

- Maak een kleine spreidstand. Breng je rechterarm inademen boven je hoofd naar je linker-schouder. Blijf in die stand staan en adem in en uit. Probeer de arm een beetje verder te strekken. Een aantal keren herhalen. Nu dezelfde oefening met de andere arm.
- Sta nu heel stil. Niets beweegt.
- Maak een kleine spreidstand. De handen zijn laag op de rug. Inademend langzaam achterover buigen. Uitademend weer terugkomen. Een aantal keren herhalen.
- Sta nu heel stil. Niets beweegt.
- De voeten zijn naast elkaar. Inademend voorover buigen. Uitademend weer terugkomen. Drie keer herhalen. De vierde keer in gebogen houding blijven staan en in- en uitademen.

22 dinsdag
mei

Het meisje komt in beweging



De vlieger in de boom

Wat gaat het meisje doen, nu de vlieger in de boom is terechtgekomen?

Jongsten

Abc

Kaatje en de vlieger (2)

In het tweede deel is de vlieger in de boom terechtgekomen. Hoe de wind ook blaast, hij krijgt de vlieger er niet uit. Gedreven door de wind komt Kaatje zelf in actie. Ze klimt in de boom...

Verdrietig kijkt Kaatje naar de vlieger. Hij zit vast in de oude eikenboom. De wind heeft hem erin geblazen.

'Wind, wat heb je nu gedaan!' roept Kaatje. 'Hoe moet ik de vlieger nu redden?'

Daar komt Raaf aanvliegen. Hij hoorde Kaatje roepen. Raaf landt op een tak van de eikenboom. Lachend kijkt hij naar het touw van de vlieger. Dat zit vast om de tak.

'Dat is niet zo mooi,' kraait Raaf en lacht vals: 'Wrahahaha...'

'Raaf, kun jij de vlieger loskrijgen?' smeekt Kaatje hem.

'Hoe moet ik dat dan doen?' krast Raaf.

'Misschien het touw met je snavel kapotmaken,' probeert Kaatje.

Maar Raaf wil Kaatje niet helpen. Hij laat zijn valse lach weer horen: 'Wrahahaha...'

En dan vliegt hij weer weg.

Kaatje laat zich in het gras vallen. 'Dit gaat me nooit lukken,' zegt ze verdrietig.

Dan komt Vos langs. Lachend kijkt hij omhoog. 'Zo, dit ziet er niet goed uit,' zegt hij gemeen.

'Vos, kun jij de vlieger redden?' vraagt Kaatje. 'Door in de boom te klimmen?'

Victor lacht sluw. 'Hahaha, mooi niet!' roept hij. 'Straks val ik eruit!'

Grinnikend loopt Victor weer weg.

Kaatje denkt diep na. Hoe kan ze toch de vlieger uit de boom krijgen?

'Wind, kun jij de vlieger er niet uitblazen?' vraagt Kaatje. 'Jij hebt hem er ook in geblazen.'

De wind luistert naar Kaatje. Hij blaast zo hard als hij kan: woeieoeie... woesh. Maar hoe de wind ook blaast, de vlieger komt niet los.

Kaatje moet het nu zelf maar doen. 'Dan red ik je wel, vlieger!' roept ze.

Ze stapt naar de boom. Onderaan de stam kijkt Kaatje omhoog. Ze is nog nooit in een boom geklommen. Dan pakt ze een dikke tak en zwiept haar benen er omheen.

Zo, dat is gelukt. Nu moet ze de vlieger nog pakken. Op handen en voeten kruipt ze ernaartoe. Voorzichtig maakt ze het touw los. De vlieger is nu bijna vrij. Ze wil de vlieger pakken, maar dan... valt ze naar beneden.

'Help!' roept Kaatje.

Gelukkig heeft de wind alles gezien. Hij stormt op hen af en blaast de vlieger omhoog. En Kaatje ook. Want die houdt het touw vast. Als ze hoog genoeg in de lucht zweven, gaat de wind weer weg. Langzaam dwarrelen Kaatje en de vlieger naar beneden.

'Dank je wel, wind!' roept Kaatje, als ze zacht op het gras landt.

Kaatje heeft de vlieger stevig in haar handen. 'Dit gaat nooit meer gebeuren!' zegt ze. Ze rolt het touw van de vlieger op. Om uit te rusten, gaat Kaatje bij de eikenboom zitten. Dan ziet ze iets glinsteren. Ze kruipt ernaartoe en schuift de blaadjes opzij. 'Kijk, daar liggen de sleutels van mama! Wat een geluk!'

De wind lacht om de vrolijke Kaatje. Hij blaast een paar keer hard in Kaatjes rug: woeieoeie... woesh!

Huppelend gaat Kaatje naar huis. En de wind stormt tevreden verder. 'Wie zal ik nu eens laten bewegen,' buldert hij.

- Susan Schaeffer -

Oudsten

Abc

Kaatje en de vlieger (2)

In het tweede deel is de vlieger in de boom terechtgekomen. Hoe de wind ook blaast, hij krijgt de vlieger er niet uit. Gedreven door de wind komt Kaatje zelf in actie. Ze klimt in de boom...

Verdrietig kijkt Kaatje naar de vlieger. Hij zit vast in de oude eikenboom. De wind heeft hem erin geblazen.

'Wind, wat heb je nu gedaan!' roept Kaatje. 'Hoe moet ik de vlieger nu redden?'

Nieuwsgierig geworden door Kaatjes gegil, komt raaf Rupert aanvliegen. Hij landt op een tak van de eikenboom. Gniffelend kijkt hij naar het touw van de vlieger, dat helemaal om de takken is gewikkeld. 'Dat is niet zo mooi,' kraait Rupert en lacht vals: 'Wrahahaha...'

'Raaf, kun jij de vlieger niet loskrijgen?' smeekt Kaatje hem.

'Hoe moet ik dat dan doen, dame?' krast Rupert.

'Misschien kun je het touw met je snavel lospeuteren,' probeert Kaatje.

Maar Rupert is niet van plan om Kaatje te helpen. Hij laat zijn valse lach weer horen: 'Wrahahaha...'

En even plotseling als hij is gekomen, vliegt hij weer weg.

Kaatje laat zich moedeloos in het gras vallen. 'Dit gaat me nooit lukken,' zegt ze droevig.

Dan loopt Victor de vos langs. Geamuseerd kijkt hij omhoog. 'Zo zo, jullie zitten goed in de nesten,' stelt Victor smalend vast.

'Vos, kun jij de vlieger niet redden?' vraagt Kaatje. 'Door in de boom te klimmen?'

Victor lacht sluw. 'Hahaha, dat mocht je willen!' sneert hij. 'Je denkt toch niet dat ik mijn leven daarvoor waag?' Grinnikend dribbelt Victor weer weg.

Wanhopig probeert Kaatje te bedenken hoe ze de vlieger kan bevrijden.

'Wind, kun jij de vlieger niet uit de boom blazen? Door jou is-ie ook in de boom gekomen,' smeekt Kaatje tenslotte.

Het werkt. De wind blaast zo hard als hij kan: woeieoie... woesh. Maar hoe hij ook blaast, de vlieger komt niet los. Hij zit muurvast.

Er zit niets anders op: Kaatje moet het zelf doen. 'Dan red ik je wel, vlieger!' roept ze.

Moedig stapt ze naar de boom. Onderaan de stam tuurt Kaatje omhoog. Ze heeft nog nooit in een boom geklommen. Ze ademt diep in, zet haar voet op de dikke wortels en strekt haar handen boven haar hoofd. Ze pakt een dikke tak, zwiept haar benen heen en weer en buitelt vliegensvlug om de tak heen.

Zo, dat is gelukt. Nu moet ze de vlieger nog te pakken krijgen. Op handen en voeten kruipt ze ernaartoe. Voorzichtig maakt ze het touw los en haalt er een knoop uit. En nog één. Dan wikkelt ze het touw los van de takken. De vlieger is nu bijna vrij. Ze reikt naar de vlieger, maar dan... verliest Kaatje haar evenwicht.

'Help!' roept ze geschrokken.

Maar het is te laat. Samen met de vlieger tuimelt ze naar beneden, recht op de aarde af.

Gelukkig heeft de wind alles gezien. Hij stormt op hen af en met al zijn kracht blaast hij de vlieger omhoog. Gillend vliegt Kaatje aan het touw achter de vlieger aan. Als ze hoog genoeg in de lucht zweven, gaat de wind weer liggen.

Langzaam dwarrelen Kaatje en de vlieger naar beneden.

'Dank je wel, wind!' roept Kaatje, terwijl ze zachtjes landt op het gras.

Kaatje houdt de vlieger stevig vast. 'Dit zal ons niet nog eens gebeuren!' Ze rolt het touw van de vlieger op. Om uit te puffen, gaat Kaatje bij de eikenboom zitten. Dan ziet ze iets glinsteren. Ze kruipt ernaartoe, schuift de blaadjes opzij en slaakt dan opnieuw een gil. Het zijn de sleutels van haar moeder.

'Wat een geluk!' roept Kaatje.

De wind grinnikt om het enthousiasme van Kaatje. Hij blaast een paar keer hard in Kaatjes rug: woeieoie... woesh!

Lachend struikelt Kaatje naar huis. En de wind stormt tevreden verder. 'Eens kijken wie ik nog meer in beweging kan krijgen,' buldert hij.

- Susan Schaeffer -

23

woensdag
mei

De geest van Pinksteren

Een windvlaag

Dit is een beeld bij het pinksterverhaal.

Jongsten



De adem van God

Het pinksterverhaal uit Handelingen 2. Er steekt een windvlaag op in het huis van de vrienden. Het lijkt wel of God henzelf aanblaast met zijn adem.

