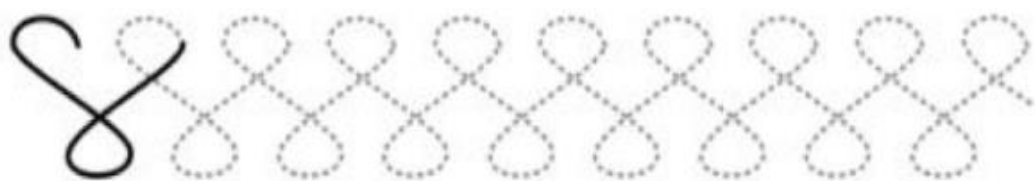
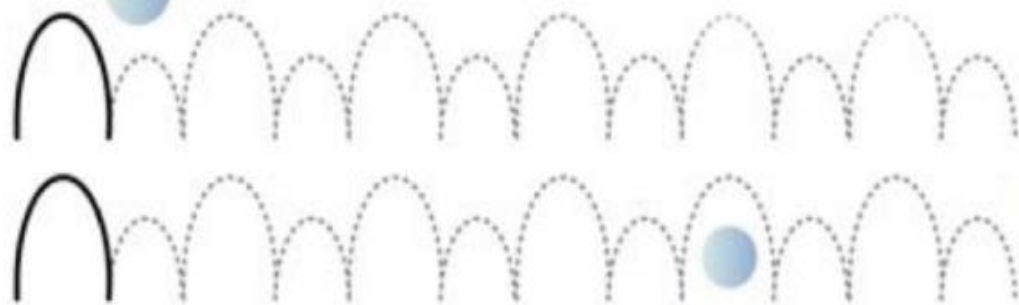
Met hoeveel letters uit het alfabet weet jij iets van de lente te bedenken?

In Balans oefentherapie

a _____
b _____
c _____
d _____
e _____
f _____
g _____
h _____
i _____
j _____
k _____
l _____
m _____

n _____
o _____
p _____
q _____
r _____
s _____
t _____
u _____
v _____
w _____
x _____
y _____
z _____



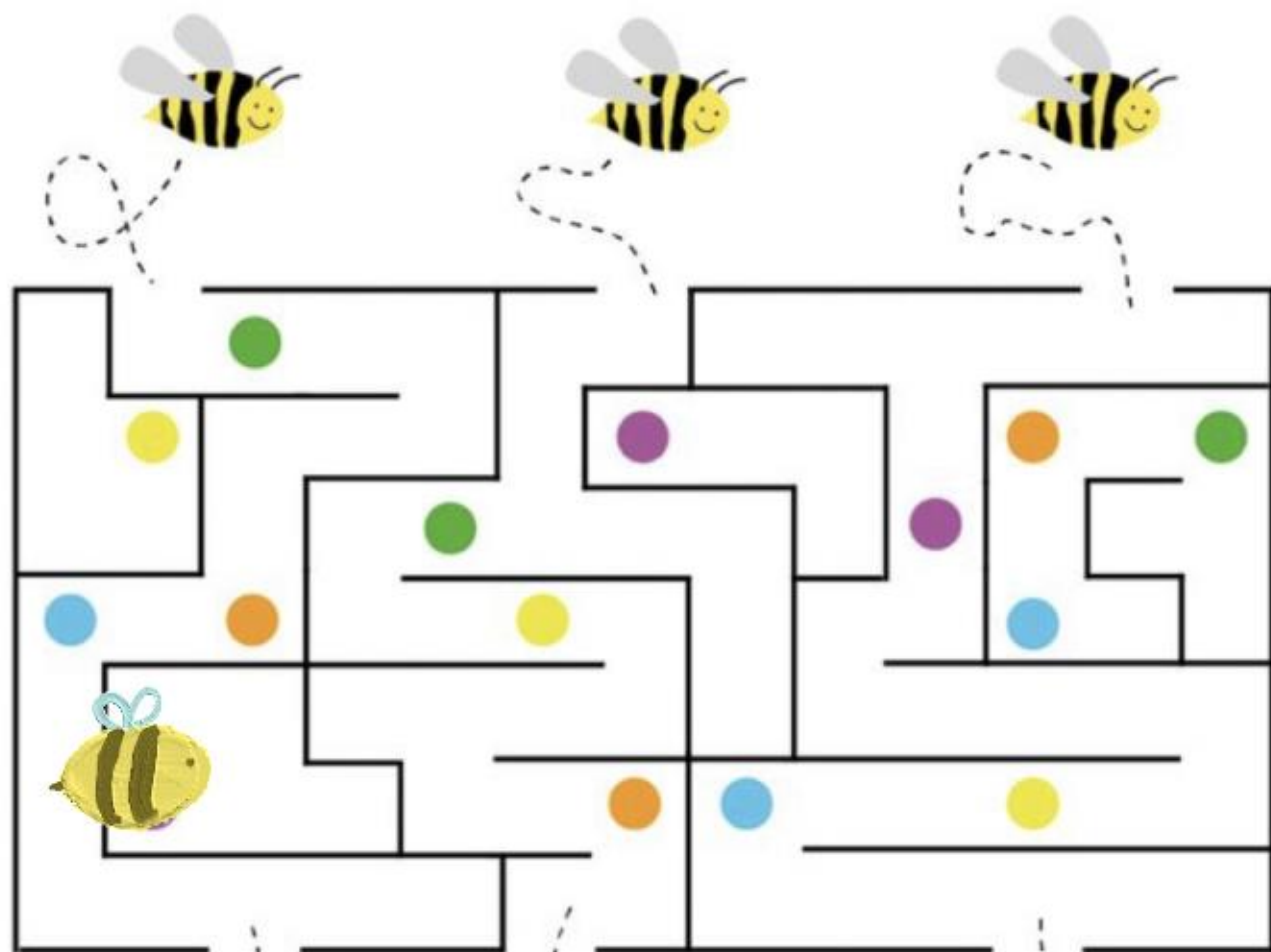




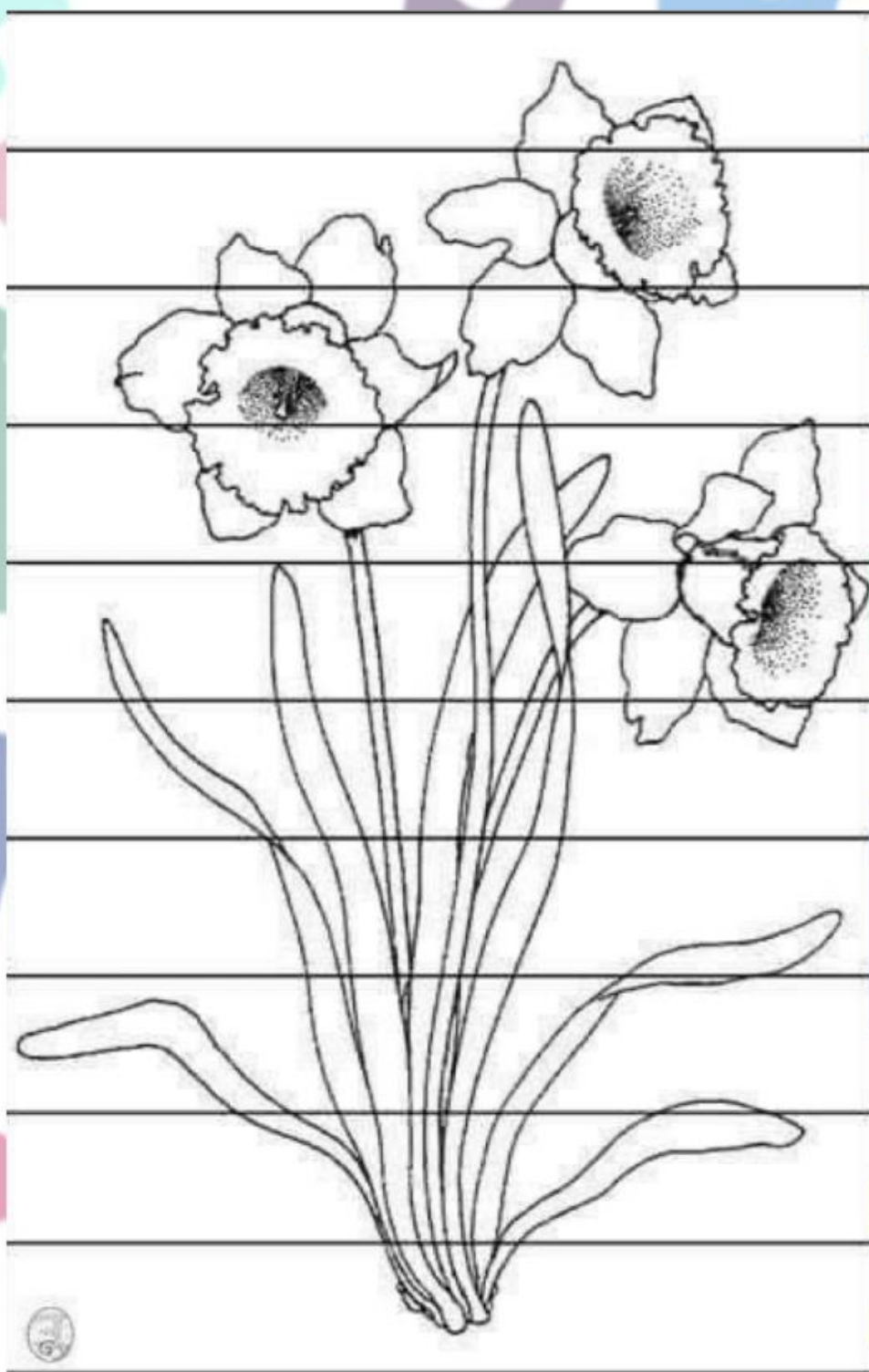
In Balans
Oefentherapie



Maak de bloemen mooi voor de bijen.
Gebruik alleen de kleuren die de bijen vinden in het doolhof.



Knip de stroken uit en
Puzzel deze weer in elkaar

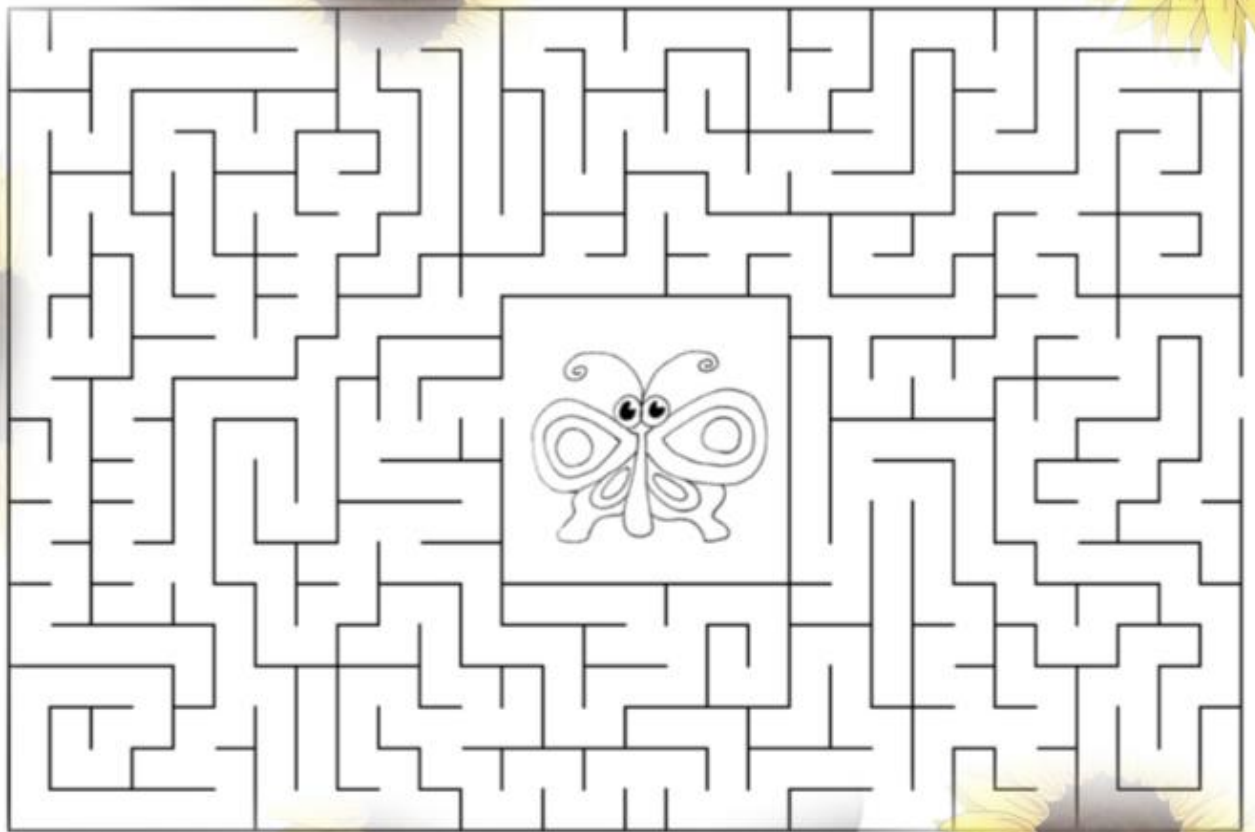
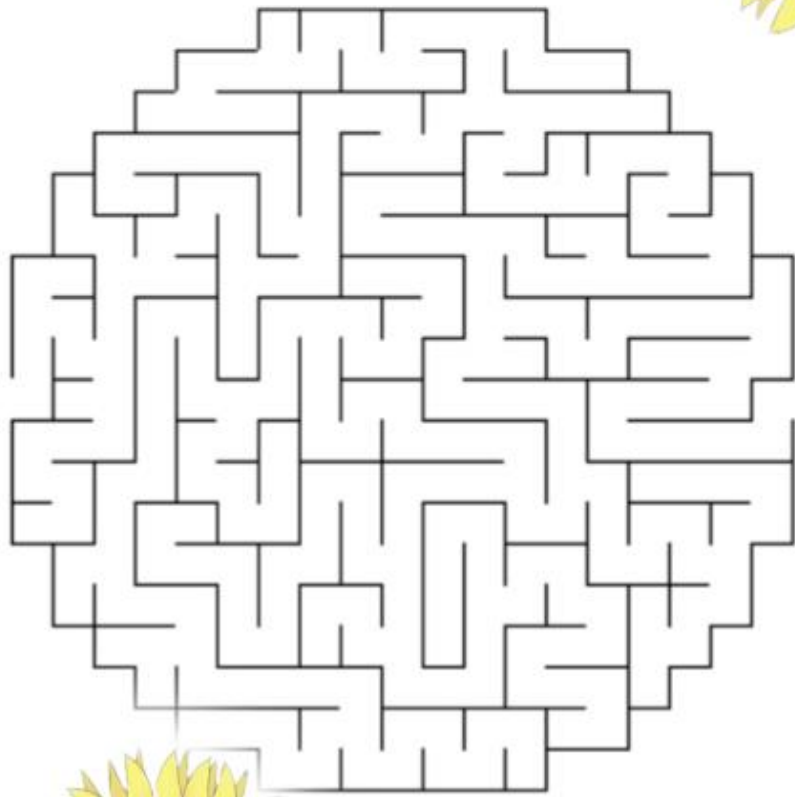


In Balans
Oefent



In Balans Oefentherapie

Help jij de dieren de bloemen te vinden?



Vind de lentebloeiers!

In deze woordzoeker staan allerlei bloemen die bloeien in de lente. Kan jij ze vinden? Met de overgebleven letters vorm je iets wat leuk is om in de lente te doen.

B	O	T	E	R	B	L	O	E	M	W	T
T	L	I	E	L	L	I	D	A	L	U	R
U	D	A	S	T	E	R	B	N	B	O	A
L	D	I	U	R	K	N	E	E	P	S	H
P	B	E	K	W	A	E	R	M	T	E	N
A	L	P	S	R	E	O	S	O	H	R	E
L	O	V	C	U	O	D	I	O	Y	I	K
U	E	I	L	S	K	U	R	N	A	N	O
M	S	O	K	K	E	O	I	U	C	G	R
I	E	O	T	W	R	E	R	E	I	S	B
R	M	L	E	L	I	E	N	K	N	F	E
P	I	O	E	N	R	O	O	S	T	!	G

viool - narcis - blauwe druif
hyacint - primula - tulp
krokus - speenkruid
bloemenroos - iris - sering

anemoon - aster
gebroken hart - boterbloem
lelie - bloesem - tuberoos
siererwt - dille

Oplossing: _____

7

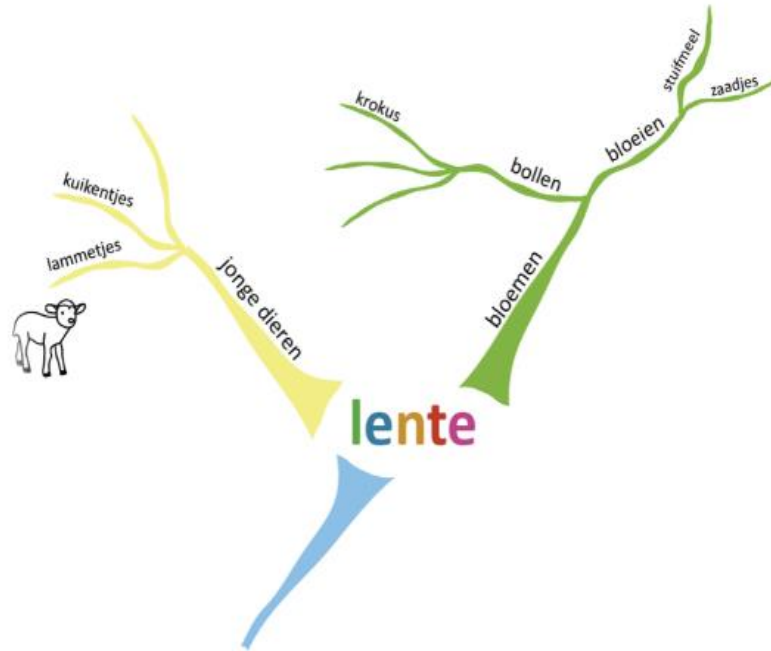
SPRING

In Balans
Oefentherapie



mindmap maken

Schrijf bij elke tak 1 of 2 woorden, schrijf duidelijk leesbaar, gebruik kleuren, maak tekeningetjes, maak zoveel extra takken en zijtakken als je nodig hebt.



SPRING
In Balans
Oefentherapie

A large, colorful, hand-drawn word 'SPRING' is the central focus. The letters are thick and have a textured, brush-painted appearance. To the left of the word are two yellow daisies and a small black and yellow bee. Below the word, the text 'In Balans' is written in a simple font, with 'In' underlined. Below that, 'Oefentherapie' is written, with the 'O' being a large, green, circular shape.



In Balans

Oefentherapie

