



Een wandeling over de rug

Sluit je ogen en stel je voor dat het regent en het is toch aangenaam warm. Wat is er leuker dan de regenkleding aan te trekken en naar buiten te gaan?

Zoek een partner en maakt een fantasie reis!

Een kind gaat lekker relaxed zitten. De rug moet vrij blijven. De partner raakt de rug aan afhankelijk van de tekst. Een persoon leest voor en jullie stellen je voor wat er gezegd is. Wissel elkaar af, zodat iedereen een keer een beetje kan wegdromen.



Dit moet je je voorstellen (tekst):	Dit doet je partner met zijn/haar handen:
We trekken onze regenkleding aan en gaan naar buiten.	Met de platte handpalm over de rug strijken.
Het regent eerst licht, maar het begint daarna steeds harder te regenen.	Tik met de vingertippen op de rug - eerst heel zacht daarna wat harder.
De regen komt met bakken uit de hemel.	Tik met de knokkels en de platte hand verdeeld op de rug.
Alles wordt nat.	Handpalm streelt over de rug.
Wanneer de auto's voorbij rijden, spat het water naar alle kanten.	De rug van de vingers op de rug leggen en omhoog trekken.
Langzaam stopt het met regenen. Alleen van de bomen druppelen nog wat regendruppels.	Vingertoppen heel zacht van het hoofd naar beneden tikken.
Een lichte wind beweegt de lucht.	Zacht met beide handen over de rug strijken.
De wolken breken open en drijven weg.	Schouders zachtjes masseren.
Eindelijk breekt het zonnetje door.	Met gespreide vingers over de rug strijken.
De zon houdt ons warm, de hele rug wordt warm,	Handpalmen aaien over de rug,
het hele lichaam wordt aangenaam warm.	De handen rusten nog even op de rug.