



Hechter!

## Kerstvakantie Bewegingspel voor het hele gezin



Hechter!

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>1</b> Bouw samen, met je lijf</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Een kerststal</li><li>• Een kerstboom</li><li>• Rudolf het rendier</li><li>• Een lampion</li></ul> <p>(kies uit)</p>                                     | <p><b>2</b> Ga stevig staan als een kerstboom en kies iemand uit die jou zogenaamd mag versieren met kerstballen, lampjes en een slinger (massage).</p>  | <p><b>3</b> Rol jezelf op tot een bal. Misschien ben je wel een sneeuwbal! Anderen mogen je helpen, en je zachtjes heen en weer rollen. Help jij mee of werk je tegen? Allebei mag!<br/>Als iemand jou lekker warm op schoot neemt, smelt je helemaal tot zachte blubber!</p> |
| <p><b>4</b> Vraag iemand om een slee te zijn. Ga lekker zitten en laat je voortduwen (kan op schoot of rug tegen rug). Kan jij ook de slee voorttrekken?<br/>Misschien wil je hierna wel ruilen en zelf de slee zijn!</p>                | <p><b>5</b> Jij bent een vuurpijl. Laat anderen jou helpen zo hoog mogelijk in de lucht te komen. Eerst spring je zelf en daarna tillen de anderen je mee. Even samen proberen hoe... en dan 3, 2,.....1!!<br/>Maak je er ook een mooi geluid bij?</p> | <p><b>6</b> Kijk eens uit het raam. Wat voor weer is het buiten? Ga nu lekker zitten. Iemand maakt een weerbericht op jouw rug. Met de wind (blazen), sneeuw/regen (tokkelen met vingers), de zon (warm wrijven) of de maan (diepe druk met vlakke hand).</p>                 |
| <p><b>1</b> Ga lekker liggen. Je bent een heerlijk kerstkoekje!<br/>Kies iemand uit die jou voor de nep mag versieren met glazuur, spikkels, chocola of poedersuiker (massage). Bedenk zelf maar, jij mag het zeggen!</p>                | <p><b>2</b> Bedenk iets dat met Kerst te maken heeft. Ga achter elkaar zitten en teken het op de rug van de ander. Deze geeft het door aan de volgende rug. De laatste persoon tekent het weer op jouw rug. Is er veel veranderd?</p>                  | <p><b>3</b> Zing een kerstliedje en beeld uit wat je zingt. Anderen mogen jou nadoen. Of: Beeld een liedje uit zonder het te zingen. Als iemand denkt te weten welk liedje het is, mag hij/zij het liedje gaan zingen. Klopt het? Zing dan allemaal mee!</p>                  |
| <p><b>4</b> Ga met z'n allen naast elkaar op handen en knieën zitten. Jullie zijn een nieuwjaarstunnel!<br/>Om de beurt mogen jullie er door heen. Als je er uit gekomen bent, mag je vertellen wat je wens is voor het nieuwe jaar.</p> | <p><b>5</b> Steek je voeten uit. Iemand anders mag jou zogenaamd mooie warme kerstsokken aantrekken (voetmassage).<br/>Welke plaatjes of figuurtjes staan er op?<br/>Worden je voeten al lekker warm (flink wrijven!)?</p>                             | <p><b>6</b> Ga liggen als een kerstster. Iemand anders mag HEEL voorzichtig om en over jou heen lopen, zonder jou te raken.<br/>Daarna wisselen jullie om.</p>  |