

Het Grote  
**DROEDELBOEK.**



© 2017, EduQreation, Marijke Sluijter, Culemborg.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veeleelvoudingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) kan men zich wenden tot Stichting Pro (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-pro.nl](http://www.stichting-pro.nl)).

NUR 150

ISBN 978-94-6342-516-2

Eerste druk 2017

**Illustraties:** Marijke Sluijter, EduQreation  
**Vormgeving:** Sander Bellinga, Inspirify  
**Adviezen:** Sabine Kokee, Leuker.nu  
**Druk:** Maak je eigen onderwijsboek

*Op [www.eduqreation.nl](http://www.eduqreation.nl) vindt u informatie over andere uitgaven van Marijke Sluijter en de workshops en trainingen die zij verzorgt.*

# Inhoudsopgave.

1. Spiralen	6
2. Zwieren en draaien	8
3. Kris-Kras	10
4. Uit het niets	12
5. Van kras naar vorm	14
6. Lemniscaten	16
7. Gaten vullen	18
8. Lijnenspel	20
9. Zoekplaatje	22
10. Dans	24
11. Roeselen	26
12. Wolken	28
13. Nevels	30
14. Landschap	32
15. Stad	34
16. Stekelbollen	36
17. Bellenblaas	38
18. Toveren	40
19. Planten	42
20. Bomen	44
21. Bloemen	46
22. Slingeren	48
23. Stippelen	50
24. Taartpunt	52
25. Fruit	54
26. Bol	56

27. Groeivorm	58
28. Vierkantjes	60
29. Driehoeken	62
30. Dansende lemniscaten	64
31. Vissen	66
32. Slangen	68
33. Draken	70
34. Bolletje wol	72
35. Linten	74
36. Gedraaide linten	76
37. Put	78
38. Irissen	80
39. Boos, blij, bang, verdrietig	82
40. Monden	84
41. Dieren	86
42. Slapende dieren	88
43. Schaap	90
44. Kuiken	92
45. Pentagram	94
46. Duikelaars	96
47. Mensen	98
48. Wie is dit	100
49. Hekken en bomen	102
50. Tegelvloer	104
51. Dozen	106
52. Huizen en vrachtwagens	108
The end	110

# Droedeltijd!

Droedelen is zo oud als de wereld. Waarschijnlijk maakten mensen in de oudheid al patroontjes in het zand – zomaar voor het leuk – met als enig doel ontspanning. En we droedelen nog steeds. Wie een pen of potlood in de hand heeft kan het vaak niet laten: een richeltje langs je notitieblok, een krabbeltje in de kantlijn van je aantekeningen of tijdens het telefoneren: yes! alweer hetzelfde bloemetje...

## **Duizend kleine rustmomentjes**

Die neiging om te krabbelen is een intuïtieve gezonde actie. Je pakt een rustmomentje voor jezelf, sluit anderen buiten en zet je brein eventjes stil. Die flipperkast die almaar doorgaat en nooit eens stopt is je daar dankbaar voor. Want wat gebeurt er als je je brein geen rust geeft? Er zijn twee soorten geheugen: onze verzamelunit en onze voorraadkast. Die verzamelunit is ons werkgeheugen. Die ratelt almaar door. Je werkgeheugen verwerkt alle binnenkomende prikkels en verstouwt voortdurend nieuwe informatie.

## **Opruimsysteem**

Het werkgeheugen heeft nog belangrijke een taak: informatie filteren, koppelen aan bestaande kennis en opslaan voor later gebruik. Om dat goed te kunnen doen moet het werkgeheugen regelmatig rusten. Dat gaat het best als er een bezem doorheen gaat: een rustige, langzame beweging. Fietsen, wandelen, afwassen... of droedelen! Dat is dus wat je van nature doet als je te lang bezig bent met denkwerk. En als je niet kunt opstaan nemen je handen het over. Dat is dus heel goed. Want je brein geen rust gunnen en almaar doorgaan maakt dat je langetermijngeheugen onvoldoende gevuld wordt. Je bouwt dan onvoldoende kennis op, raakt oververmoeid en gaat fouten maken. Regelmatig een korte pauze loont!

## **Gedachteloos kijken naar wat er ontstaat**

Droedelen is gedachteloos met je potlood over het papier gaan, patroontjes laten ontstaan. Denk vooral niet na, laat je handen het werk doen. Elke droedel kost een paar minuutjes. Daarna maak je een andere, en nog een. Net zo lang tot je er genoeg van hebt. Meestal ben je dan weer fris en kan je weer beter opletten. Het is een vergissing als je denkt dat een droedel mooi moet worden. Helemaal niet! Daar is ie niet voor! Het is een veegstysteem! Laat die bezem dus zijn werk doen en bemoei je verder nergens mee.

## **Herhaal- en veranderkunst**

Door een droedel steeds een klein beetje anders te maken houd je het interessant voor je brein. Want als er één ding is wat je brein niet wil dan is het zich vervelen. Dan gaat je brein meteen weer nadenken. Niet doen! Je bent aan het droedelen om tot rust te komen.

Om je brein geïnteresseerd te houden vind je in het Droedelboek 52 droedels, voor elke week van het jaar één. Je kunt ze in volgorde doen, maar dat hoeft niet. Er zit een opbouw in van eenvoudig naar (een beetje) ingewikkelder, maar daar hoeft je je niets van aan te trekken. Doe waar je interesse naar uitgaat.

De kunst van het droedelen zit hem in het niet-willen. Wijze oude Chinezen hebben daar dikke boeken over geschreven. Zoveel woorden hebben we hier niet nodig. Een zin is genoeg:

*Teken niet wat je wilt,  
maar kijk naar wat je tekent!*

## **Kan je hier ook mee leren tekenen?**

Jazeker... maar dat is een bijproduct. Dat gaat vanzelf. Je inspannen is niet de bedoeling. Natuurlijk mag je wel genieten van het mooi maken. Als je daarvan houdt dan trakteer je jezelf op mooie potloden die veel pigment afgeven. Of verwen jezelf met goud, zilver en neopotloden. Koop dan ook meteen een extra schetsboek, want als je helemaal losgaat is dit droedelboek al snel te klein voor je.

# Spiralen.

Als je wilt leren tekenen moet je 'handig' worden. De spiertjes in je handen moeten nieuwe bewegingen ontdekken, door herhaling worden ze steeds gemakkelijker en ga je ze gedachteloos uitvoeren. Het is net als bij leren dansen of fietsen: niet denken, maar doen!

We beginnen met het maken van spiralen. Niet zo moeilijk?  
Probeer dan maar eens om de lijnen strak tegen elkaar aan te zetten.

Kies drie kleuren die je mooi vindt. Pak er een waarmee je wilt beginnen en zet een punt op het papier. Draai nu dicht tegen elkaar aan één doorgaande lijn om de punt heen: steeds in één vloeiende beweging dóórgaan, tot je niet meer verder wilt of kunt. Bepaal zelf, genoeg is genoeg. Rechtszijdig: met de klok meedraaien. Linkszijdig? Dan doe je dit tegen de klok in.

Pak nu het tweede potlood en begin weer in het midden. Ga over de eerste spiraal en probeer of je het deze keer groter kunt.

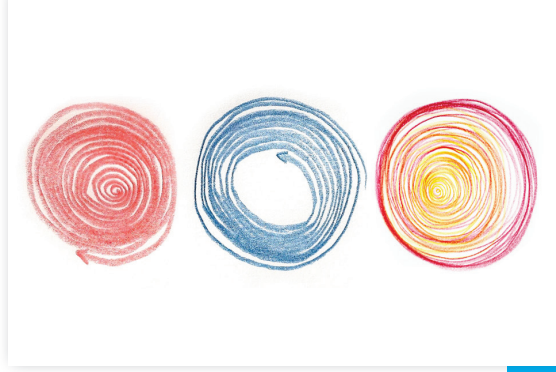
Nu met het derde potlood, ook weer één doorgaande lijn, dicht bij elkaar en kijk of je de cirkel weer wat groter kunt maken.

Klaar? Waar zit het centrum, in het midden? Heb je een cirkel, of is het een ei? Geef niet, oefen dit geregeld en je zult zien dat je er keigoed in wordt!

## **Van buiten naar binnen.**

Doe nu precies hetzelfde, maar begin nu aan de buitenkant. Spiraal tegen de klok in naar binnen toe, tot je in het midden uitkomt. Als je linkszijdig bent spiraal je met de klok mee. Ook drie keer, met verschillende kleuren.

De richting van de beweging is van belang voor je concentratie: de eerste keer werk je van binnen naar buiten, de tweede keer van buiten naar binnen.





# **Droedelen maar Picasso!**

Gebruik deze ruimte om zelf te droedelen.

# Zwieren en draaien.

In deze droedel experimenteer je met de effecten die je krijgt als je een vlak willekeurig vult met zwalken en draaien.

Gebruik kleuren die je mooi bij elkaar vindt passen.

Kies de donkerste kleur. Draai daarmee in één vloeiende beweging een cirkel, in een voor jou prettige grootte. De maat is persoonlijk: de een houdt van grote gebaren, de ander van kleine, soms heb je veel tijd, soms weinig.

Begin met hetzelfde potlood. Dit is een dans op het papier: een zwierye dans! Draai en zwalk met ronde golvende lijnen en probeer van alles uit: kleine staccato bewegingen, lange sierlijke lijnen, alles kris kras door elkaar, of juist ritmische herhalingen. Ontdek jouw eigen stijl.

Stop als je het genoeg vindt. Pak een lichter potlood en herhaal dit over je eerste sporen heen. Ga door met steeds andere kleuren, tot je er genoeg van hebt.

## **Experimenteer met:**

- *kleurcombinaties;*
- *grote en kleine bewegingen;*
- *volle en open structuren;*
- *wilde en rustige bewegingen;*
- *met je favoriete muziek erbij;*
- *en wat je zelf nog bedenkt.*



# **Wel binnen de lijntjes hè!**

Gebruik deze ruimte om zelf te droedelen.

# Kris-kras.

Beviel het zwalken en draaien? Je hebt allerlei kleurcombinaties gebruikt en gezien hoe die kleuren samen steeds andere kleureffecten geven.

Nu doen we hetzelfde als de vorige keer, maar nu met rechte lijnen.

Neem steeds een paar kleuren die je mooi bij elkaar vindt passen.

Kies de donkerste kleur. Draai daarmee in één vloeiende beweging een cirkel, in een voor jou prettige grootte. In één keer een cirkel maken is lastig. Daarvoor is een trucje: draai een aantal keren rond en rond: dan corrigeer je vanzelf.

Was het de vorige keer een dans op het papier, dan lijkt het nu een stad met al zijn geluiden.

Blijf binnen de cirkel en probeer van alles uit: kleine staccato bewegingen, lange strakke lijnen, willekeurige strepen of juist ritmische herhalingen.

Kras op jouw manier met scherpe, rechte lijnen: hard, zacht, ritmisch of willekeurig. Doe wat je leuk vindt maar blijf in de cirkel. Stop als je het genoeg vindt. Pak een lichter potlood en herhaal dit over je eerste krassen heen. Eventueel nog een derde keer.

## Experimenteer met:

- *kleurcombinaties;*
- *grote en kleine bewegingen;*
- *volle en open structuren;*
- *wilde en rustige bewegingen;*
- *met je favoriete muziek;*
- *en wat je zelf nog bedenkt.*

