

# 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, dat kan! 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 uitvoegen)

Je kan de PDF ook digitaal op je telefoon houden!

# EDUX



# BEWEEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

# YES! Welkom

Hoi ik ben Teun! Een beweegtrainer bij Edux. Leuk dat je de beweegkaarten van Edux hebt! Super tof! Hoe werkt het denk je misschien?

Nou simpel, je pakt een kaart, leest hem even en gaat daarna direct doen wat erop staat! Oja, sommige kaarten kun je lekker met z'n tweeën doen!

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

Veel plezier!!!!!!!



# EDUX

# BEWEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

## Info

Deze kaarten zijn ontwikkeld door Teun Bevers, naar aanleiding van de trainingen "Weer- en wendbaar werken" en "Weer- en wendbaar in de klas".

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

# EDUX

# BEWEEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

# De gouden haan

1 speler

Je kent vast wel: de film "Karate kid". De jongen in de film oefent zijn balans en concentratie met de gouden haan.

- Ga stevig staan;
- Kijk naar een focuspunt;
- Til je beide armen op en maak van jezelf een T;
- Til nu voorzichtig 1 been op en buig je knie;
- Houd je focus en balans!

Klets met elkaar, waar is deze oefening goed voor, wat heb je geleerd?

# EDUX





# BEWEEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

# Om me heen

1 speler

Concentratie.

- Ga stevig staan;
- Ontspan en ben ZEN;
- Sluit je ogen en probeer te concentreren op;
- Wat je in de ruimte hoort, ruikt of misschien voelt;
- Probeer je concentratie vol te houden;
- Als je de concentratie kwijt bent, stop je.

Daag jezelf uit, door steeds langer je concentratie vast te houden.

# EDUX



# BEWEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

# Sterk als een boom

1 speler

Een boom is sterk, geworteld en mooi.  
Kun jij een echte boom zijn?

- Stamp een keer met je voeten op de grond (voel je de grond?);
- Ontspan je benen, knik je knieën;
- Ontspan je schouders leg je handen op je buik;
- Zucht eens flink, adem via je buik;
- Kijk naar een vast punt om te focussen;
- Bedenk, *IK BEN EEN BOOM!*  
*Wortels in de grond, sterk als een eik.*

Laat iemand je eens voorzichtig in je heup duwen, hoe voelt dat?



# EDUX

# BEWEEG KAARTEN BOX



EDUX

# IJzeren vinger

2 spelers

Haal jij je doel?

- Ga tegenover elkaar staan en zet jullie rechter voet langs elkaar;
- Geef elkaar een hand en steek jullie wijsvingers uit;
- Ga een beetje door je knieën;
- Spreek af wanneer je begint 1-2-3;
- Probeer elkaars knie aan te tikken met die wijsvinger;
- Als je de knie van de ander raakt heb je een punt.

Lukt het om een punt te halen, lukt het ook om niet geraakt te worden?

**EDUX**



# BEWEEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

# Chinees boxen

2 spelers

Samen stevig staan en balans.

- Ga tegenover elkaar staan op gebogen armlengte;
- Houd je hand op schouderhoogte omhoog;
- Nu mag 3 dingen doen, namelijk:
- Kort contact duwen tegen de handen van de ander;
- Kort contact trekken aan de handen van de ander;
- Kort je handen wegtrekken en weer terug omhoog houden;
- Als je de ander een stapje naar voren, achter of opzij laat zetten, heb je een punt!



# EDUX



# BEWEEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

# De overkant

2 spelers

Zwaar maken.

- Zet een streep op de grond en ga allebei aan een andere kant van de streep staan;
- Pak met jullie rechterhand elkaars pols vast;
- Spreek af wanneer je begint 1-2-3;
- Probeer de ander over de streep te trekken;
- Heb je de ander over de streep getrokken, dan heb je een punt.

Denk eens na, lukt het de ander ook als jij je zwaarder maakt, door je hurken gaat en denkt "NAAR BENEDEN"

# EDUX



# BEWEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

# Potlood & Aardappels 2 spelers

Licht en zwaar.

- 1 gaat staan als een potlood, recht stijf en je spieren strak gespannen;
- De ander gaat achter 't potlood staan en tilt deze rustig op;

*EITJE!?*

- Nu wordt de potlood een zak aardappels, ontspan, voel je zwaar, beetje hangen en slapjes;
- De ander gaat achter 't potlood staan en tilt deze rustig op;

*HOE'ST NOU!?*

Wissel elkaar eens af, wat merken jullie?



# EDUX

# BEWEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

ZEN!?! Was da?

- Zoek een rustig plekje uit, binnen of buiten maakt niet uit;
- Leg een lekker kussentje of matje op de grond;
- Ga lekker in kleermakerszit zitten;
- Ontspan je schouders leg je handen op je buik;
- Zucht eens flink, adem via je buik;
- Adem in 1-2-3, adem uit 4-5-6-7;
- Sluit je ogen en denk eens aan de fijnste plek op aarde;

Als je jezelf kalm voelt kun je stoppen, weet je nu wat ZEN is?



# BEWEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

# Schone schoenen?

1 speler

Wat zie je?

- Ga in de kamer staan;
- Kijk naar je schoenen;
- Loop nu 25 stappen door de kamer;
- Stop dan en denk eens na;
- Wat zag ik allemaal;
- Wat dacht ik allemaal;

Hoe was je lichaamshouding? Sterk, slap of gewoon 'gewoon'.

Je kan ook langs anderen lopen en vragen wat zij van je dachten?

Gek of niet?

# EDUX





# BEWEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

# Zon of wolken?

1 speler

Wat zie je?

- Ga in de kamer staan;
- Kijk omhoog, kin omhoog en borst vooruit;
- Loop nu 25 stappen door de kamer;
- Stop dan en denk eens na;
- Wat zag ik allemaal;
- Wat dacht ik allemaal;

Hoe was je lichaamshouding? Sterk, slap of gewoon 'gewoon'.

Je kan ook langs anderen lopen en vragen wat zij van je dachten?

**EDUX**



# BEWEEEG KAARTEN BOX



EDUX

# Recht zo die gaat

1 speler

Wat zie je?

- Ga in de kamer staan;
- Kijk vooruit, schouders recht en ontspan;
- Loop nu 25 stappen door de kamer;
- Stop dan en denk eens na;
- Wat zag ik allemaal;
- Wat dacht ik allemaal;

Hoe was je lichaamshouding? Sterk, slap of gewoon 'gewoon'.

Je kan ook langs anderen lopen en vragen wat zij van je dachten?

# EDUX



# BEWEEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

# Soepel?

1 speler

Kun jij;

- Je vuisten ballen, hard knijpen en weer los laten?;
- Op 1 been staan en de ander 5x laten zwaaien?;
- Alle spieren van je gezicht samen knijpen voor 10 tellen?;
- Met je armen 10 rondjes draaien?;
- Hoelahoepen zonder hoepel?;
- 5 meter huppelen?;
- Op handen en voeten staan en je rug bol maken?;

WOW! Dan ben je echt SOEPEL! Doe nu eens de beweging van anderen na, lukt dat!?

# EDUX



# BEWEEG KAARTEN BOX




**EDUX**

# Simon doet....

2 spelers

Alles heeft een ritme.

- Pak 2 setjes van 3 velletjes verschillende kleuren papier (vouwblaadjes of zo weet je wel);
- Ga tegenover elkaar zitten en leg de blaadjes in spiegelbeeld voor jullie neer; 
- 1 speler begint en tikt in een volgorde zijn blaadjes aan;
- De ander doet dit direct na;
- Is het goed dan mag je nog een keer een volgorde of patroon maken. Lukt de ander niet meer om te volgen of na te doen, dan wissel je van beurt.

# EDUX





# BEWEEG KAARTEN BOX



EDUX

# Zoekie zoekie

2 spelers

Ren je de pleur, op kleur!

- Je speelt om de beurt;
- 1 speler zegt: Zoekie, zoekie iets roods;
- De ander krijgt 10 tellen om een rood voorwerp te zoeken in de ruimte, plein of waar dan ook;
- Iets gevonden, wissel dan van beurt;
- Kies iedere keer een andere kleur en zoek iedere keer iets nieuws!

Lukt het om goed rond te kijken?

Dat noemen ze observeren of waarnemen, cool he!?

# EDUX



# BEWEEG KAARTEN BOX



**EDUX**

# Lekker los!

1 speler

Bewegen en muziek?

- Zet je favo nummer aan op Spotify of zo;
- Ga in de kamer staan;
- Tel af 3-2-1, GO!;
- Maak nu alle gekke bewegingen die je kent met je lijf, hoe gekker hoe beter;
- Als het nummer voorbij is, ga je languit liggen op de grond;
- En let eens op je lijf;

Voel je de ademhaling, voel jij ook je hart kloppen? Zucht eens een keertje flink, lukt het om te ontspannen?

# EDUX

