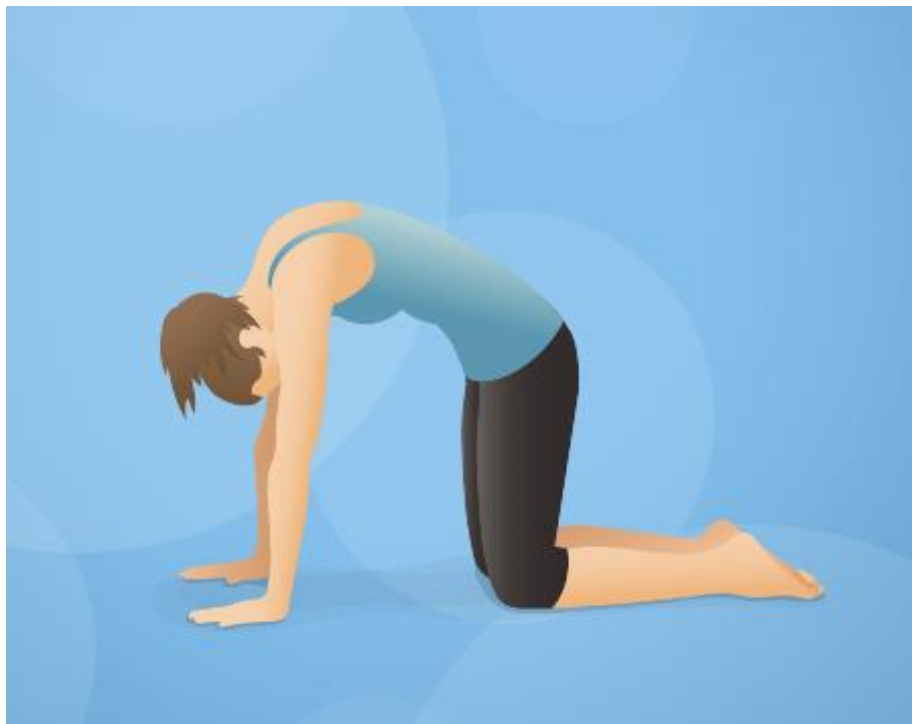


# HET SCHRIJVERKE – FICHE 1

## 1. STROFE 1

*O krinklende winklende waterding  
met 't zwarte kabotseken aan,  
wat zien ik toch geren uw kopke flink  
al schrijven op 't waterke gaan!*

## 2. FOTO: DE KAT OP 4 POTEN



### 3. INSTRUCTIE: DE KAT OP 4 POTEN

1. Ga op je handen en knieën zitten. Je knieën staan onder je heupen en je armen onder de schouders. Je vingers wijzen naar voren. Het hoofd en de nek liggen op één lijn met de ruggengraat. Je ogen zijn op de grond gericht.
2. Adem in, maak je **rug hol** en laat je buik zakken. Je borst zet uit terwijl je rug zich buigt. Je hoofd en je kin gaan omhoog, zodat de keel zich strekt. Maak een mooi holle rug.
3. Adem uit en rond je rug, maak je **rug bol**. Doe dit heel langzaam, wervel per wervel. Begin deze beweging bij de navel en breng langzaam je kin naar je borst.

Herhaal deze oefening, waarbij je de rug afwisselend hol en bol maakt, drie tot zes keer. Let op je ademhaling. De voor- en achterwaartse buigingen verhogen de beweeglijkheid van de rug en de buikspieren.

**Timing:** Je mag ook langer in de houding blijven, want ze is heel ontspannend voor de onderrug. Ga daarna op je hielen zitten en ontspan.

