

Een dagje zeilen (groep 4)

Doelstelling: Tactiele stimulatie en samenwerking.

Er wordt gewerkt in tweetallen.

1 kind zit op een stoel, met de leuning naar de zijkant, zodat de rug helemaal beschikbaar is om te masseren.

Hij/zij kan lekker voorover liggen op het tafeltje. Het andere kind staat achter de rug, dit zijn de masseurs. Stimuleer de gemasseerde kinderen te vertellen hoe zij de massage ervaren (Te hard? Lekker? Of juist te zacht?).

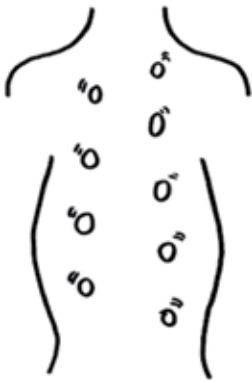
Inleiding: Boris en Julia lopen naar buiten en voelen dat het lekker warm is. Het waait wel hard, maar dat voelt lekker vind Julia, want dan wapperen haar haren alle kanten op. Boris en Julia lopen naar binnen en vragen aan papa en mama of ze vandaag ook met de zeilboot willen varen. Ze kijken elkaar aan en zeggen dat ze het een heel goed idee vinden. Het is lekker weer en er is veel wind, een mooie dag om op het water te zijn. Ze maken een picknickmand met lekkere dingen klaar. Ze doen een dikke trui aan en gaan samen naar de boot.





Boris en Julia vinden het altijd heel fijn als ze met de boot gaan varen. Als ze in de haven aankomen moeten ze goed kijken waar hun boot ligt, want er liggen er zoveel. Papa en mama lopen een heel eind verder terug, maar Boris en Julia rennen over de steigers heen. Ze voelen de wind door hun haren waaien.

- Laat één hand op de schouder rusten en teken met de andere hand een paar keer een halve cirkel op de rug.



Gillend van plezier rennen ze verder. Dan horen ze mama roepen; "Voorzichtig hoor, want verderop wordt de steiger veel smaller, straks vallen jullie nog in het water." Boris en Julia gaan wat rustiger lopen.

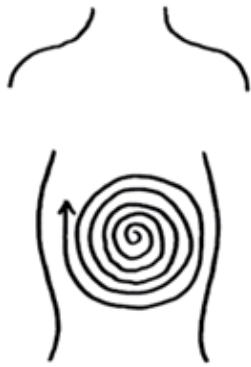
- Druk zacht met de vlakke hand op de rug.



Eindelijk zijn ze bij de boot. Hij ligt goed vast met een touw. Boris en Julia stappen alvast aan boord. Als ze erin stappen begint de boot wel een beetje te wiebelen.

- Leg de handen op de schouders en schud ze zachtjes heen en weer.





Papa en mama komen er ook aan gelopen en papa gaat het touw losmaken. Mama start de motor en als dan ook papa aan boord stapt varen ze weg. Papa rolt alle touwen netjes op en daarna hijst hij de zeilen.

- Laat één hand op de schouder rusten en maak rondjes met de andere hand over de rug.



Julia gaat helemaal voor op de boot staan samen met mama. Nu kunnen ze heel ver over het water kijken.

- Draai rondjes met de hand over de rug.



Papa staat achter het roer en praat met Boris. Hij vertelt van alles over het zeilen. Wat is bakboord en wat is stuurboord en hoe maak je een goede knoop in een touw? Boris stelt heel veel vragen en voelt dat de boot rustig op het water dobbert.

- Maak met de handpalm schuddende bewegingen op de rug.





Ineens hoort hij papa's maag knorren en lacht. "Volgens mij heb je honger papa!" Mama en Julia komen ook in de kajuit en ze pakken de picknickmand erbij. Als ze de mand open doen ruiken ze de lekkere broodjes al. Ze eten zoveel dat hun buik bijna ploft.

- Laat één hand op de schouder rusten en maak met de andere hand grote cirkels op de rug.



Opeens begint het harder te waaien. De boot gaat steeds meer heen en weer en hangt soms helemaal scheef.

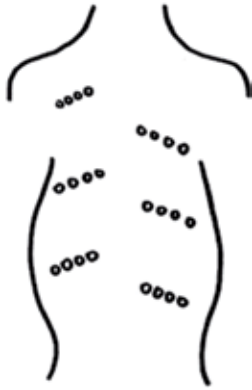
- Wrijf afwisselend met beide handen van links onder naar rechtsboven en van rechtsonder naar linksboven over de rug.



Julia vindt het heel eng. De picknickmand valt om en papa moet het roer heel stevig vasthouden. De boot gaat echt alle kanten op. Ze moeten zich goed aan de reling van de boot vasthouden, anders vallen ze overboord. Mama roept tegen papa dat de zeilen naar beneden moeten, want het waait veel te hard. Mama neemt het roer over en papa maakt de touwen los. Julia is zo bang dat ze ervan rilt.

- Leg de handen op de schouders en schud ze zacht heen en weer.





Gelukkig zijn de zeilen snel naar beneden en vaart de boot wat rustiger. Ze besluiten maar terug te varen naar de haven, want er komt zo'n donkere lucht aan dat het vast ook nog gaat regenen.

Ze gaan allemaal lekker dicht bij elkaar zitten, dan blijven ze lekker warm.

Ondertussen vallen er al kleine druppeltjes naar beneden. Ja hoor, het begint te regenen.

- Tokkel met de vingers over de rug.



Nog een heel klein stukje varen en dan zijn ze alweer in de haven. Papa legt snel de boot aan en maakt de touwen vast. Ondertussen rennen mama, Boris en Julia al naar de auto toe.

- Beweeg je vuisten om en om van boven naar beneden over de rug.



Papa komt er ook al aan. Met z'n allen zitten ze in de auto en kijken naar de regen op de voorruit

- Ga afwisselend met de vingertoppen van beide handen van boven naar beneden over de rug.





Papa start de motor en ze rijden nog maar een paar minuutjes of Boris en Julia zijn al in slaap gevallen. Zo moe waren ze geworden van het hele zeilavontuur.

- Afbeelding 29. Leg de handen op de schouders en maak rondjes met je duimen.

Hierna wordt er gewisseld. Als beide kinderen zowel een massage hebben gegeven als ontvangen geven zij elkaar een hand en bedanken zij elkaar voor de massage.

Verhaal: Lisette van Schettinga en Nico Woudwijk, Bs de Jint

