

# De ster

## Soort:

Staand, dynamisch

## Doel:

Geeft energie en stretcht het lichaam



## Krachtzin:

# ‘Ik schitter en ik straal!’

## Beweging:

Ga met je benen en armen gespreid staan. Beeld je in dat je een schitterende mooie ster bent. Je vingers, tenen en hoofd vormen de punten van de ster. Maak je maar helemaal groot, voel hoe je straalt (schouders weg van de oren).

**Twinkelende ster:** balanceer op je linker- en rechervoet. Breng je evenwicht van je ene voet naar je andere. Doe dit niet te snel.

**Vallende ster:** tik nu met je rechterhand je linkervoet aan, doe dit ook voor de andere zijde en wissel om.



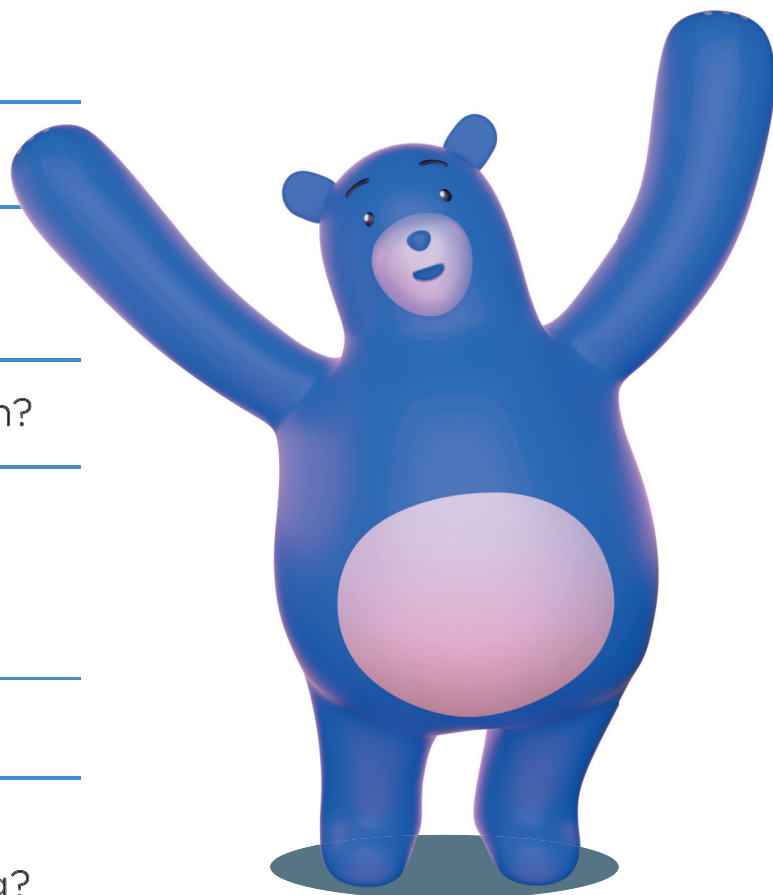


Boodschap uit bewegingstussendoortje:

# ‘Een ster staat hoog aan de hemel en schittert en straalt.’

## Voorbeeldvragen:

1. Welk gevoel kreeg je tijdens het uitvoeren van de oefening?  
\_\_\_\_\_
2. Wat is dat schitteren en stralen?  
\_\_\_\_\_
3. Kan een mens ook schitteren en stralen?  
\_\_\_\_\_
4. Wat laat jou schitteren en stralen?  
\_\_\_\_\_
5. Benoem iets van iemand anders waar hij/zij in schittert en straalt (complimenten)  
\_\_\_\_\_
6. Wat zijn jouw talenten?  
\_\_\_\_\_
7. Op welk(e) moment(en) heb jij wel eens nood aan zo'n oefening?



## Houvast voor het gesprek:

De letterlijke betekenis van schitteren is een sterk licht verspreiden. Stralen betekent het uitzenden van licht en warmte. De zon schittert en straalt hoog aan de hemel. Wanneer een persoon schittert en straalt, wil dit zeggen dat die persoon blijheid en geluk verspreidt. Stralen heeft niets met het uiterlijk te maken, maar is iets dat van binnen plaatsvindt. Als je een goed gevoel over jezelf hebt en je houdt van jezelf, ga je vanzelf schitteren en stralen. Ook jouw talenten kunnen je laten schitteren en stralen. Je kan ook andere mensen laten schitteren en stralen door bijvoorbeeld een compliment te geven.

Dit bewegingstussendoortje geeft je opnieuw energie, waardoor je zal schitteren en stralen.