BLOKKEN DRAAIBOEK

STARTKAMP

STICHTING
DE STER
MAAKT KINDEREN ZEKER!

Club 1 45 minuten

Tijdens deze club praten we over onze kwaliteiten en denken we na waarop we trots op onszelf zijn.

Voorafgaand aan club zorg je dat alles klaar staat: Club op STARtkamp is aan tafel. Jij zit aan het hoofd van de tafel de kinderen en algemeen begeleider op stoelen er omheen. Genoeg pennen, papier, knutselspullen, flip-over vellen enz. Je kan 'naambordjes' maken, zo heb je invloed op de zitplekken van de kinderen tijdens de club (kan ook gedurende de week nog).

Nodig:

- Flip-over
- Knutselspullen
- Stiften en pennen
- Geplastificeerde emoticons
- Plaatjes van personages verhaal
- werkboek

1. Wat we gaan doen tijdens Club **15 minuten**

Laat de kinderen actief meedenken over wat Club is en wat ze deze week gaan leren. Haak hierop in en zorg dat de kern overgebracht wordt: *Tijdens Club kunnen we praten over gevoelens en gaan we onszelf beter leren kennen. Zo kunnen we beter omgaan met lastige situaties thuis, op school of ergens anders.*

<u>Samen afspraken maken</u>
Een echte club heeft echte afspraken nodig waar iedereen zich aan houdt. Laat de kinderen bedenken wat belangrijke afspraken zijn voor de club en schrijf ze op de flip-over. Doordat ze meedenken over de afspraken worden de afspraken ook echt van de hele groep en kan je er makkelijk op terugpakken indien nodig.
Belangrijk is dat alle afspraken positief worden geformuleerd – wat willen we <u>wel</u> zien? De volgende basis afspraken maakt je altijd.

- Iedereen doet actief mee / iedereen helpt mee.
- We luisteren naar elkaar en zijn stil als iemand anders praat.
- Als je iets wilt vragen, steek je een vinger op.
- Alles wat we hier bespreken blijft hier.

<u>Een dik vet Stermoment</u>
Hierbij een reminder om nu in ieder geval een van de kids een Stermomenten geven! Om de sfeer neer te zetten werkt het heel goed om te strooien met Stermomenten.

2. Toy Story kwaliteiten **5 minuten**
Hang de plaatjes van de personages uit het verhaal in je club ruimte en stel de volgende vragen aan de kinderen:

plaatjes van: Buzz, Woody, meneer Aardappelhoofd, schaapsherderin Bo Beep, Rex, Slinky de hond, Hammmm het varken.

- Wie zou er heel goed voor zichzelf kunnen opkomen? wie zou dat wat minder goed kunnen?
- Wie zou er gemakkelijk vriendjes maken? wie zou dat wat minder goed kunnen?
- wie vindt dingen spannend? wie durft er veel?
- wie durft zijn/haar mening te geven? wie vindt dat spannend?
- wie is er chaotisch? wie is juist heel netjes?

Doel van deze vragen is dat kinderen kletsen over dat iedereen andere kwaliteiten heeft. Als introductie om daarna naar eigen kwaliteiten te kijken.

3. Trots op boekje en zelfcirkel **20 minuten**

Maak met de kinderen een trots op boekje. Laat ze een mooie kaft knutselen. Iedere dag schrijf je dingen op waar je trots op bent, dingen die je goed hebt gedaan. Ze mogen hier al dingen inschrijven. Op de eerste bladzijde maken ze een grote cirkel met in het midden hun naam erin. Daaromheen schrijven ze dingen waar ze goed in zijn en dingen die bij hun horen, zoals hobby's. Laat ze eerste de zelfcirkel doen en dan aan de kaft beginnen.

4. Afsluiting **5 minuten**

Sluit af met lekker veel Stermomenten voor de groep en spreek met elkaar een teken af hoe jullie uit elkaar gaan (high five, groepshug, etc.)

Club (2) 60 minuten

Tijdens deze club praten we over gevoelens en worden we ons bewust dat iedereen verschillende gevoelens heeft, ook in dezelfde situatie. De Stermometer wordt geïntroduceerd.

Voorafgaand aan club zorg je dat alles klaar staat: Voldoende zitplekken aan tafel, genoeg pennen, papier,knutselspullen, flip-over vellen enz.

Je kan 'naambordjes' maken, zo heb je invloed op de zitplekken van de kinderen tijdens de club (kan ook gedurende de week nog).

Nodig:

- Flip-over
- Knutselspullen
- Stiften en pennen
- Geplastificeerde emoticons
- werkboek

1. Emoties benoemen **5 minuten**

Welke emoties zijn er allemaal? Laat de kinderen gevoelens roepen en schrijf die allemaal op de flapover. Vul zelf aan waar nodig.

2. Ren je rot **20 minuten**

Dit spel wordt buiten gespeeld. De emoticons liggen verspreid over verschillende plekken. De kinderen luisteren naar de situatie en bepalen welk gevoel dit bij hen oproept. Nadat de clubcoach ren je rot roept, gaan de kinderen op zoek naar de emoticon die het best bij hun gevoel past. Na iedere ronde vraagt de clubcoach één of meerdere kinderen waarom zij hebben gekozen voor de emoticon waar zij bij staan.
Introductie:

Wanneer je een probleem hebt, kom je daar vaak achter door je gevoel. Zo kom je erachter dat je van huisdieren houdt, omdat je een blij gevoel krijgt als je een huisdier ziet. En zo durf je misschien niet naar het zwembad omdat je bang bent uitgelachen te worden.
Je gevoel wijst je erop dat je iets lastig, vervelend, moeilijk of juist leuk vindt. Maar weet je wel altijd welk gevoel je hebt in een lastige situatie? Om te weten hoe je met een lastige situatie om moet gaan, moet je wel weten welk gevoel je hebt op dat moment. Daarom gaan we in dit spel kijken wat jouw gevoel is bij een situatie.

Uitleg:
Leg de kinderen de regels van het spel uit. Belangrijk is dat de kinderen pas mogen beginnen met rennen nadat er ren je rot is geroepen. Anders volgen kinderen de rest in plaats van dat ze zelf nadenken.

Mogelijke situaties:

- Je mag acht keer achter elkaar in de achtbaan.
- Je gaat logeren bij een vriendje.
- Je loopt naar huis en wordt uitgescholden door kinderen die je niet kent.

- Je hebt afgesproken met een vriendje maar die wil nu met iemand anders
- spelen.
- Je mag lang op blijven.
- Je laat je ijsje op de grond vallen.
- De hele klas is uitgenodigd voor een verjaardag, alleen jij niet.
- Je grote wens gaat in vervulling op je verjaardag.
- Je gaat op schoolreisje maar hebt niemand om naast te zitten in de bus.
- Je speelt samen met een vriendje, die al een uur aan het computeren is. Jij bent nog steeds niet geweest.
- Je wil van de glijbaan afgaan maar iedereen dringt voor
- Je eerste schooldag na de lange vakantie
- Je komt in de klas met allemaal nieuwe kinderen en een nieuwe juf.

Nabespreking
Iedereen heeft verschillende gevoelens en gedraagt zich daardoor anders in dezelfde situatie. Dat betekent niet dat de ene persoon het goed doet en de ander niet. Iedereen kijkt gewoon anders tegen een situatie aan. Als je weet dat iedereen verschillend is kan dat helpen de gevoelens van jezelf en van anderen te begrijpen.

3. De Stermometer **25 minuten**
Het doel van de Stermometer is de kinderen te helpen bij het onder controle brengen of houden van hun emoties. Wanneer emoties te sterk aanwezig zijn en ze ervoor zorgen dat je niet meer rustig kan nadenken kan je ook geen handige oplossingen bedenken.
Hieronder volgt een uitleg hoe de Stermometer aan de kinderen kan worden uitgelegd. Teken vooraf al een Stermometer op de flipover (tip van de dag: maak van het bolletje onderop een ster, dan lijkt het niet alsof je een piemel tekent, of teken een poppetje i.p.v. een Stermometer).

Hoe heftig een gevoel is kunnen we meten met de Stermometer. Die heb je altijd bij je, vet handig! Je kan namelijk aan de hand van je lichaam meten hoe hoog je emotie zit. Beweeg zelf mee en beeld uit:

Stel je voor ik ben helemaal ontspannen en rustig, dan zit mijn Stermometer ter hoogte van mijn voeten, maar wanneer ik wat geïrriteerd word begint hij op te lopen en zit hij ter hoogte van mijn kuiten of knieën. Als ik echt boos begin te worden dan loopt hij op tot de hoogte van mijn buik. Als hij ter hoogte van mijn hoofd zit kan ik niet meer nadenken en ben ik echt woedend totdat hij boven mijn hoofd schiet en ik uit mijn Stermometer knal!

Hoe ziet boosheid er bij jullie uit als je uit je Stermometer geknald bent?

Ik heb nu het voorbeeld gegeven voor boosheid met de Stermometer, maar je kan hem gebruiken voor elke emotie want:

Hoe ziet verdriet eruit als iemand uit zijn Stermometer knalt? (huilen)

en hoe ziet bang eruit als je uit je Stermometer knalt? (wegrennen, huilen) En hoe ziet blijdschap er uit als je uit je Stermometer knalt? (slappe lach)

Bij iedereen loopt de Stermometer anders op, de een wordt heel snel boos of verdrietig terwijl dit bij de ander wat langer duurt. Ook kan dit per emotie verschillen. Zo wordt je misschien heel snel bang, maar niet zo snel boos.

Stel je voor dat je Stermometer echt zo hoog is opgelopen, dan wil je deze ook weer laten zakken. Uiteindelijk wil je zelfs leren om hem niet zo ver op te laten lopen. Want boosheid (of een andere emotie) mag er zijn, het is alleen niet handig als je niet meer kan nadenken en zelf oplossingen kan

bedenken. Gelukkig kan je je Stermometer helemaal zelf weer laten zakken. Hoe meer je hiermee oefent hoe beter je er in wordt!

Ok! Iedereen mag gaan staan!

Laat ze allemaal opstaan en beginnen met de handen bij de voeten, met de ogen dicht. Je leest het volgende verhaal op. De kinderen luisteren naar het verhaal en geven op hun lijf aan hoe hoog hun Stermometer zou zitten als hun dit zou overkomen. Tussendoor pauzeer je af en toe het verhaal en laat je ze de ogen openen. Laat ze even rondkijken bij de andere Stermometers zonder hier iets over te noemen, waarna je weer verder gaat met je verhaal. Als ze uit hun Stermometer knallen mogen ze de armen uitgestrekt boven het hoofd houden.

Je loopt op het schoolplein en je vriendje rent naar je toe en stoot je per ongeluk aan. Hij rent door naar een vriend van jou, zonder sorry te zeggen. Samen beginnen je vriendjes te spelen. Ze zijn hard aan het lachen samen. Jij wil wel mee spelen, want nu sta je maar alleen op het schoolplein. Je loopt naar hun toe en vraagt of je mee mag doen. Zij zeggen dat dit niet mag. Ze moeten namelijk iets doen waar jij toch geen verstand van hebt, zeggen ze. Jij baalt daarvan en blijft kijken naar hoe je vriendjes met zijn tweeën aan het spelen zijn.

Jij staat nog steeds toe te kijken en ziet je vriendjes samen lachen. Ze worden drukker en drukker en hebben de grootste lol samen. Je vriendje stoot je aan en daarna nog een keer en dan nog een keer! Dan vallen zij uit het niets boven op jou. Jij vindt dat vervelend, je mag niet met ze samen spelen maar ze vallen je wel lastig. Dat pik jij niet, het wordt een heel gevecht en dan steekt er één zijn vinger in jouw oog.

Iedereen mag weer zitten. Hierna vraag je ze te vertellen hoe hun Stermometer opliep. Laat ze even vertellen, dat helpt om daarna weer geconcentreerd mee te doen. Hebben ze gezien dat dit bij anderen sneller ging of juist langzamer? Een deel is uit zijn Stermometer geknald, misschien een deel niet, maar de Stermometers zitten allemaal hoog.

Stel je voor dat je Stermometer echt zo hoog is opgelopen, dan wil je deze ook weer laten zakken. Uiteindelijk wil je zelfs leren om hem niet zo ver op te laten lopen. Want boosheid (of een andere emotie) mag er zijn, het is alleen niet handig als je niet meer kan nadenken en zelf oplossingen kan bedenken. Gelukkig kan je je Stermometer helemaal zelf weer laten zakken. Hoe meer je hiermee oefent hoe beter je er in wordt! Hoe doe je dat nou?

Pak het werkblad 'Stermometer' erbij, leg uit wat je ziet en laat de kinderen kiezen welke manier van de stermometer laten zakken voor hun werkt. Laat ze deze omcirkelen.

4. Trots op boekje aanvullen **5 minuten**
Laat de kinderen weer iets invullen waar ze trots op zijn van deze dag of de dag ervoor.

5. Afsluiting **5 minuten**
Sluit af met lekker veel Stermomenten voor de groep en spreek met elkaar een teken af hoe jullie uit elkaar gaan (high five, groepshug, etc.)

Spel (1) 60 minuten

Hoofddoel: sterk staan en ademhaling, emoties (zelfvertrouwen en zelfbeheersing, ter ondersteuning van de Stermometer)

1. Warming up **10 minuten**

Laat de kinderen zich opstellen in de kring en doe dan een korte warming up: rennen in de kring (in verschillende snelheden), knieën heffen, hakken billen, jumping jack, torso twist en ten slotte buikspieroefeningen (gewoon liggen op je rug en stukje omhoog; helemaal omhoog lukt ze vaak nog niet). Leg uit dat sterke kinderen een sterke buik nodig hebben. Alle kracht (ook naar de armen en benen komt door de buik).

2.Oefenen met kring **5 minuten**

Leg de kinderen uit dat we tijdens spel met kringmomenten werken. Als we twee keer met onze handen klappen dan betekent dat, dat we in de kring komen staan. Oefen een paar keer met de kinderen los laten rennen en z.s.m. na het klappen in de kring laten komen.

3. Sterk staan **5 minuten**

In de volgende oefeningen oefenen de kinderen met sterk staan.

Vertel aan de kinderen dat je ze een spectaculaire houding gaat leren. Met deze houding kunnen de kinderen zichzelf helpen zich rustig, stevig en sterk te voelen op momenten waarop ze bang, boos of onzeker zijn.

We gaan het verschil zien in stevigheid tussen een ballon en een boom. Want wie sterk is als een boom, wie sterk is in zijn lichaam is ook sterk én rustig in zijn hoofd.

Laat de kinderen staan in de kring en loop langs ze (samen met de begeleiders). Ga met je hand boven hun hoofd, dan trek je ze figuurlijk omhoog alsof ze een ballon zijn. Geef ze dan -met toestemming van het kind- een klein duwtje met je vuist in hun heup en ze zijn (meestal) snel uit balans.

Vertel ze hierna dat het slappe in de ballon komt door de lucht boven in de borst en geen stevige voeten in de grond (ze vliegen soort van weg).

We gaan ze nu leren sterk te staan door de lucht onderin de buik te houden en een sterke buik te maken.

Laat ze vervolgens met beide benen op de grond staan. Let erop dat de benen gespreid zijn op schouderhoogte, knieën een klein beetje gebogen en armen ontspannen. De kinderen staan nu sterk (voelen jullie de grond, voelen jullie de sterke buik?). Hou dit gevoel vast tijdens de volgende oefening. Let daarbij dat de kinderen rustig naar de buik ademen en lang uitademen.

5.De boommeditatie **10 minuten**

"Ga stevig staan...voeten iets uit elkaar, armen langs je lichaam, rechtop...

Voel je voeten, je voetzolen stevig op de grond. Stamp er even op en neer en leg je voeten dan weer stevig op de grond. Stel je voor dat je buik, je heupen en je benen de stam van een boom vormen...stevig rechtop.Een boom die op het punt staat zijn wortels nog steviger in de aarde te laten zakken. ...Adem in je buik... buig je knieën; adem uit... duw je voeten stevig in de grond, waarbij je je knieën weer strekt.

Stel je voor dat je een boom bent die zijn wortels steeds dieper in de aarde duwt.Doe dat een paar keer: inademen, knieën buigen...uitademen en duw je voeten in de grond... De wortels gaan op zoek naar voedsel voor de boom, ze graven steeds dieper naar water...ze zorgen voor nog meer kracht en stevigheid.Duw je wortels in de aarde, door harde en zachte grond, steeds dieper en dieper...stevig en krachtig. Hoe dieper de wortels gaan, des te sterker sta jij.

Leg je handen op je buik, voel hoe rustig en sterk je nu staat, adem rustig in en uit

Zeg tegen jezelf: ik ben sterk….ik ben rustig…..ik ben rustig én sterk…

(kijk om je heen en zeg) Zo wat staat onze groep stevig"

Ga nu met de begeleiders weer rond en duw met de vuist op hun heup (vraag eerst het kind of het mag). Ga langs dezelfde kinderen zoals eerst, zodat jezelf het verschil merkt. Geef ze een vet compliment "goh wat sta je sterk!, wat een verschil met net!".

6. Sterk staan en rennen **5 minuten**

Laat de kinderen nu kriskras lopen en op 'commando stop' moeten ze meteen sterk staan en krachtig (hoorbaar uitademen). Ga als ze staan bij sommige kinderen voelen hoe sterk ze staan (wederom door vuist tegen heup te duwen en compliment te geven). Doe dit een paar keer en laat ze steeds sneller lopen en z.s.m. sterk staan. Je kan tijdens het lopen het spel begeleiden door emoties op te voeren met een klein verhaal erbij, zoals bijvoorbeeld ; " Je bent op de playstation een leuk spel aan het spelen. Het is super spannend, want je bent bijna aan het winnen. Maar je moeder is boos want je moet aan tafel komen zitten. Maar je zit in het spel en voelt je heel erg boos worden. Je moeder roept nu heel hard en dreigt de PS uit het stopcontact te halen, je voelt je erg boos en dan 'commando sterk staan'.

Vraag de kinderen hoe ze zich voelen als ze sterk staan (je wordt rustiger, voelt je je sterk, kan dan beter nadenken, ect).

7. Boomtikker **5 minuten**

Een kind mag zich vrijwillig als tikker melden. Baken je speelruimte duidelijk af en maak de ruimte niet te groot.
Zodra een kind getikt is, moet het sterk staan met de armen wijd, net als een boom. Hij/zij wordt nu hulpje van de tikker en moet sterk blijven staan maar mag met zijn armen en bovenlichaam bewegen en proberen kinderen te tikken.
Complimenteer aan het eind de fanatieke tikker, de helpers en de natuurlijk de winnaar!

8. Kringmoment (hou het kort): **5 minuten**

Laat de kinderen een kleine kring maken, in kleermakerszit naast elkaar. Vraag de kinderen wanneer ze 'sterk staan' kunnen gebruiken. Als ze er zelf niet mee komen, wijs ze op het omlaag brengen van de Stermometer/emoties. Probeer ook dagelijkse situaties erbij te halen die minder beladen zijn zoals bijvoorbeeld een penalty schieten (eerst sterk staan, adem uit, focus en schiet), als je moeder je haar wast in de douche (wiebel je niet zo heen en weer), voor de citotoets (je kan ook sterk zitten: beide voeten op de grond, buik sterk en rustig adem halen).

9. Gevoelensspel **10 minuten**

Je staat in een kring en iemand mag naar voren stappen (naar voren stappen hoeft niet, mag ook op eigen plek), zegt zijn hobby en maakt een bijpassende beweging. De anderen zeggen het kind na en doen de beweging na, dan is de eerstvolgende aan de beurt. Die bedenkt een nieuwe beweging bij zijn hobby.

Variatie met gevoelens: We hebben het tijdens de club over verschillende gevoelens gehad. Daarom spelen we het spel nu met gevoelens.
Iemand (leiding eerst als voorbeeld) noemt een gevoel met en koppelt het aan de sterkte van het gevoel zoals met de Stermometer omschreven (een beetje= ter hoogte van je knieën, meer gevoel= ter hoogte van je buik, heel sterk gevoel/bijna tegen ontploffen aan= ter hoogte van je hoofd) en beeld dit uit, bijvoorbeeld: 'boos hoogte van je buik', 'blij hoogte van je hoofd' ect.. De rest doet de emotie na.

Sta bij stil dat het erg spannend kan zijn om voor een kind iets voor te doen. Verwijs dan naar sterk staan en uitademen…dat geeft je kracht.

10. Ballon opblazen (kan 2-3 keer worden gespeeld) 5 minuten

Vorm met de kinderen een kring en geef elkaar een hand. Ga vervolgens de kring zo klein maken, dat jullie heel dicht bij elkaar staan. Je vertelt de kinderen dat jullie een verschrompelde ballon zijn in een zak en dat jullie die nu samen gaan opblazen. Een kind (misschien een kind dat minder opvalt) mag de kleur van de ballon kiezen. Vraag wat concreet door zodat de kinderen het zich kunnen voorstellen: Welke kleur? Meer kleuren? Met of zonder glitter? Staat er iets op getekend of geschreven? Heeft de ballon ook een geur?

Vervolgens wordt de ballon opgeblazen: adem allemaal samen krachtig in en als je uitademt maakt de groep een paar stappen naar achter. Herhaal tot de ballon op knappen staat. Geef aan dat de kinderen elkaar nu bij de uiteinden van de vingers kunnen vastpakken want dan kan de ballon nog net iets verder worden opgeblazen. Adem nog 1 keer in en uit. Bekijk de grote ballon en zeg dan: ik tel af van 3 tot 0 en bij 0 laten we hem knappen.

Als jullie op 0 zijn mogen de kinderen wild rond springen en zich laten vallen (net als een ballon waar de lucht ineens eruit schiet). De kinderen vinden dit spel enig!

Theater (1) 60 minuten

Hoofdthema: De avondactiviteit is op zondag een theaterstuk. Er wordt allereerst een theaterstuk uitgespeeld door de begeleiders. Uit dit toneelstuk blijkt er iets 'kwijt' te zijn. De kinderen gaan daarna in groepjes uiteen om dit mysterie op te lossen door de hoofdpersonages te ondervragen.

1. Toneelstuk **15 minuten**

6 tot 8 begeleiders voeren een toneelstuk op waarin zoveel mogelijk gevoelens aan bod komen. De Theatercoaches bedenken het script en zorgen ervoor dat alle acteurs weten wat hun rol is en wat zij voor kleding aan moeten trekken. De gevoelens worden gedurende het stuk ook benoemd. Maak het je niet onnodig lastig. Creëer een eenvoudige lastige situatie en zorg ervoor dat iedere rol gekoppeld wordt aan één gevoel.

<u>Het plot</u>

Het toneelstuk eindigt met een mysterie. De hoofdpersonage verspreiden zich over het terrein, waarna de kinderen moeten uitzoeken wie de dader is.

Voorbeeld
Je zou aan de volgende verhaallijnen kunnen denken.

● De autosleutels van de koning zijn kwijt. Prinses Amalia is de dader omdat ze haar vader mist.

● De schoonmaker van het kampterrein is zijn dweil kwijt. De receptioniste is jaloers omdat de schoonmaker altijd gezellig met de kampkinderen kan kletsen.

2. Sherlock Holmes **30 minuten**

De kinderen gaan in kleine groepjes onder leiding van een begeleider langs de hoofdpersonages uit het toneelstuk. (dit mag ook een deel van de acteurs zijn) De kinderen mogen de hoofdpersonages verschillende vragen stellen om erachter te komen wie de dader is. Iedere hoofdpersonage maakt een andere hoofdpersonage verdacht en/of pleit een andere hoofdpersonage vrij.

3. Mysterie opgelost **15 minuten**

Alle kinderen komen weer samen in het theater. De Theatercoaches peilen bij de verschillende groepjes wie er de hoofdverdachte is en waarom. Als alle groepjes hun hoofdverdachte hebben gedeeld treedt de dader naar voren. Hij legt uit waarom hij/zij het heeft gedaan. Hierbij wordt duidelijk dat iedereen in dezelfde situatie andere emoties en ander gedrag laat zien en dat elke lastige situatie op te lossen is.

Club (3) 60 minuten

Hoofdthema: Met de kinderen praten we over onze eigen grenzen en opkomen voor jezelf

1. Wat zijn grenzen? 5 minuten

Praat met de kinderen over wat grenzen zijn. Wie heeft er wel eens iets meegemaakt wat je echt niet leuk vond? Hoe merk je aan jezelf dat je iets wel of niet fijn vindt? Je kan dit bijvoorbeeld aan je lichaam merken: zenuwen in de buik, buikkrampen/buikpijn, voelen dat je rood wordt, zwetende handen, benauwd voelen. Ook in je hoofd kan je denken 'dit wil ik niet'.

2. Ja/Nee gevoel 15 minuten

Geef iedereen het werkblad Ja/nee gevoel. Hier staat een groot hart. Leg uit dat je zometeen verschillende situaties gaat oplezen. De kinderen mogen dan bedenken of ze deze situatie bij een 'JA-gevoel' horen of bij een 'NEE-gevoel'. Wanneer het bij een 'JA-gevoel' hoort en het dus ok is wat er gebeurt wordt deze situatie in het hart geschreven. Bij een NEE-gevoel wanneer iets niet ok is wordt het buiten het hart geschreven. Per situatie noem je een woord (denk aan dictees van vroeger) die ze dan in of buiten het hart kunnen schrijven.

Dan zijn er altijd vooruitdenkende kids die vragen wat ze moeten doen bij twijfel-gevoelens.

Mega goed, die mag je dan op het lijntje van het hart schrijven!

Kies situaties van tevoren waarvan jij denkt dat ze relevant zijn voor je groep kinderen. Je mag er altijd zelf situaties bij bedenken. Kies situaties die bij een duidelijke Ja en Nee passen maar ook voor neutrale situaties. Bespreek de situaties kort elke keer even na om te horen wie ze in en wie ze uit het hart heeft opgeschreven. De conclusie is ook hier weer dat iedereen andere grenzen heeft van wat een JA-gevoel en wat een NEE-gevoel oproept.

Voorbeeldsituaties:

- Iemand wil heel graag met me afspreken na schooltijd.
- Op het schoolplein geeft iemand mij een duw
- De jarige deelt ijsjes uit op school
- Anderen lachen als ik langsloop
- Iemand deelt zijn/haar pauzehapje met mij
- Ik mag niet meespelen in de pauze
- Iemand vraagt of die op mijn nieuwe skelter mag rijden
- Anderen maken een gemene opmerking tegen mij
- Iemand heeft mijn gum geleend zonder dat ik het wist.
- Ik zeg een antwoord verkeerd en kinderen lachen
- Mijn beste vriend zegt dat mijn trui stom is
- Ik zou gaan spelen met een vriend en die kan toch niet

Het is belangrijk om naar je JA/NEE-gevoel te luisteren. Wanneer iemand iets doet wat bij jou een NEE-gevoel oproept dan moet je voor jezelf opkomen want de ander kan niet ruiken dat jij iets niet leuk vind!

3. Kleine nee, grote nee 20 minuten

Maar hoe zeg je dat nou, dat je iets niet wil of stom vind?

Doe zelf op verschillende volumes voor hoe je kan zeggen dat je iets niet wil. Wissel af tussen fluisteren, bijna schreeuwen en er tussenin. Vraag de kinderen welke manier volgens hun het beste overkomt. Ga naar buiten als dat kan en laat ze vervolgens als hele groep oefenen met de verschillende volumes, van heel zacht naar steeds een beetje harder.

Vervolgens laat je ze 1 voor 1 zeggen " Nee! Nu moet je stoppen!" terwijl je steeds een beetje verder naar achter loopt, weg van de groep waardoor ze steeds harder moeten praten, net zolang totdat jij aan de andere kant van het veld staat en zij moeten schreeuwen.

Sta ook even bij stil hoe de kinderen staan (houding), oogcontact en serieus kijken (dus niet lachend 'nee' zeggen). Het gebeurt namelijk erg vaak dat kinderen lachend 'stop' of 'nee' zeggen wat vervolgens geen duidelijke boodschap is.

Bij spel gaan we verder oefenen met voor jezelf opkomen!

4. Complimentenronde **10 minuten**

Als er tijd over is dan doe je een complimentenronde - of je geeft een Stermoment aan de persoon naast je of je schrijft je naam op blaadje en geeft die steeds door zodat iedereen een Stermoment aan de ander moet geven.

5. Tijd over? Trots op boekje **5 minuten**

Laat de kinderen weer hun trots op boekje aanvullen.

6. Afsluiting **5 minuten**

Sluit af met lekker veel Stermomenten voor de groep en met het door jullie afgesproken teken.

Theater (2) 60 minuten

In de geleide fantasie worden de kinderen meegenomen in het verhaal door middel van een audiofragment.

Geleide fantasie 15 minuten

Alle kinderen liggen op de grond. Start de geluidsopname: het is de bedoeling dat de kinderen mee spelen met het verhaal wat ze horen. Als theatercoach helpt het om de oefening ook mee te doen. Let op, er wordt gedurende de geleide fantasie niet gepraat.

Je ligt lekker in je bed te slapen. Je draait je nog eens om. Dan kriebelt er iets bij je voet. Je schrikt wakker en kijkt om je heen. Dat is gek, alles lijkt ineens wel veel groter geworden! Je kijkt naar je armen, je benen, je voelt aan je hoofd, he dat is gek, het voelt een beetje als plastic…. Je staat op. Hmm dat gaat wel iets moeilijker dan gewoon.

Je bekijkt jezelf van top tot teen, ben je nou veranderd in een speelgoed aardappel? Je loopt rustig door de kamer, overal om je heen zie je speelgoed. Loop er goed omheen, zodat je niet op ander speelgoed gaat staan. Dan hoor je ineens een geluid… Het lijkt wel uit de kartonnen doos in de hoek van de kamer te komen. Je probeert de doos weg te duwen maar hij is wel heel zwaar en groot… Je bouwt en trappetje van grote lego stukken en klimt de doos op, pas op dat je niet uitglijdt! Je valt voorover, patsboem de doos in!! Dat deed wel een beetje pijn aan je hoofd! Je kijkt rond en ziet allemaal ander speelgoed, hé luister is goed, dat is gek ze kunnen ook gewoon praten. Iedereen lijkt wel een beetje in paniek, er wordt verteld dat jullie niet meer uit de doos kunnen. Maar dat is niet de bedoeling, je probeert er uit te klimmen maar elke keer val je weer naar beneden, het karton van de doos is te glad geworden.

Dan heb je plots een idee, iedereen verzameld zich aan een kant van de doos, en duwt zo hard als ze kunnen tegen de rand 3, 2, 1 duwen maar!!! boem!!! De doos valt om en al het speelgoed rolt over de grond. Oh nee, luister goed, er komt iemand naar boven. Iedereen zoekt een verstopplekje en wacht tot Andy weer weg is. pieuw dat scheelde niet veel. Dan is het tijd om nu echt te gaan spelen!

Er liggen een aantal kussens op de grond, spring maar van de een naar de ander! Met grote sprongen. Oh nee, ook dit maakte te veel lawaai, Andy was nog boven en doet de deur weer open, kijkt om het hoekje, snel sta stil!!! Poeh wat spannend zeg, blijf nog even stilstaan, Andy zet de kraan open om wat water te pakken en loopt weg… Oh nee hij heeft de kraan open laten staan als snel loopt de wasbak vol! Knoop wat dekens aan elkaar! Maak een lange slinger richting de kraan! Probeer hem om de kraan te knopen en slinger naar de kraan aan de andere kant van de kamer! Draai snel de grote knop van de kraan maar dicht. oh nee en hoe gaan we nu naar beneden? Pak de slinger maar weer vast! En slinger weer naar beneden. Je komt met een harde plof neer.

Poeh wat een spanning! je doet even je ogen dicht een haalt diep adem, als je je ogen weer opent lijkt het alsof je in de ruimte bent! He wat raar, je ziet Buzz Lightyear ineens rond vliegen. Je probeert een stap te zetten maar dat is wel heel raar in de ruimte je kan alleen maar heel langzaam lopen. het lijkt wel alsof je zweeft! Je doet je handen in de lucht en probeert een ster aan te raken oef die zijn wel heel warm!! Dan hoor je gestommel de trap op komen, oh nee andy komt er weer aan. Je blijft stil staan en doet je ogen dicht hopen dat andy je zo niet ziet! Hij komt wel heel dicht bij kijken blijf heel stil staan!!! Oh nee hij tilt je op!!!! Niet bewegen!!! help! Hij neemt je mee de trap af en zet je op

de keukentafel! Hij trekt aan je arm en die gaat omhoog, auw! Dan aan je been! Floep die gaat ook de lucht in. Hij laat je een stukje lopen over tafel loop maar.. Dan laat hij je springen op en neer oh nee daar ga je spring maar op en neer…. En plots hoor je eten!!!! en boem! andy laat je los, je valt op de keukentafel neer. Je doet je ogen dicht poeh van al die spanning ben je best een beetje moe geworden zeg. Je valt in een diepe slaap. Je draait je lekker om! Dan schrik je wakker. Oh gelukkig het was allemaal maar een droom! Pwieuwww.

Cowboy op bezoek 15 minuten

Dit is een teaching in role opdracht, dat houdt in dat jij als theatercoach een rol aanneemt en de kinderen mee neemt in een verhaal
Benodigdheden: cowboy hoed en outfit

Vertel dat vandaag een bijzondere dag is omdat je iemand hebt uitgenodigd. Bouw de spanning een beetje op, geef aan dat het wel een hele speciale gast is. Ga even kijken of hij er al is (kom zelf terug als woody of de haal de andere theatercoach die verkleed is als woody).

Tekst woody: Howdie! Ik hoorde dat hier allemaal Startkamp kinderen zijn of niet? Mooi! Dat klinkt alsof jullie mij misschien wel kunnen helpen met iets. Ik heb namelijk een probleem… De laatste keer dat Andy kwam ben ik namelijk mijn lasso kwijt geraakt en dat is wel erg onhandig voor mij, een echte cowboy heeft natuurlijk altijd een lasso bij zich! Dus zouden jullie mij willen helpen met de lasso zoeken? Mooi!
Dan gaan we dat doen maar voor we beginnen moeten we wel een aantal dingen afspreken. Namelijk als ik roep 'Andy komt eraan!' Moet iedereen stil staan! Dat is heel belangrijk. Laten we dit een keer oefenen.
*Andy komt eraan! (*Kijk even staat iedereen stil?*).*
Mooi! Heel goed.

<u>Opdrachten:</u>
Dan kunnen we nu echt beginnen. Ik neem jullie graag mee in de zoektocht maar dan moeten jullie wel even laten zien dat jullie ook stoere, zelfverzekerde cowboys kunnen zijn. We kleden ons eerst om als cowboy (doe alsof) zet je cowboyhoed maar op, doe je puntlaarzen aan, en je riem om.
Ga staan als een echte cowboy, met je hoofd omhoog en je schouders naar achter. Hoe zouden cowboys lopen?
Oefen dit even op muziek, geef aanwijzingen (zoals grote stappen zitten, af en toe aan de hoed zitten en dergelijke). Maak hier een kort spelletje van als de muziek stop staan de kinderen stil in een coole cowboy pose.

Tekst Woody: Ik zie dat jullie als echte cowboys kunnen rondlopen wat goed! Maar kunnen jullie ook paardrijden als echte Cowboys? Hoe ziet dat eruit? Oefen dit even kort.

Tekst Woody: Nu zijn jullie echte Cowboys! Dan weet ik zeker dat jullie mij kunnen helpen. Wie heeft een idee waar mijn lasso zou kunnen zijn? Het is een super lang touw, met heel veel kleuren.

Geef aan dat je een leuk idee hebt. Je wil een giga lang nieuw lasso met veel kleurtjes. Hiervoor mogen de kinderen samenwerken een lang lasso maken van kledingstukken.

Modeshow 30 minuten

Geef aan dat ze zo goed hebben geoefend vandaag dat het tijd is voor een modeshow! Maak er een

spektakel van! Verkleedkleren, catwalk, muziek, foto's maken etc. Vol in de beleving.
Laat de kinderen elkaar aanwijzingen en tips geven en laat ze allemaal een helpende gedachte bedenken om ze extra kracht te geven om het gewoon te gaan doen ook al is het best spannend.
Als het spannend is kunnen sommige kinderen samen lopen.

Spel (2) 60 minuten

Hoofddoel: herhalen sterk staan en opkomen voor jezelf

1. Warming up : Lijnenspel **10 minuten**

De groep staat aan één kant van het grasveld op een lijn. Je legt uit dat een aantal lijnen over het veld (met hoedjes/pionnetjes uitgezet) een naam hebben. Bedenk samen steden of landen (dichtbij de kinderen bijvoorbeeld Nederland en dan steeds verder weg). Je roept vervolgens 'commando Nederland' of een andere lijn en de kinderen moeten daar ernaartoe lopen. Als je geen 'commando' roept moeten ze stil blijven staan. Als ze toch lopen moeten ze als 'straf' een oefening doen zoals 3 keer opdrukken of 5x hakken billen (hou het klein en haalbaar). De laatste keer dat je het speelt kan je het wedstrijdelement erin zetten en kinderen laten afvallen die verkeerd lopen of lopen terwijl je geen commando hebt geroepen. De 'afgevallen' kinderen doen mee als scheidsrechter.

<u>Indien er het lastig werken is met lijntjes kan je ook gewoon het Commando spel spelen:</u>

Laat de kinderen rondrennen en geef ze commando's: commando op je billen, commando op je rug (als je deze een paar keer met elkaar afwisselt heb je een buikspieroefening ;-)), commando op je buik, op je rug, op je linker/rechte been, hinkelen, noem maar op. Je mag het ook ingewikkelder maken zoals een tweetal vormen en onder elkaar door kruipen, dat soort dingen. Als je geen commando roept maar alleen de opdracht. mogen de kinderen hem niet uitvoeren. Als de kinderen het leuk vinden kan je dan ook werken met een 'straf' zoals 3 keer opdrukken, 5 kikkersprongen, etc.

2. Sterk staan oefenen **5 minuten**

We gaan nu nog even oefenen met sterk staan. Herhaal wat daarbij belangrijk is (voeten stevig in de grond op schouderbreedte, sterke buik, ontspannen schouders, rustig rode lucht uitademen en blauwe lucht in).

De kinderen staan in een kring en iedereen dribbelt. Op moment dat je in de handen klapt moeten ze sterk staan. Fop de kinderen af en toe door zelf in de sterk staan houding te gaan staan zonder te klappen. "Ik heb toch niet geklapt! Gewoon door dribbelen jullie!'

3. Ademtikker **5 minuten**

We spelen tikkertje. Piet is de tikker. Als je getikt wordt blijf je staan en maak je, onder Sidd door een duidelijke hand- en armbeweging (handen naar heupen en dan weer naar beneden duwen), 3 keer een ademhaling (blauwe lucht in en rode lucht uit) om je kracht en rust terug te vinden. Daarna mag je weer meedoen. Als je te snel in en uitademt of met je armen op en neer beweegt dan mag je alsnog worden getikt en ben je af.
Na afloop: tikker complimenteren en de kinderen vragen wat er gebeurde toen ze rustig gingen ademhalen ('ik word rustig, ik kon uitrusten, mijn hart ging langzamer kloppen, ik voelde me sterk, ik kreeg weer nieuwe energie, ect.')

4. Stop zeggen **10 minuten**

Kinderen zitten of staan in de kring:
Vanochtend hebben we met het ja/nee gevoel geoefend. Als het voelt als 'nee' dan willen we iets niet of willen we dat het stopt. We oefenen nu met opkomen voor onszelf en stop zeggen. Overleg met de kinderen hoe je staat en praat als je stop zegt. Als je stop zegt moet je sterk staan, oogcontact maken en met een krachtige duidelijke

stem kort ‘stop’ zeggen. Doe voor hoe je verlegen en met zachte stem stop zegt. Is dat goed? Doe voor hoe je paniekerig schreeuwend stop zegt. Is dat goed? Of een hele lange verveelde stop (stoh-oh-oh-op). Doe het vervolgens op de goede manier voor. Gebruik daarbij ook de stophand. Dat is met recht gestrekte arm voor je en open hand (vingers rechtop, niet naar voren of achter gebogen). Hoogte van je arm/hand is de positie van het hart van diegene die tegenover je staat. Oefen 5x samen staand in de kring.

Optioneel: Ga met een bal langs elk kind en sta met de bal voor het kind en zeg dat de bal een pestkop is. Tegen de bal moeten ze ‘stop’ zeggen.

5. Stop zeggen **5 minuten**

We spelen weer een tikspel, maar nu krijgen diegene die door de tikker achterna worden gezeten een ‘wapen’ mee. Op het moment dat de tikker dicht in de buurt komt om te tikken, gaat de ander stevig staan, brengt een hand naar de borstkas van de tikker en zegt luid en duidelijk ‘stop’. Wie niet goed stop zegt (te snel, te lacherig, niet sterk staan, zwakke stem) mag alsnog worden getikt en is af.

De tikker fungeert als pestkop van de groep.
Reflectievragen: Hoe voelt het om voor jezelf op te komen? Wat gebeurt er dan? Hoe voelt dit voor de tikker (de tikker vragen)?

6. Hulptikker **10 minuten**

Nu is het mogelijk om elkaar te helpen en het de tikker moeilijker te maken door met zijn tweeën of drieën schouder aan schouder te staan en gezamenlijk en gelijktijdig ‘stop’ te zeggen. Dan kan je niet worden getikt; wel als je alleen staat en stop zegt.
Nu worden twee dingen zichtbaar:

1. Kinderen gaan zich vrijwel meteen in tweetallen groeperen om zo sterker te zijn tegenover de pestkop. Samen voel je je sterker (dit gebeurt soms ook niet, speel het spel nog een keer en geef het ze als tip mee)
2. De tikker (pestkop) gaat alleen die leerlingen achterna die alleen lopen heel slim van de tikker, benoem het als goede strategie). Zo gaat het ook op schoolplein of in het echte leven: als je alleen staat, wordt je sneller slachtoffer.
3. Reflectie: Hoe voelt het nu voor de tikker? Hoe voelt het om met zijn 2-en stop te zeggen?

Vaak voelen kinderen zich dan extra sterk, de tikker voelt zich extra bedreigd omdat kinderen die in twee of drietallen staan de tikker juist ook kunnen uitdagen. Ten slotte: je hoeft minder te rennen als je in tweetallen staat en je bent meer ontspannen.

7. Afsluiting: Ontspanningsoefening **5 minuten**

Het sprookjeskasteel

Tot slot mogen de kinderen op hun rug op het gras gaan liggen met de ogen dicht. Vraag de kinderen eerst of ze een paar minuten stil kunnen liggen bij een verhaaltje. Kinderen die dat niet denken te kunnen weg laten halen.
Vertel met zachte stem een verhaaltje.

Ga maar lekker liggen, doe je ogen dicht. Stel je eens voor dat je in een sprookje bent en jij bent een sprookjesprins of prinses. Je ligt te slapen op het allerzachtste bed van de hele wereld. In een sprookjeskasteel. Iedereen slaapt in het kasteel: de lakeien, de kok, de staljongens, de muzikanten, de paarden en andere dieren; zelfs de vogels.

Je slaapt nu al heel lang, dus je lichaam is helemaal slap en zwaar. Je ligt helemaal stil. En terwijl je daar zo ligt, adem je rustig heel diep in..... en weer uit..... Adem in.... en adem uit.... En voel maar

eens hoe je buik als een ballonnetje dik wordt als je inademt, en weer inzakt als je uitademt.En elke keer als je uitademt, wordt je lichaam nog wat zwaarder. Je zakt helemaal lekker weg in het sprookjesbed. Het is heerlijk warm en knus en veilig. Je voeten zijn zacht en zwaar, je benen voelen zacht en zwaar, je buik voelt zacht en zwaar, je borst voelt zacht en zwaar, je armen zijn zacht en zwaar, je hoofd voelt zacht en zwaar. Je ligt daar helemaal stil en rustig op het allerfijnste bed van de hele wereld.

Elke keer als je uitademt voel je je nog fijner, terwijl je daar zo in je bed ligt in het sprookjeskasteel. Het is heel rustig en stil in het kasteel. Iedereen ligt er te slapen. En terwijl je daar ligt te slapen kun je dromen over wat jij maar wilt. In je dromen kun je vliegen, je kunt dansen met de elfjes, je kunt een ridder worden op een paard, je ziet misschien wel een vliegende olifant. Waar wil jij graag over dromen? Maak er maar eens een plaatje van in je hoofd. (kleine pauze)
Je wordt nu weer rustig wakker: ga maar rustig bewegen met je vingers, je tenen, rek je maar eens lekker uit. Doe je ogen maar open. En kom rustig rechtop zitten.

Je kan de kinderen nog vragen wat ze hebben gedroomd.

Theater (3) 60 minuten

Hoofdthema: poppenkast!!

<u>Poppenkast</u>

Beste theatercoaches, aan jullie de taak om een poppenkastverhaal te verzinnen dat de kinderen inspireert, vermaakt, weg laat dromen, een lach op het gezicht tovert, etc.

Hier willen we jullie een beetje op weg helpen door wat thema's aan te geven die in het verhaal aan bod kunnen komen, praktische tips te geven over het schrijven van het verhaal maar ook over de uitvoering en een paar tips voor de inhoud van het verhaal.

Thema's tijdens STARtkamp (die in het verhaal terug kunnen komen):

- Jezelf leren kennen: Wie ben ik? Wat zijn mijn eigenschappen?
- Trots zijn op jezelf
- Opkomen voor jezelf
- Grenzen leren kennen: van jezelf (en de ander)
- Jezelf aanmoedigen (positief denken)
- Vriendschappen
- Competitie (geen thema van het kamp maar dit speelt wel bij de kinderen op deze leeftijd, met name bij jongens)

Opbouw van een verhaal:

1. Hoofdpersoon:
    - Is een mens, dier, plant of ding
    - Denkt en doet iets, of wil iets gaan doen
2. Begin van het verhaal:
    - Wie wordt voorgesteld? Welke personages?
    - Is er een lastige situatie of een probleem?
3. Het doel van de hoofdpersoon
    - Hoofdpersoon heeft een plan.
    - Wat moet de hoofdpersoon doen om het plan uit te voeren?
4. Lukt het het plan uit te voeren en de lastige situatie op te lossen?
    a. Het lukt: einde van het verhaal
    b. Het lukt niet: einde van het verhaal (zou ik niet doen ;-))
    c. Eerst lukt het niet; er zijn problemen … een nieuw plan. Dat plan lukt wel, doel wordt bereikt. Einde verhaal.
5. Einde van het verhaal
    - Eindig met een duidelijke zin (in de trant van 'ze leefden nog lang en gelukkig',…)

Algemene tips voor het verhaal:

- Zorg dat de kinderen zich met de hoofdpersoon (of hoofdpersonen) kunnen identificeren
- Kinderen van de STARtkampleeftijd leren het meest als een situatie concreet is en dichtbij hun eigen leven staat.
- Hou het verhaal gestructureerd en niet te ingewikkeld.
- Probeer contact met het publiek in te bouwen: maar hou het ook hier simpel en overzichtelijk (om chaos te voorkomen).
- Het is leuk als je geluid, muziek, spullen etc. integreert in het verhaal.
- Probeer spanning op te bouwen.
- Uitvergroten: denk aan uitvergroten van een probleem, karaktertrek, emotie, etc.

Praktische tips tijdens het poppenspel:

- Hang het skelet van het verhaal achter de poppenkast. Zodat je er tijdens het spelen naar kan wijzen en zo met elkaar kan communiceren.
- Kies voor elk personage een apart stemmetje (en hou je hieraan ;-))
- Beweeg alleen de pop die praat (of die i.i.g. wat meer dan de anderen)
- Plaats een klein krukje achter de poppenkast om spulletjes/attributen neer te kunnen leggen.
- Speel in op de reacties van de kinderen, dat vinden ze geweldig!
- Spreek van tevoren met één kind/begeleider af die mag helpen als er iets naar beneden valt, anders staat de hele groep op.
- En ten slotte: het kan nooit misgaan, je bent de enige die het verhaal kent!

Inhoudelijke inspiratie voor een verhaal (maar laat vooral je eigen creativiteit haar werk doen):

- Fenne is verhuisd. Ze moet naar een nieuwe school. In haar nieuwe klas komt ze naast Levi zitten. Al snel raken die twee goed bevriend. Maar dan vraagt Levi aan Fenne iets voor hem te doen. Iets wat niet mag. Iets wat meester Klaas nadrukkelijk verboden heeft. Fenne twijfelt. Ze wil het niet, maar voor Levi is het heel belangrijk. En ze zijn toch echte vrienden?

- Katja en haar vriendje Diego zijn in het Wonderwoud op zoek naar plantje miracula. Diego heeft dat plantje nodig, want hij is gestoken door een 'vecht' mug en nu heeft hij af en toe heel erge driftbuien. De miracula kan hem daarvan afhelpen. In het bos komen Diego en Katja allemaal verschillende personages tegen die ze willen helpen of juist in de weg zitten…Gaat dit lukken? En is miracula uiteindelijk de helpende wonderplant of komt Diego op een andere manier van de driftbuien af?

- Jan Klaassen moet naar het paleis van de koningin toe. Hij moet daar een belangrijke brief ophalen. Als Jan Klaassen bij het paleis aankomt, ziet hij een ridder. De ridder vertelt Jan Klaassen dat er een draak in het paleis zit. De ridder wil dat Jan Klaassen hem helpt bij het verslaan van de draak. Jan Klaassen moet op de poort van het paleis kloppen en als de draak naar buiten komt zal de ridder toeslaan. Jan Klaassen doet net alsof hij niet bang is maar ondertussen… Jan Klaassen klopt op de poort van het paleis. De deur gaat open. Hoe dit afloopt…!?

Heel veel plezier en succes met jullie poppenkast!