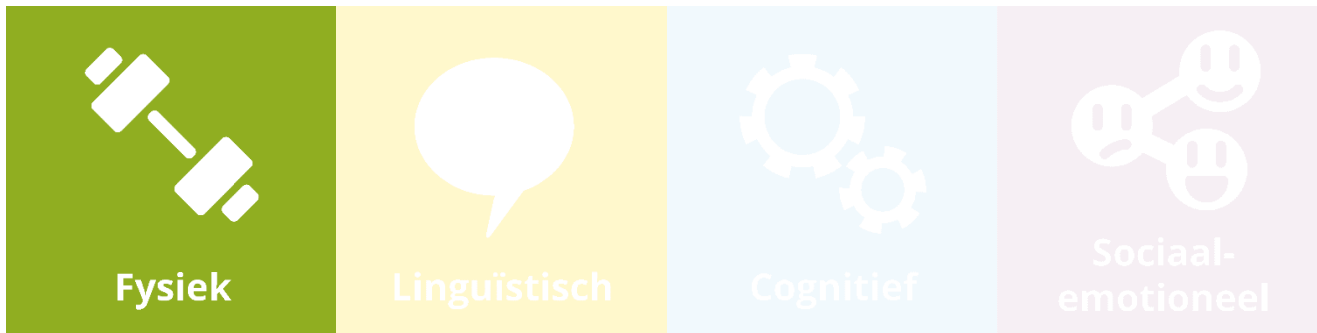




**CPS**

Onderwijsontwikkeling en advies

**Oracy**



## Sterk staan

**Doel**

Je vertrouwt. Je leert gronden.

**Doelgroep**

Groep 1 t/m 8

**Intro**

Als je sterk staat, dan voel je beide voeten op de grond en voel je de grond onder je voeten. Je kan jezelf zijn.

**Oefening**

Kom staan in een boomhouding. Stevig met beide voeten op de grond. Voel de aarde onder je. Voel dat er wortels van je voeten in de aarde groeien. Je staat heel stevig en valt niet zomaar om.

Zet je rechtervoet tegen je linker bovenbeen of linker onderbeen (niet tegen je knie). Voel hoe sterk je staat. Je armen zijn de takken. Als je wiebelt is dat oké. Bomen bewegen ook mee met de wind.

**Tijd**

Ca.15 minuten

