



Oefening uit de grotschilderreeks

## Op pad

Wat heb je nodig

- kwasten
- potje met water
- schone spons
- aquarelpapier
- aquarelverf

Leg al je spullen klaar op een tafel. Zorg dat het papier goed vast geplakt zit, op de tafel of in het aquarelblok.

Ga rustig zitten, schuif je stoel aan en plaats je voeten op de grond.

Adem een paar keer diep door en ontspan je schouders.

De oefening

We gaan een reis maken.

Je bent samen met je dier bij het vuur in de grot. Het wordt langzaam donker en je brengt hier de nacht door. De volgende dag, vroeg in de ochtend sta je op.

Je kijkt naar buiten en daar is het landschap.

Ja gaat een lange reis maken, een voettocht. Je gaat op weg het land in, je gaat het verkennen. Je gaat je steeds oriënteren; links, rechts of rechtdoor. Zo vind je je weg in het landschap.

Als je een dag met je dier hebt rondgelopen, hoor je geklater, vallend water. Zoiets heb je nog nooit gehoord, je vindt het prachtig en besluit te zoeken waar het vandaan komt. Je wandelt en luistert, totdat je op de plek komt waar een waterval is en besluit daar te rusten.

Dit mag zittend, liggend, badend.... Je besluit daar te vertoeven met je dier.

Sluit je ogen en laat dit even bezinken.

Als je een beeld a idee hebt, mag je je ogen open doen en kan je gaan schilderen.

Schilder eerst het landschap, de omgeving, de waterval. Plaats daarna jouw mensfiguur en dier in het landschap.