

Cyclus van de vlinder.



**Je bent heel klein en zit in een eitje.  
Het is er heel erg stil.**

*-> ruglig, neem je knieën heel goed vast,  
breng je hoofd naar je knieën.*



**Langzaam groei je in het eitje en als het openbarst,  
ben je een rupsje.**

**Kruip als een rupsje op zoek naar eten.**

*-> rol voorzichtig om, zit op handen en knieën,  
schuif je armen vooruit en rol je buik over de  
grond,  
duw op je armen zodat je romp van de grond komt  
en trek je knieën weer onder je. (herh.)*



**Als het rupsje veel gegeten heeft, maakt het een cocon.  
Het rust er heel erg stil, tot het zich ontpopt.**

*-> zitten, knieën optrekken + klein maken.*



**En dan ....**

**Kijk, de cocon breekt open.**

**Ziedaar .... Je bent een mooie vlinder geworden.**

**Vlieg sierlijk rond als een vlinder.**

*-> rustig rechtstaan en sierlijk als een vlinder  
rondvliegen.*