

Ouder & Kind

OPDRACHTEN
VOOR
OUDER & KIND
3+ JAAR

KeetKado

voor
lucht lol en liefde
verbinding en verving
eigenheid en eenheid
voor jou & mij

verbinding samen speels bruisend

 evertuur

bruisend bewustzijn • zotte zinging • speelse spiritualiteit



Welkom!

Wat leuk dat jullie jezelf dit **ReetKado** cadeau doen!

Je vindt hier opdrachten die je als ouder en kind (vanaf 3 jaar) samen kan doen.

Leeftijdsloze opdrachten om lekker te k eten en plezier te hebben. Menig creatieve ouder kan ze ook zelf omvormen zodat ze ook passend zijn voor kinderen onder de drie jaar.

Deze opdrachten zijn een beetje magisch. Ze zorgen er namelijk voor dat je energiebollen allemaal meer gaan stromen! Je hebt heel veel gekleurde bollen in je lichaam. Kijk maar hieronder. Elke bol zorgt ervoor dat energie door je lichaam heen stroomt. Iedere opdracht laat één bol nét even wat extra stromen. Dan kan je je daarna nog vrijer bewegen.

Ik daag jullie uit om bij de opdrachten allebei van rol te wisselen en te ontdekken wat dit voor jullie doet.

Tot slot is er mijn uitnodiging om open te staan voor alles wat er ontstaat als je deze opdrachten doet. De manier zoals ik ze hier beschreven heb, is één mogelijkheid, maar laat vooral je eigen creativiteit, expressie, emoties en dynamiek samen de vrije loop. Er is geen goed en fout. Er is alleen maar, dat wat er is.

Veel plezier!

Vrolijke groetjes,

Carlijn



Klaar voor de Start opdracht!

Jullie zijn er klaar voor!

Keten kan op elk moment van de dag, van de week, van de vakantie. Tussen werk door, als je moet wachten of gewoon omdat je er zin in hebt. Er zit geen specifieke volgorde in de opdrachten.

Wel kun je van dit KeetKado een hele Keetweek maken!

Dan doe je elke dag samen 1 opdracht. Een leuke manier om dat bij te houden is de lichaamstekening.

De lichaamstekening

Koop een rol behang. Om de beurt ga je op je rug op het behang liggen. De ander trekt met een potlood jouw hele lichaam over op het behang. Dan knip je die uit. Nu heb je je eigen lichaam op ware grootte.

Je tekent in jouw lichaam 7 open cirkels op de plek van jouw energieballen.

Hang deze tekening op een plek in huis waar je hem goed kan zien. Als je dan de gele opdracht hebt gedaan, die bij die energiebol hoort, dan kleur je de cirkel helemaal in!

Kleuren cirkels:

Boven je voorhoofd = roze

Tussen je ogen = paars

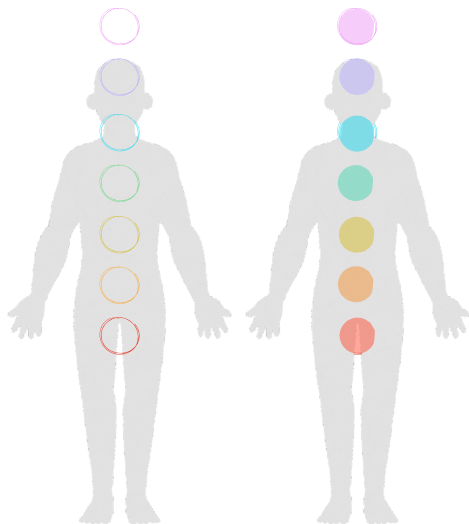
Bij je keel = blauw

Bij je hart = groen

Bij je buik = geel

Bij je navel = oranje

Bij je staartbeen = rood.





Klim uit je Kruin



Zien zonder Oog



Prop uit je Keel



Hartsocon



Zonneschijnvlecht



Kwispelstraat



Moeteloze Mol

Moeiteloze Mol



Ontspannen graven naar avontuur!

Zoek een plekje in huis op de grond waar jij je het allerfijnst voelt. Zit daar even met je ogen dicht en beeld je in dat je een molletje bent in zijn huis onder de grond. Lekker warm, veilig en knus. Dan besluit je op avontuur te gaan!

Je verplaatst je als een mol over de vloer/trap/meubels naar een andere plek in huis. Alsof je een gangenstelsel graaft in de aarde. Je probeert zoveel mogelijk delen van je lichaam op de grond te houden, zo dicht mogelijk bij de aarde. Je kan bijvoorbeeld schuiven, rollen, plakken en tijgeren. Houd je lijf vooral ontspannen en zwaar, doe niet te veel moeite, maar gebruik de zwaartekracht. Verplaats je als een Moeiteloze Mol.

Als je de opdracht met zijn tweeën of meer doet, graaf je allemaal je eigen gangenstelsel naar de ander toe. Wat gebeurt er als je het gangenstelsel van de ander tegenkomt? Zeg je iets? Kijk je de ander aan? Graaf je over de ander heen verder? Of onder de ander door? Keer je om? Of klim je op de rug van de ander en graaf je samen verder? Verras je zelf en de elkaar! Ontdek en speel.

Variaties!

- + Dit kan je ook buiten in de tuin doen.
- + De gangenstelsels kun je zo groot en klein maken als je zelf wilt.
- + Je kunt de ander uitnodigen op jouw eigen allerfijnste plek.
- + Je kunt ook samen een nieuwe gezamenlijke plek vinden en maken.



Kwispelstraat



Spoel je schoon in de wasstraat!

Stel je voor dat je een hond bent en heel erg door de modder hebt gerold. Je bent helemaal vies en gaat je laten schoonspelen met **water**. De ene persoon is de wasstraat en zit op de grond. Op handen en knieën loopt de ander als hond rondjes om de wasstraat. Elke keer als je langs de voorkant van de wasstraat loopt, krijg je een speciale behandeling! Wassen, poetsen, drogen, noem maar op!

Elke keer als je langs de voorkant bent geweest, kwispel je en schud je jezelf uit, zoals een hond dat doet! Dan loop je via de achterkant weer naar de voorkant voor de volgende ronde.

De wasstraat bestaat uit meerdere rondes van inzepen, afspoelen, drogen, glanzen en misschien nog wel meer. Laat hierin je fantasie en creativiteit de vrije loop! Neem lekker de tijd voor elke ronde, en neem zoveel mogelijk het hele lichaam van de hond mee... dus vergeet je niet achter de oren en onder de poten te poetsen?!

En uiteindelijk, wissel je natuurlijk weer van rol!

Hieronder zie je een voorbeeld van een wasstraat, maar kies vooral je eigen manier.

Ronde 1 *Inzepen* = handen wrijven in draaiende bewegingen stevig over het lichaam.

Ronde 2 *Afspoelen* = ene hand regenstraal druppelend terwijl andere hand afstrijkt.

Ronde 3 *Droogblazen* = blaas maar raak, ook onder de neus!

Ronde 4 *Glanslaagje* = boven het lichaam wiebelen met je vingers

Variaties!

✦ Doe dit met het de hele familie of buurt waarin je één lange wasstraat maakt met allerlei verschillende onderdelen.



Zonneschijnvlecht

Let your sun shine!

Deel 1: Knutsel een zon van papier, karton of vilt. De zon mag de kleur(en) hebben die jij leuk vindt. Het is jouw vuurbal en staat voor jouw eigen kracht. Schrijf of teken op elke zonnestraal een woord of beeld dat bij jouw eigen kracht hoort. Je kunt elkaar de volgende vragen stellen tijdens het (vrij) tekenen of schrijven:
Wanneer voel ik me krachtig of sterk?
Wanneer ben ik in mijn element?
Wat voel ik in mijn lijf als ik me krachtig voel?
Waar wil ik me nog krachtiger in voelen?



Deel 2: Ga stevig staan met je voeten op de grond. Span een moment al je spieren aan (ook je gezicht!), houd even vast, en ontspan. Voel dan in je lichaam welke delen al heel sterk en krachtig voelen. Vertel dit aan de ander. Voel dan de delen die minder sterk, wiebelig, ongemakkelijk of pijnlijk voelen. Plak de zon op dat lichaamsdeel of speld op je kleding (ducttape/plakbandje/veiligheidsspeld). Adem nu diep in en uit. Doe nu iets waar je zin in hebt op dat moment. Je kunt bijvoorbeeld even op je kop gaan staan, iets zwaars tillen, iets spannends vertellen, boksen, touwtje trekken, of stoeien om bewust en letterlijk je kracht te voelen. Of je kunt ook gewoon je dagelijkse dingen verder doen. Je voelt zelf wanneer de zon lang genoeg gezeten heeft, of verplaatst mag worden naar een andere plek.

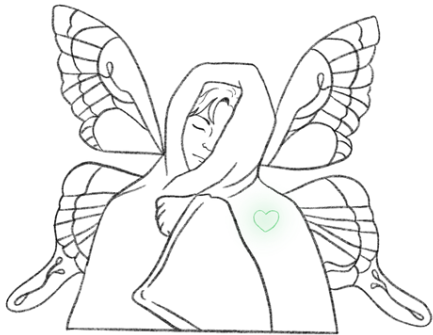
Note voor de ouders: het idee is dat je de opdracht zelf ook tegelijkertijd met je kind doet! Jij helpt je kind hierbij en je kind jou.

Variaties!

- ✦ Doe deel 2 van de opdracht staand op 1 been
- ✦ Doe deel 2 van de opdracht ontspannen liggend en vraag aan de ander om de zon te plakken op de plekken die jij aangeeft.
- ✦ Maak meerdere kleine zonnen en plak er meerdere tegelijk op je lijf.
- ✦ Plak onder of op je kleding. Houd ze een tijdje opgeplakt gedurende de dag (of speciaal voor een spannend moment).



Hartcocon



Sla je vleugels uit!

Pak een groot stevig laken (hoeslaken of dekbedovertrek) en leg die open neer op de grond. Één van jullie wordt de rups en je gaat op je rug op de doek liggen met je handen op je hart. De ander gaat je inpakken als een cadeautje. Sla de doek rustig en met aandacht om de rups heen. Baker de rups helemaal in de cocon.

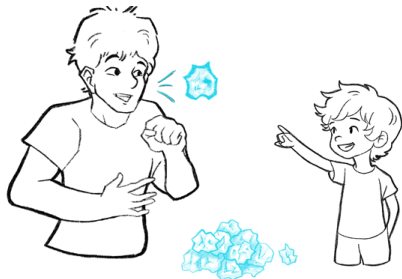
Dan pak je het laken vast (of als er geen stof meer over is, de voeten van de rups) en sleep je heel langzaam de rups over de grond door de ruimte heen. Als dat te zwaar is dan kun je ook de cocon wiegen door zachtjes tegen de heupen van het lichaam te duwen. De rups mag in de cocon heerlijk rustig ontspannen. Dan gaat de ander eens luisteren bij de cocon of de rups al ademt en of het hart al klopt. Dan komt de rups langzaam tot leven en gaat bewegen. De ander helpt om de cocon los te maken van de rups en ontdekt dat de rups een prachtige vlinder is geworden! Zachtjes blaas je **lucht** over de rug van de vlinder. Welke kleur(en) vleugels gaan er klapperen? Wissel nu van rol! Laat je kind jou ook als ouder inbakeren.

Variaties!

- ✦ Wikkel je met zijn tweeën samen in 1 cocon.
- ✦ Zet een rustig muziekje aan.
- ✦ Je kunt met of zonder je hoofd in de cocon.
- ✦ Je kunt een liedje zingen tijdens het inbakeren.



Prop uit je Keel



Gooi het lekker van je af!

In deze opdracht mag je even alles eruit gooien wat je kwijt wilt.

Maak briefjes van papier door bijvoorbeeld een A4 in vier stukken te scheuren. Schrijf op een briefje iets:

- wat je niet durft te zeggen
- wat je vervelend, jammer of niet leuk vindt
- waar je van baalt
- waar je last van hebt

Kan je nog niet schrijven? Dan mag je de dingen op de papiertjes "tekenen" (mag ook krassen zijn).

Per briefje schrijf je één ding op. Je kunt zoveel briefjes maken als je wilt. Je kan de briefjes voorlezen of laten zien aan elkaar, maar dat hoeft niet. Belangrijke uitdaging hier: de ander mag niet reageren, die is stil en mag alleen maar luisteren of kijken!

Frommel dan elk papiertje op tot een apart propje. Allerlei propjes verzamelt? Dan begint nu het propjesgevecht!

Met alle kracht en energie die je hebt, ga je de propjes gooien. Hoe? Kies daarvoor hieronder een optie hieronder:

Variaties!

- * Bekogel samen iets in huis of in de tuin met al jullie propjes, doe dit zo vaak opnieuw totdat jullie er klaar mee zijn.
- * Gooi allebei tegelijk alle propjes zo ver weg als je kan, raap ze dan op, doe ze in een vuurkorf en rooster lekker marshmallows boven jullie vuurtje.
- * Gooi allebei tegelijk alle propjes zo ver weg als je kan, raap ze dan op, doe ze bij elkaar in een pot, meng er lijm doorheen en maak er samen één papiermaché-kunstwerk van.
- * Bekogel elkaár met de propjes. Laat het een speels spel zijn. Doe ze na afloop allemaal in de vuurkorf en stook er samen een vuurtje van.*

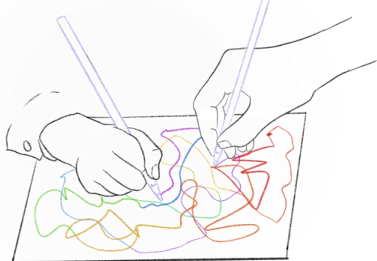
Deze optie is erg handig als het even wat minder botert tussen jullie. Schrijf dan gericht dingen op je briefje over de ander die je normaal niet durft te zeggen of waar je je aan irriteert bijvoorbeeld. Bespreek samen (afhankelijk van leeftijd kind) of je de briefjes aan elkaar voorleest of niet. Het doel is niet om iets uit te praten, maar om op een speelse manier, in verbinding wat lading ervan of te halen zonder per se in gesprek te hoeven met elkaar.



Zien zonder Oog

Kunst uit je mouw schudden!

Neem één vel papier en kies beiden een eigen kleur stift of potlood. Schrijf het woord "wij" op het papier. Zet dan allebei jullie een dikke punt van je potlood bij het woord, op precies dezelfde plek als de ander. Er ontstaat dan één grotere stip van twee verschillende kleuren. Dit is jullie beginpunt.



Je zet allebei je potlood op de grote stip. Zet een timer aan op twee minuten. Dan doe je allebei je ogen dicht. Je ademt tegelijk in en op hetzelfde moment uit. Op het moment dat jullie uit ademen begin je met je ogen dicht over het papier te gaan met je eigen potlood, zonder hem van het papier af te halen of je ogen open te doen! Je tekent zonder "iets" te tekenen, en zonder na te denken, gewoon op gevoel. Je mag je potlood niet van het papier afhalen voordat de timer afgaat. Je kunt wel af en toe even kort stilstaan met je punt op het papier, en dan beweeg je daarna weer verder. Alles is goed, krassen, cirkelen, veel verplaatsen over het papier, of in één hoek blijven. Het gaat erom dat je de beweging van je hand volgt. Omdat je op hetzelfde papier tekent, kom je elkaar misschien wel tegen met je hand. Als de timer gaat dan stop je en doe je je ogen weer open. Samen kijk je naar wat jullie hebben gecreëerd. Deel met elkaar of je bepaalde vormen ziet in jullie kunstwerk, of wat je merkte tijdens het tekenen. Als jullie willen kun je eventuele vlakken samen inkleuren of het kunstwerk met ogen open samen verder vormgeven.

Variaties!

- + Je kunt dit met elk ander woord doen, bijvoorbeeld: liefde, boom, tosti, verbinding, wolk etc.
- + Doe dit op een supergroot vel (zoals een rol behang) waarop je met je hele lichaam kan verplaatsen terwijl je je stift op het papier houdt.
- + Maak het potlood vast aan een ander lichaamsdeel zoals je elleboog of je neus en teken daarmee.
- + Teken samen met maar 1 potlood. Je houdt allebei hetzelfde potlood vast.

*Leuke extra bij deze opdracht! Lees verderop bij 'KeetKado extra's'



Klim uit je Kruin



Vind jezelf opnieuw uit!

In deze opdracht ga je lekker klimmen en ben je zowel de klimmer als het klimrek!

Kies een route in huis of buiten waar je gaat klimmen. Kies de beginplek en de eindplek. Je begint samen aan de ene kant en gaat verplaatsen naar de overkant.

De één gaat stevig staan in een houding die hij of zij wil. Dat kan op de grond maar ook op twee benen. Hij staat heel stil in een vorm, als een steen zo stevig. Hij is het klimrek. De ander gaat om, door, op of over de ander heen, alsof diegene een echt klimrek is. Als de klimmer aan de andere kant van het klimrek staat, dan wissel je van rol. Dan wordt de klimmer het stevig stilstaande klimrek en het klimrek komt in beweging en wordt de klimmer. Zo ben je dus om en om klimmer, klimrek, klimmer, klimrek. Er is dus altijd één iemand die stilstaat en één iemand die beweegt. Zo verplaats je samen langzaam naar de overkant.

Deze opdracht kun je zo makkelijk en moeilijk maken als je zelf wilt: je kunt elke keer hetzelfde klimrek zijn (een tafeklimrek op handen en knieën of brugklimrek op handen en voeten) of elke keer een andere vorm maken waarbij het meer acrobatisch wordt!

Blijf goed voelen en houd het veilig samen. Het doel is niet om zoveel mogelijk risico te nemen, het doel is om samen plezier te hebben en elkaar te kunnen aanvoelen.

Variaties!

- + Rijk of je een beetje kan leunen of hangen aan het klimrek, ook als volwassene aan een kind-klimrek! Speel met gewicht geven en nemen. Spreek stop = stop af. Wie weet verbaas je je nog over de kracht van je kind!
- + Rijk op wat voor manieren je allemaal stevig kan staan, ben creatief in de vormen van je klimrek.
- + Je kunt ook onder een klimrek door, misschien wel door de kleinste openingen!
- + Als je meer uitdaging samen wilt, kun je afspreken dat het klimrek een beetje mag bewegen of zelfs verplaatsen door de ruimte terwijl de ander erop zit.

Even voorstellen...

 **Oevertuur**

bruisend bewustzijn • zotte zinging • speelse spiritualiteit



Ik ben Carlijn!

Ik dans graag door het leven terwijl ik geworteld ben in de wereld.

In speelsheid en diepgang weef ik bruggen tussen de aardse en energetische lagen van ons zijn. Met mijn intuïtieve duikbril zie ik heel helder de onderstroom en diepte. Die verbind ik met de bovenstroom met een lach die ruimte geeft. Een lach die je uitnodigt om te spelen, te dansen en te ontdekken in het donker en het licht.

In mijn aanbod breng ik mijn achtergrond in de (psychomotorische) therapie en Infant Mental Health samen met mijn eigen spirituele ontwikkeling en ervaring. Een gouden combinatie die mij verrijkt met liefde, rust en lol.

Dit KeetKado

Dit KeetKado is ontstaan vanuit mijn eigen liefde voor beweging, spel en verbinding. In spel is zoveel te ontdekken en te ervaren! Je kunt heerlijk aan de oppervlakte blijven spetteren in plezier en ontspanning. Iets waarvan we de impact vaak onderschatten. Of je kunt je duikpak aantrekken en naar nog onbekende dieptes zakken.

Met waar je zin in hebt.

Daarom is dit KeetKado voor alle ouders en kinderen.

Met heel veel dank aan Robin Qidding, die de tekeningen bij de opdrachten heeft gemaakt: www.instagram.com/robin.qidding

Vanuit mijn bedrijf Oevertuur doe ik nog meer leuke dingen!

Verderop lees je hier meer over.

Maar eerst nog leuke KeetKado extra's, scroll snel door!





KeetKado extra's!

Online KeetKado-sessie

- Heb je deze opdracht(en) gedaan en zijn jullie interessante dingen tegengekomen?
- Ontstaan er vragen over interacties, gevoelens of gedrag?
- Ben je nieuwsgierig naar eventuele betekenissen van het resultaat van jullie Zien Zonder Oog opdracht?
- Ben je benieuwd naar andere perspectieven op een bepaalde situatie die ontstond tijdens de opdrachten?

Dan kijk ik graag met jullie mee in een **online KeetKado-sessie van een halfuur voor € 15!**

Tijdens een KeetKado-sessie ontmoeten we elkaar via videobellen en gaan we in een halfuur iets dieper in op vragen en situaties die ontstonden naar aanleiding van jullie ervaringen met het KeetKado. Dit kan als ouder alleen, maar ook samen met je kind.

KeetKado-sessie | Halfuur | Via videobellen | € 15,-

Stuur een [mailtje](#) om een afspraak te maken en vermeld online KeetKado-sessie.
**deze aanbieding staat niet op de website!*

Keetuurtje in Nijmegen

In het najaar van 2024 organiseer ik elke maand een **Keetuurtje** in groepsverband voor ouders & kinderen. Samen met je kind (2 - 4 jaar) lekker keten door in beweging te spelen, ontdekken en plezier te maken!
26 september - 24 oktober - 24 november.
Check mijn [website](#) en Hipsy voor aanmelden!

Nog meer KeetKado extra's

KeetKadoKorting voor Ontdekkingsessie

- Wil je een verdieping in jullie contact?
- Wil je één van de opdrachten onder begeleiding doen?
- Wil je patronen herkennen en kunnen doorbreken?
- Heb je vragen over bepaald gedrag of gevoelens die ontstaan bij jou of je kind in jullie contact?
- Ben je nieuwsgierig naar jullie unieke band?

Dan zijn jullie welkom voor een Ontdekkingsessie voor kind & ouder.

Nu met een KeetKadoKorting van € 15!

Tijdens een **Ontdekkingsessie** ontmoeten we elkaar live en kijk ik met jullie mee naar wat er gebeurt en ontstaat in jullie interactie. We onderzoeken op speelse wijze verschillende lagen zoals gevoel, beleving, gedrag, overtuiging en betekenis. Ik gids jullie naar ontdekkingen en ondersteun jullie om zelf te gaan voelen wat ermee gedaan mag worden.

Ontdekkingsessie | ± Uur | Live | € 65 (i.p.v. € 80) per uur.

Stuur een [mailtje](#) om een afspraak te maken en vermeldt Ontdekkingsessie met KeetKadoKorting.

Gratis Inspiratie

Op mijn website en mijn [Instagram](#) vind je nog meer [gratis inspiratie!](#)

Oevertuur

Klik hier voor
de website van
[Oevertuur](#)

Verken hier wat ik nog meer voor je kan betekenen!

- **Ontdekkingssessies | kind & ouder en volwassenen**

Voor moedige avonturiers die op ontdekking willen naar wat er in jezelf of met de ander mag worden gevierd, losgelaten, gekoesterd, platgestampt of weggeblazen.

- **Energetische sessies | kind (& ouder) en volwassenen**

Voor jezelf, je ziel, je lichaam.

Een laagje dieper voelen en helen in een voor velen onzichtbare, ontastbare wereld.

- **Workshops Dans& | kind & ouder en leeftijden gemengd**

Voor jouw authentieke expressie in beweging. Voor het verwelkomen en openen van de krachtige werking van vrije dans.

Agenda najaar 2024

28 aug	Het Grote Fijne Festival	Zeevolde
26 sept	Ouder & Kind Keetuurtje	Nijmegen
29 sept	Dans& Opstellingen	Nijmegen
03 okt	Een avond met	Nijmegen
24 okt	Ouder & Kind Keetuurtje	Nijmegen
02 nov	Op Ontdekking met je Ziel	Nijmegen
24 nov	Ouder & Kind Keetuurtje	Nijmegen

Voor meer events en info zie [hier](#)





Contact!

Meer info?

[Oevertuur website](#)

Afspraak maken of vragen?

Neem gerust contact met me op!

[contact](#)

oevertuur@gmail.com

[Instagram](#)

[Facebook](#)

Ouder & Kind

OPDRACHTEN
= VOOR
OUDER & KIND
3+ JAAR

KeetKado

Tot keets!

www.oevertuur.nl

oevertuur@gmail.com