

Het Fladder Alfabet van Studio Pluim

Voer de bewegingen uit die bij de letters van jouw naam horen.
Misschien heb je enkel zin om je eerste letter te doen, misschien doe je wel
heel jouw familienaam erbij.
Veel plezier!

- A** – Adem 3x diep in langs je neus en uit langs je mond.
- B** – Balanceer 5 tellen op 1 been en 5 tellen op je andere been.
- C** – Cobra: Ga op je buik liggen, je handen plat op de grond naast je schouders. Duw je bovenlichaam op en sis als een Cobraslang.
- D** – Druppelmassage: tokkel met je vingertoppen over je gezicht.
- E** – Eend: Waggel 10 tellen rond als een eend (hurkhouding en je duimen onder je oksels als vleugels).
- F** – Fladder 10 keer met je armen als een vogel.
- G** – Gorilla: Sta recht en trommel met je vuisten op je borst terwijl je 'oeh oeh' roept.
- H** – Hond: Ga in de hondhouding staan en doe even een plasje (met je been omhoog).
- I** – Ik: Geef jezelf een complimentje: 'Ik kan heel goed...'
- J** – Jij: Geef een ander een complimentje: 'Jij kan heel goed...'
- K** – Ga op handen en knieën in de kathouding en maak een bolle en holle rug.
- L** – Zit met je billen op je voeten, handen op de knieën en brul als een leeuw.
- M** – Maak jezelf heel klein als een muisje.
- N** – Zit of sta met je handen tegen elkaar voor je borst en zeg Namasté.
- O** – Sta stevig op de grond met gespreide benen, maak een olifantenslurf van je armen en zwier hem van boven naar beneden.
- P** – Pluimpje: Blaas tegen een pluimpje zodat het wegfladdert.
- Q** – Quote: Zeg deze spreuk tegen jezelf: 'Het leven moet niet vliegen maar fladderen!'
- R** – Rol een balletje heen en weer onder je blote voet.
- S** – Spring 5x op en neer.
- T** – Telademhaling: Adem 4 tellen in langs je neus, hou even vast en adem 6 tellen uit langs je mond.
- U** – Ga op je buik liggen, buig je benen en neem je enkels vast. Maak een holle rug. Nu ben jij de U!
- V** – Vlinder: Zit met je voetzolen tegen elkaar en pak je enkels vast. Fladder met je benen als een vlinder.
- W** – Wandel 10 tellen rond op je hielen.
- X** – Spring 10x met gekruiste benen.
- Y** – Ga rechtstaan met je voeten tegen elkaar. Doe je armen omhoog en spreid ze zodat je op een Y lijkt.
- Z** – Zoem als een bij met je ogen dicht. Voel je het trillen?

