

# 50 Boosters

die je buiten gedaan moet hebben met even, evenwicht & evenwichtig



1. Loop over brede en smalle boomstammen.
2. Met wie ben jij in balans? Ruggen tegen elkaar, onderzoeken maar.
3. Zonnewijzer: zet een stok in de grond. Markeer elk uur de schaduw.
4. Maak een expositie van vondsten uit de natuur die even rond zijn.
5. Grapje: pel een ei netjes en zet terug als heel ei.
6. Stokken buigen zonder te breken. Waar zit de balans?
7. Hoelang sta jij op een been? Is links anders dan rechts?
8. Schaduwspel; een laken, de zon en spelen maar!
9. Niet groen, niet geel. Vind geelgroene kleuren in de natuur.
10. Bouw even hoge torens. Van steen, van hout, van wat nog meer?
11. Maak een ordening van gladde naar ruwe natuurlijke materialen.
12. Hoe laat is de zon precies half op?
13. Vind jouw evenwichtige blik. Maak een selfie-serie.

## Maak een echte zon en maan van deze buitenbooster!

1. Print alle pagina's uit
2. Knip de zon en de maan uit en knip ze in op de stippellijn
3. Plak de voor en achterkant tegen elkaar aan (1/2 en 3/4)
4. Schuif de twee cirkels in elkaar
5. Maak een touwtje vast aan de bovenkant en hang hem op



# 50 Boosters

2

- 
28. Speel schaduwtikkertje. Is je schaduw even lang als je lijf?
  29. Oefen je balans op skateboard, BMX of éénwieler.
  30. Doe aan natuur acrobatiek.
  31. Maak muziek met natuur. Zorg dat de klanken in harmonie zijn.
  32. Een vingerafdruk en boomafdruk zijn in balans; zoek dat maar eens uit!
  33. Vind dezelfde structuur van je hand in de natuur; maak een foto.
  34. Onderzoek het omslagpunt van water dat net wel/niet kookt.
  35. Maak een Mandala met natuurlijke losse materialen.
  36. Spring met een poolstok over een slootje, greppel of plas.
  37. Vijf even lange routes lopen. Gebruik verschillende maten.
  38. Vind uit of water dezelfde temperatuur heeft als je hand.
  39. In de wind, in de luwte - dat moet je echt ervaren, fijn he!
  40. Breng stilstaand water in beweging en bewegend water weer stil.

die je buiten gedaan moet hebben  
met even, evenwicht & evenwichtig



41. Loop op stelten in zand, op gras en steen.
42. Vind dezelfde kleur en structuur van je haar terug in de natuur.
43. Spring even hoog als ver. Hoe meet je dat?
44. Ga op zoek naar drie boomgeneraties.
45. Lukt het om de zon en de maan tegelijkertijd te zien?
46. Maak een mobiel met natuurlijke materialen.
47. Balanceer op je handen; welke ondergrond kies je?
48. Zoek je evenbeeld in de natuur.
49. Welke buitenplek is fijn en brengt jou in evenwicht?
50. Herken je eigen eb en vloed.

### Maak een echte zon en maan van deze buitenbooster!

1. Print alle pagina's uit
2. Knip de zon en de maan uit en knip ze in op de stippellijn
3. Plak de voor en achterkant tegen elkaar aan (1/2 en 3/4)
4. Schuif de twee cirkels in elkaar
5. Maak een touwtje vast aan de bovenkant en hang hem op



# 50 Boosters



4

14. Onderzoek aan zee met je ogen dicht of het eb of vloed is.
15. Meet met een stok of het water op verschillende plekken even diep is.
16. Een dag even lang buiten zijn als binnen - timer erbij!
17. Geef een plant die slap hangt water. Observeer de hersteltijd.
18. Met even lange stokken spelen.
19. Maak een weegschaal om losse materialen te wegen en te ordenen.
20. Teken een viooltje zo natuurgetrouw na. Ontdek de balans.
21. Bouw twee even hoge uitkijkpunten; tijd om vogels te spotten!
22. Rol samen van een heuvel. Rol je even ver?
23. Graaf een even diepe kuil als jouw berg hoog is.
24. Kijk op een dag even vaak naar een boom als op je telefoon.
25. De halfvolle maan zien.
26. Onderzoek het moment van net niet slapen & net niet wakker.
27. Hoe laat gaat de zon precies half onder?

Wil je meer weten over de buitenboosters?  
Ga naar [www.hsleiden.nl/buitenboosters](http://www.hsleiden.nl/buitenboosters)  
Meer leuke dingen doen buiten?  
Kijk op [www.naarbuitenleiden.nl](http://www.naarbuitenleiden.nl)

Buitenboosters is een idee van  
het lectoraat Natuur en Ontwikkeling Kind  
van Hogeschool Leiden.