

5 MINUTEN EMOTIEREGULATIE



Top-down
activiteiten



Bottom-up
activiteiten



Bottom-up
én top-down

1	Startende vuurtorenwachter	<i>individueel / volwassenen</i>
2	Gevorderde vuurtorenwachter	<i>individueel / volwassenen</i>
3	Spiegeltje, spiegeltje	<i>individueel, groep / 4-10 jaar</i>
4	Benzinepomp	<i>individueel, groep / 4-12 jaar</i>
5	Emotiebeat	<i>groepsverband / 4-12 jaar</i>
6	Van alle kanten	<i>individueel, groep / 8-12 jaar, volwassenen</i>
7	Krachtraining	<i>individueel, groep / 6-12 jaar</i>
8	Door de ogen van ...	<i>individueel, groep / 8-12 jaar</i>
9	Zing, zing, zing	<i>individueel, groep / 4-8 jaar</i>
10	Jump!	<i>individueel, groep / 8-12 jaar, volwassenen</i>
11	Pauzeplaatje	<i>individueel, groep / 6-12 jaar</i>
12	Regendruppels	<i>individueel, groep / 4-12 jaar, volwassenen</i>
13	Klankkwast	<i>individueel, groep / 4-10 jaar</i>
14	Klankbewegingen	<i>individueel, groep / 4-8 jaar</i>
15	Klankspiegel	<i>individueel, groep / 6-12 jaar, volwassenen</i>
16	Is er iemand?	<i>individueel, groep / 4-12 jaar</i>
17	Mondtikkertje	<i>individueel, groep / 4-12 jaar</i>
18	Luchtpomp	<i>individueel, groep / 4-12 jaar</i>
19	Aardmagneet	<i>individueel, groep / 4-12 jaar</i>
20	Zonnestralendouche	<i>individueel, groep / 4-12 jaar, volwassenen</i>

5 MINUTEN EMOTIEREGULATIE

21	Langnek	individueel, groep / 4-12 jaar
22	Afleidingsmanoeuvre 1	individueel, groep / 4-12 jaar
23	Afleidingsmanoeuvre 2	individueel, groep / 4-12 jaar, volwassenen
24	Volumeknop	individueel, groep / 4-12 jaar, volwassenen
25	Mier en olifant	individueel, groep / 4-8 jaar
26	De uil	individueel, groep / 6-12 jaar, volwassenen
27	Afleidingsmanoeuvre 3	individueel, groep / 4-12 jaar, volwassenen
28	Smiley	individueel, groep / 6-12 jaar, volwassenen
29	Klaar voor de start	individueel, groep / 4-12 jaar
30	Schudden voor gebruik 1	individueel, groep / 6-12 jaar, volwassenen
31	Schudden voor gebruik 2	individueel, groep / 4-12 jaar
32	Druk, druk, druk	individueel, groep / 4-12 jaar
33	Schommel	individueel, groep / 4-12 jaar
34	Vast en los	individueel, groep / 4-12 jaar, volwassenen
35	Tafelvoetbal	individueel, groep / 6-12 jaar
36	Sssssslangetje	groepsverband / 4-12 jaar
37	Wolkjeswarmte	individueel, groep / 4-12 jaar, volwassenen
38	Laserstralen	individueel, groep / 4-12 jaar, volwassenen
39	Strandstoel	individueel, groep / 4-12 jaar, volwassenen
40	Klapvraag	individueel, groep / 4-8 jaar

