**Opwarmingsoefening concentratie –** **hoofd, rug, heupen ... hopla**

* **Doelstellingen:** alert zijn
* **Benodigdheden:** voorwerp als een klein balletje, knuffelbeertje ...
* **Aantal personen:**  -
* **Opstelling:** voorwerp ligt op tafel (iets dat je makkelijk kan pakken)
* **Verloop:**

De spelers staan elk aan een kant van de tafel. Op de tafel ligt, tussen hen in, het voorwerp.

De docent geeft opdrachten die de spelers moeten uitvoeren:

Vb.

Handen – hoofd (spelers leggen de handen op het hoofd)

Handen – bibs (spelers leggen de handen op de bibs)

Handen – rug (spelers leggen de handen op de rug)

Enz.

Bij Handen – hopla grijpen de spelers om ter snelst het voorwerpje op tafel. Wie het heeft, is gewonnen.