

### **Symmetrie oefeningen, grote motoriek:**

- Met twee handen tegelijk je haren wassen/ je lijf wassen.
- Gras maaien- handmaaier- met twee handen/armen duwen.
- Ramen wassen met twee sponzen, in iedere hand een spons. Van boven naar beneden, van buiten naar binnen. Rondjes draaien van binnen naar buiten, van buiten naar binnen. Maak steeds lange armen. Voel hoe lang je armen kunnen worden.
- Met twee handen tegelijk in het zand graven.
- Met twee handen tegelijk, lijnen trekken in het zand/strand. Van binnen naar buiten, van buiten naar binnen. Ook rondjes van binnen naar buiten en rondjes van buiten naar binnen.
- Verven met water op de muur; in elke hand een grote behangkwest of verfrroller. Maak steeds lange armen. Voel hoe lang ze kunnen worden.
- Een bal stuiten en vangen steeds met twee handen tegelijk op de grond stuiten. Duw de bal met rechte armen naar beneden.
- Met voor beide handen een bal, twee ballen op de grond stuiten. Moeilijker: Hetzelfde maar dan met tennisballen.
- Strandbal in de lucht gooien en vangen. Wijs de bal na met gestrekte armen. Probeer de bal steeds hoger te gooien.
- Bal tegen de muur gooien en vangen. Maak hierbij steeds rechte armen. Wijs de bal goed na.
- Beweeg met je armen als een vlinder of een vogel. Maak hierbij lange armen. Voel hoe lang je armen/vingers kunnen worden.
- Knip van crêpe-papier twee linten(niet **TE** lang). Laat hier met beide armen tegelijk mee draaien en zwaaien. Voor je, op zij, boven je over de grond. (Eventueel op muziek)
- Til een skippybal op over je hoofd, zodat deze achterop je rug hangt. Gooi hem nu zo hard mogelijk naar voren. Laat hem zo hard mogelijk op de grond stuiten. Let op dat je bij het naar voren gooien rechte armen maakt.

