

# Ademtrappetje





## Ademtrappetje

Je ligt op je rug.

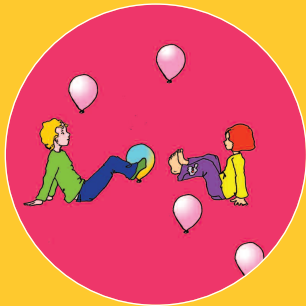
Een speler gaat ook op zijn rug liggen  
en legt zijn hoofd op je buik.

De andere spelers sluiten op dezelfde manier  
zigzaggend aan.

Blijf rustig liggen en voel hoe de zigzagtrap ademt.  
Voel ook hoe het is als jullie lachen.



Ballon doorgeven



## **Ballon doorgeven**

Je zit in een kring.

Klem een ballon tussen je voeten.

Geef de ballon door aan de speler die naast je zit.

Je mag je handen niet gebruiken.



Balletje blazen



## **Balletje blazen**

Je ligt op je buik in de kring.

Blaas een pingpongballetje door een rietje  
naar de speler tegenover je.

Die speler blaast het balletje naar een andere speler  
tegenover hem.

Laat het pingpongballetje de kring rond gaan.