



### Dieren In het Sleutelbos

Stel je voor dat je in het Sleutelbos bent. Aan de bomen hangen steenoude en blinkende nieuwe sleutels. Er hangen zelfs muziksleutels die rustige muziek spelen. Dan hoor je geritsel tussen de bomen. Een dier komt te voorschijn. Je kunt van dit dier leren door het na te doen. Welk dier is het? Daar kom je achter met de happer.

Knip de happer uit en vouw het blad. Op [www.inhetsleutelbos.nl](http://www.inhetsleutelbos.nl) vind je hiervoor een instructiefilmpje.

Vraag aan een vriend(in) of hij of zij de happer wil bewegen. Jij geeft aan hoeveel keer. Dan kies je één van de kleuren aan de binnenkant van de happer. Open het flapje, daar staat een dier. Dit is het dier dat je in het Sleutelbos ontmoet. Doe dit dier na. Op het bijgevoegde blad staan hiervoor tips.



**IN HET SLEUTELBOS**  
 creatieve kindercoaching en schrijfles



### Paardensprongen

Loop eerst rustig stapvoets, dan sneller in draf. Ren voluit in gallop. Schakel weer terug naar draf en dan weer stapvoets naar de stal om uit te rusten.

*Kracht en vrijheid*



### Stampen als een olifant

Maak een slurf met je armen en marcheer op de plaats. Til je knieën zo hoog mogelijk op en stamp zo hard als je kan.

*Positieve kracht  
en wijsheid*



### Lopen als een leeuw

Zet je voeten stevig op de grond. Streck je rug, zodat je recht staat. Doe je schouders naar achter en je kin een beetje omhoog. Loop rustig en koninklijk door de ruimte.

*Sterk zijn en  
gezien worden*



### Zoemen als een bij

Adem diep in, hou met je vingers je oren dicht en zoem terwijl je uitademt. Luister naar het geluid dat je in jezelf hoort.

*Ontspannen  
en concentreren*



### Spinnen als een kat

Ga op een zachte ondergrond liggen. Voel hoe jij het fijnste ligt. Neem de tijd en krul jezelf op. Rek je dan uit als een kat en ga weer lekker liggen.

*Rust en geluk*



### Slingeren als een Gorilla

Plaats je voeten van elkaar, stevig op de grond. Buig je knieën tot je in een squathouding komt. Buig voorover en slinger met je bovenlijf heen en weer.

*Sterk en vrolijk*



### Springen als een kikker

Ga zitten in hurkzit en spring omhoog als een kikker. Spring zo door de ruimte!

*Transformatie en plezier*



### Kijken als een Uil

Kijk recht naar voren. Draai je hoofd en kijk over je schouder naar achteren. Draai langzaam je hoofd naar de andere kant, zodat je over je andere schouder heen kijkt.

*Wijsheid en magie*

