



# DE ROEPTOETER



En dan zitten ze te blokken en ze puffen en ze zuchten en hier en daar ruik je een bange scheet... Dan is het beter om het werken even te onderbreken en om de klas op adem te laten komen. De Roeptoeter heeft daar 10 vuistregels voor. Of eigenlijk maar 1: gooi er even een energizer tussendoor! Gewoon in het lokaal! Een tussendoorse opkikker! Dat helpt! (enne...ook even een extra raampje open....)

## **Vuist 1:**

-pen/potlood/schaar/lijm/gum neer! En dan even de beide handen tot vuisten knijpen. Ook in het gezicht knijpt alles samen. Zuur kijken! Hou het even vast! Open dan de handen en de ogen en de mond op de maximale breedte! Hou dat ook even vast! Daarna: losschudden: de handen wapperen, de vingers fladderen, het gezicht blubbert mee. Met of zonder geluid! Deze oefening een paar maal herhalen!

## **Vuist 2:**

- de lege handen tegen elkaar zetten en even heel fel en snel tegen elkaar wrijven. Dat gaat gloeien! De gloeiende handen ontspannen bij het eigen gezicht houden. Met de ogen dicht genieten van de gloed. Een paar maal herhalen!

## **Vuist 3:**

-met de warme handen het eigen gezicht een massage geven. Het gezicht met beide handen 'wassen', de handen bewegen simultaan. Wangen, kin, voorhoofd, onderkaak. Dan even in de eigen oorlellen knijpen. Niet te zacht! Vervolgens aan de oren aan de oorschelp omhoogtrekken! Daarna gaan de vingers tokkelend over alle botten van de schedel: rond de oogkassen, op de neusbrug, langs de kaken en jukbeenderen en over het schedeldak. Tot slot: hier en daar even aan een klein plukje haar trekken. Op je eigen hoofd!

## **Vuist 4:**

-geef jezelf een hele serie schouderklopjes: gekruist: de rechterhand op de linkerschouder. Klop verder langs de arm naar beneden, klap in je handen. Applaus!!! Voor jezelf!!! Goed bezig!!! En wandel dan via je andere arm al kloppend met de linkerhand naar de rechterschouder. Herhalen!

## **Vuist 5:**

-rek je even uit, zittend of achter / voor/ naast je stoel staand! Pluk appels hoog uit de lucht! En ontspan met een diepe zucht. Laat de kinderen jou nazeggen: poepoe, hehe, nou nou, tsjonge jonge, tssssmewat, niet norrrrrmaaaal zeg, watskebeurt, nou vraag ik je, lieve help, wat een gedoe.... Of woorden van gelijke strekking.

## **Vuist 6:**

-ballen zonder bal. Dat kan staand in de klas! Plaats beide handen op de oren. Je hoofd is nu een bal! Gooi de bal naar een leerling! Die vangt hem op, door met beide handen op de eigen oren te klappen. Noem eerst hun naam! Ga kris kras door de klas! Speel dit met de tafelgroep of eventjes in tweetallen. Je kan dit uitbreiden, door de kinderen die links en rechts van de vanger staan een doelpaal te laten uitbeelden. Die klappen één hand op het oor, dat het dichtste bij de vanger is. Met af? Tot iedereen weer zit? Dat vinden ze soms wel tof!

## **Vuist 7:**

-zittend aan de tafel, stoel iets achteruit! Klap met beide handen tegelijk op de knietjes (of op de tafel...al gaat dat na een tijdje behoorlijk zeer doen...) Klap daarna in de handen, één keer. Dan steek je om de beurt je duim op, rechts, links, over je schouder. In de maat! Steeds vier tellen. Knie, klap, schouder, schouder. Allemaal tegelijk! Blijf in de maat! Niet versnellen! Tegelijk met

de schouder schouder, noem je eerst je eigen naam en dan die van een leerling/klasgenoot. De bewuste leerling/ klasgenoot pakt het over. Eerst de eigen naam en dan die van een ander. Zo gaan de namen de hele klas rond. Let op, dat de 'grijze muizen' niet worden overgeslagen!

**Vuist 8:**

-ritmeklappen. Iedereen zit op de eigen stoel. Een beetje van de tafels af. (of in een kring). De leerkracht doet steeds een ritmisch motief voor ( dat in vier tellen past) en de klas herhaalt het motief. Gaat het goed, dan kan het uitgebreid worden: vraag en antwoord, elkaars motieven nadoen, om de beurt solo's, etc. denk ook aan hard en zacht! En gebruik ook de voeten: stamp klap tik knip in de vingers!

**Vuist 9:**

-Simon zegt... De leerkracht geeft de klas commando's. Maar, ze mogen alleen het commando opvolgen, wanneer dat vooraf gegaan is door de woorden : SIMON ZEGT. Simon zegt: ga staan. Dan gaan ze staan. Zeg je alleen: Ga staan, dan gebeurt er niets. Dit kan ook met af...

**Vuist 10:** ( en over vuisten gesproken...)

-laat de klas dit met jou meedoen: je balt je vuist en stompt jezelf op je achterhoofd. Je tong schiet naar buiten. Trek aan je rechteroor. Je tong gaat naar de rechtermondhoek. Trek aan je linkeroor. Je tong gaat mee naar links. Herhaal dat een paar maal. Dan druk je op je neus: je tong gaat naar het midden van de mond. Dan 'slik' je je tong in. Maak overdreven kauwbewegingen. Je kauwt als het ware op je tong! Zeg met dichte mond, al kauwend mmm mmm mmm en zwaai met je handen om beurten langs je oren ( het gebaar voor 'lekker'). Dan trek je aan de keel: je slikt per ongeluk te tong in. Oh oh OH OOOOOH.... Je wrijft langs je keel, over je borstkas en over je buik. Tegelijkertijd ga te staan. Het oh oh ooooh wordt steeds paniekeriger... Je klimt op je stoel ( optioneel) en zakt na nog wat oh's, met de tong tussen de lippen en scheetgeluid makend, weer terug op je stoel.

En dan weer aan het de arbeid!

Veel plezier!

Tsjek ook deze en andere vuistregels op het Youtube kanaal van de Roepstoeter!

