



Bewegingsactiviteit dansen op sinterklaas muziek

Heet sinterklaas welkom op deze gezonde welkomstdans!

Iedereen heeft mogelijkheden om te bewegen.

Ook al zijn het kleine bewegingen, alle beetjes dragen bij aan je gezondheid. Het gaat hierbij niet om hoe goed of snel je het doet, maar het gaat erom dat je op je eigen manier en tempo mee kunt doen, alles is goed!



Door dit vrolijke liedje wil je automatisch bewegen:

Danspiet & Raak - De Sinterklaas Welkomstdans

<https://www.youtube.com/watch?v=3Eai1upC7xl>

Als je in een rolstoel zit en/ of niet kunt lopen kun je wel meedoen met de bewegingen die je met je armen moet maken. In dit nummer worden de letters W-E-L-K-O-M uitgebeeld met de armen en handen. Dit kan prima vanuit de rolstoel! In het liedje buigen ze tot de grond, maar dit kan natuurlijk ook als je vanuit de rolstoel zachtjes naar voren buigt!



Als je wel meer mogelijkheden hebt om te bewegen kun je dit leuke dansje op het liedje meedoen:

Ga allemaal staan!

Spring maar op en neer

schud je billen heen en weer

gooi je handen in de lucht voor sinterklaas

draai een keertje in het rond

maak een buiging tot de grond!

