

# BEWEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

# PRINT INSTRUCTIE

Je kan deze kaarten uitprinten en uitsnijden. Print ze dubbelzijdig af.

Zet de instellingen van de printer even op "ware grootte" en "afdrukstand auto"

Heb je een printer die dat niet automatisch doet, print dan eerst de oneven blaadjes uit, stapel ze weer op, draai de afbeelding naar beneden, leg de stapel in de printer en print dan de even blaadjes uit.

(klopt dat niet, dan moet je zelf maar even uitvogelen).

Je kan de PDF ook digitaal op je telefoon openen!

# EDUX



# BEWEEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

# YES! Welkom

Hoi ik ben Teun! Een beweegtrainer bij Edux. Leuk dat je de tweede set beweegkaarten van Edux hebt! Super tof! Dit keer spellen voor twee of meerdere mensen!

Hoe werkt het denk je misschien?  
Nou simpel.

Je pakt een kaart, leest hem even en gaat daarna direct doen wat erop staat!

Houd wel rekening met elkaar, ben aardig en geef elkaar tips!

Veel plezier!!!!!!!



# EDUX

# BEWEEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

# Info

Deze kaarten zijn ontwikkeld door Teun Bevers, naar aanleiding van de training Weer- en wendbaar werken.

Het doel? Door bewegen en ervaren te leren hoe je jezelf sterker kunt maken in je lijf, gevoel en gedachten. Leren is leuk, ervaren nog leuker!

Beweegkaarten box ©2023

Edux, voor kinderopvang en onderwijs

[www.edux.nl](http://www.edux.nl) - [info@edux.nl](mailto:info@edux.nl)

076-524 55 00

The logo for EDUX, featuring the word "EDUX" in a bold, dark blue, sans-serif font. The logo is positioned on a bright yellow-green background that slopes upwards from left to right.

# BEWEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

# Soepel 2

1 speler

Kun jij;

- Je tenen krom trekken/knijpen;
- Al je beenspieren aanspannen;
- Tien keer hurken en weer staan;
- Vijf meter hinkelen;
- Acht rondjes draaien met je hoofd;
- Op één been staan en klappen met je handen boven je hoofd;
- Een hartje met je lijf maken;

Kun je dat?

*WOW!* Dan ben je echt SOEPEL!

Daag jezelf uit, lukken er dingen samen?

# EDUX





# BEWEEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

# Piek moment

1 speler

Pieker tips;

Pieker je weleens, lig je weleens wakker in de nacht of kun je niet in slaap komen? Check deze tips;

- Sluit je ogen, leg je hand op je buik en tel je ademhaling;
- Noem rustig het alfabet van achter naar voren op;
- Leg een pen en papier langs je bed en schrijf of teken je pieker gedachten op;
- Zeg rustig de tafel van N8 (Nacht)  
 $1 \times N8 = N8$ ;

Weet jij zelf nog een goede piekertip!?

# EDUX



# BEWEEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

## Hoe zou het ZEN (zijn) 2 spelers

De een oefent en de ander leest rustig voor en telt rustig 3-2-1;

- Sluit je ogen; 3-2-1
- Stel je voor, je staat in het bos; 3-2-1
- In het bos is een waterval; 3-2-1
- Je stapt onder die waterval en je haar wordt nat; 3-2-1
- Het water valt op je schouders;
- Van je schouders naar je rug; 3-2-1
- Het water druppelt van je rug op je benen, voel je dat? 3-2-1
- Over je benen naar je tenen, loopt het water in de plas; 3-2-1
- Open je ogen, hoe is ZEN?

# EDUX



# BEWEEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

# Spiegeltje, Spiegeltje..

1 speler

Ik zie, ik zie;

- Zoek een spiegel (je kan ook de *selfie stand* op je telefoon nemen);
- Kijk eens goed naar je gezicht;
- Ja echt goed dan hè;
- Trek eens een verdrietig gezicht;
- Maak eens een boos gezicht;
- Maak eens een blij gezicht;
- EN NU EEN GEKKE BEK!;

Kende je deze gezichten? Wat dacht je tijdens het spel?

Oja, welke kleur ogen heb jij eigenlijk?

# EDUX



# BEWEEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

# Lekker bek!

2 spelers

Gekke bek;

- Ga tegenover elkaar staan;
- Een speler trekt zijn gekste bekken;
- De ander doet zijn/haar best om niet te lachen;
- Gelachen!?! JA leuk!
- Heb je verloren? Das ni errug!  
Want je hebt wel gelachen! ;
- Wissel van rol.

Lukte het om niet te lachen?

Wat deed je daarvoor?

*Tip:*

Ga stevig staan, denk aan iets anders en blijf vooral lekker door ademen.

# EDUX





# BEWEEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

Iedereen izzm;

- Jullie spelen tikkertje en iedereen is de tikker;
- Als je af bent ga je stevig staan;

Iedereen izzm 2;

- Nog leuker! Jah joh doe maar! Je mag een ander een high five geven. Diegene mag dus weer mee doen!

Wat is het doel eigenlijk?

Geen ruzie, plezier maken en anderen helpen!!!!

# EDUX



# BEWEEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

Daar izzie;

- Ga staan of zitten in een kring;
- Een iemand is de *sluiper*, *sssst*;
- Een iemand is de spelleider;
- De sluiper loopt stil buiten kring,
- De rest heeft de ogen dicht, *NIET STIEKEM SPIEKEN!!*
- De leider zegt *STOP*, de sluiper stopt met sluipen
- Iedereen in de kring houdt de ogen nog dicht en wijst naar waar hij denkt dat de sluiper staat!

Nog een rondje! Wissel van leider en sluiper.

Waar ga je nu op letten?

TIP: Concentreer en focus.



# EDUX

# BEWEEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

Wat je pakken kan;

- Ga staan in een kring;
- Houd je rechterhand aan je zijkant met de binnenkant van je hand omhoog;
- Steek van je linkerhand je wijsvinger uit en houd die boven de rechterhand van de ander;
- Dadelijk tel je samen af 3-2-1;
- Op dat moment probeer je de vinger van de ander te pakken en je eigen vinger niet te laten pakken;

Is je vinger gepakt, dan ben je af;

Lukt het om te focussen?



# EDUX

# BEWEEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

Tjop Tjop;

- Ga staan in een kring en spreek af wie begint;
- Tel 3-2-1, GO!
- Ga in je favo ninja stand staan;
- Probeer in één beweging de hand van de ander aan te tikken;
- De ander mag zijn hand weg trekken;
- Is de beweging klaar, dan bevries je waar je beweging eindigde;
- Is je hand geraakt, dan ben je af.

Waar lag je focus, raken of niet geraakt worden?

# EDUX





# BEWEEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

- Een is de zoeker, de rest verstopper;
- Maak een cirkel op de grond en ga hier als zoeker in staan;
- Roep: TIEN TELLEN IN DE RIMBOE! En tel af, ogen dicht;
- De anderen gaan verstoppen;
- De zoeker mag drie stappen buiten de cirkel zetten;
- Niet iedereen gevonden?  
Stap terug in de cirkel en roept: NEGEN TELLEN IN DE RIMBOE!!  
Tel 9,8,7 etc. Verstopper, verstop je opnieuw, maar roep eerst je naam.

# EDUX

