De kikker

Kwak! Wie zit daar bij het slootje,
hand opensperren en sluiten
goed verstopt tussen het riet?
handen voor gezicht
Het is een kleine, groene kikker
ineenduiken
en je ziet hem bijna niet!
nee schudden

En die kleine, groene kikker,
ineenduiken
maakt ineens een grote sprong.
uitrekken, sprongbeweging
Hij heeft honger, hij wil eten.
over buik wrijven
Hij vangt vliegjes met zijn tong!
tong snel in en uit

Kwak! Wie zit daar bij het slootje,
hand opensperren en sluiten
goed verstopt tussen het riet?
handen voor gezicht
Het is een kleine, groene kikker
ineenduiken
en je ziet hem bijna niet!
nee schudden

ADEMHALINGSOEFENING

Ik adem grappig met mijn kikkerwangen

Deze ademhalingsoefening is geliefd bij veel kinderen door het grappige, ploffende geluid dat de kikker bij het uitademen maakt.

Inleiding: kikkers kunnen goed ruiken. Ze ruiken zelfs waar een vijver is! In de vijver zijn mooie waterlelies. Wees net als een kikker en ruik aan de waterlelies. We doen de grappige kikkerademhaling! Ga maar lekker zitten. Doe mij maar na.

1. Je bent een kikker en je ruikt aan de waterlelie.

   Adem heel diep in en ruik aan je wijsvinger.

2. Maak bolle kikkerwangen vol met lucht.
3. Doe allebei je kikkerpootjes op je wangen.

   Zet je handpalmen plat op je wangen.

4. Duw je kikkerwangen leeg, maar houd je kikkerlippen bijna op elkaar.

   Laat de lucht uit je wangen ploffen.

5. Wat een grappig geluid is dat! Je wordt er blij van.

   Glimlach drie tellen lang.

Doe deze kikkerademhaling minimaal driemaal.