

**Kies een simpele handeling.
Bijvoorbeeld: stippen of lijnen tekenen en herhaal deze voor tenminste 5 minuten.**

**Pak een stift.
Kleur een zo groot mogelijk deel in in 5 seconden.
Pak een nieuwe stift.
Herhaal totdat de tijd op is.**

Dip je vingers in (verschillende kleuren) verf en gooi je werk omhoog en omlaag.

Teken met je ogen dicht.

Scheur papier tot confetti, gooi het op je werk en plak de stukjes vast die je vast will plakken.

**Bind een stift aan een stuk touw.
Teken door het touw heen en weer te bewegen.**

**Teken met een stift zonder de stift van het papier te halen.
Je kan hierbij iets natekenen of gewoon zonder doel.**

