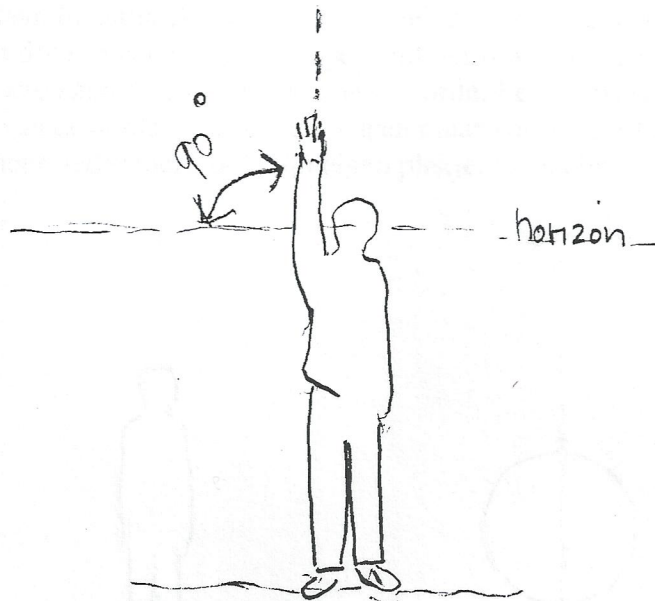


III Oriëntatieoefeningen en bewegingsoefeningen in de ruimte voor klas 7

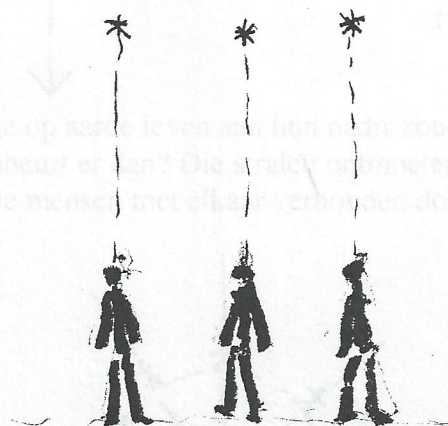
A. De mensensfeer

1. *Zenit* (toppunt, Arab. samt (ar-ras) = schedelpunt)

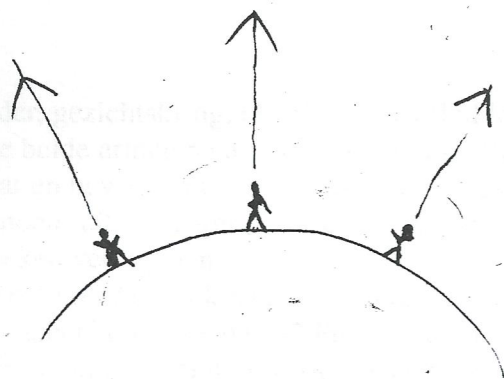
- a. Rechtop staan (eventueel ogen dicht) en denk aan een ster loodrecht boven je hoofd. Wijs hem met je hand aan terwijl je recht voor je uit naar de horizon kijkt. Die ster staat in je *zenit*. Je uitgestrekte armen naar het zenit en de horizon vormen precies een rechte hoek, 90° .



- b. Loop allemaal door het lokaal terwijl je aan je zenit denkt (niet omhoog kijken!)

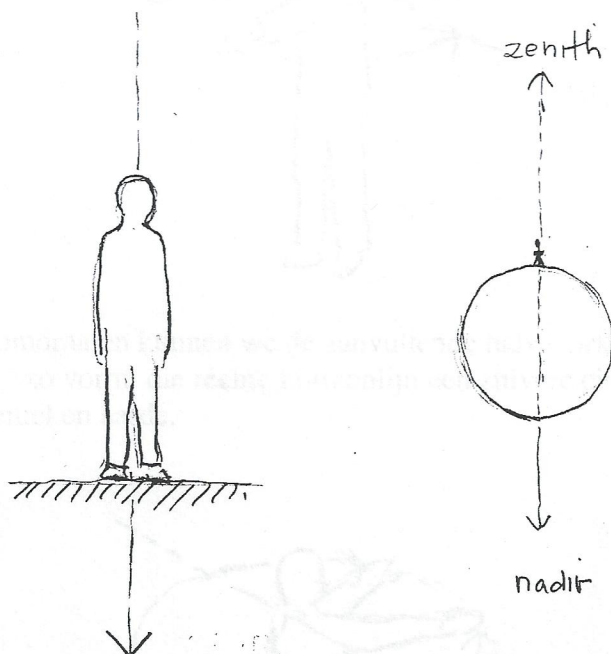


- c. Als alle mensen eens aan hun zenit zouden denken, in het oosten, het westen, het zuiden, het noorden, over de hele aarde verspreid en ze denken aan die lichtstraal die van hun ster in het zenith naar hun eigen standplaats op aarde schijnt. Wat gebeurt er dan? Door alle gedachterichtingen samen begint de aarde dan als een ster licht uit te stralen, tot in het heelal!

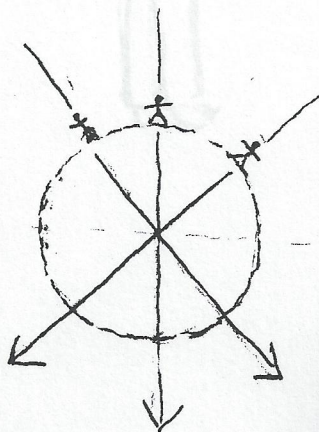


2. *Nadir* (voetpunt, Arab. Nadir (as-samt) = tegenover)

- d. Rechtop staan (eventueel ogen dicht) en stel je voor dat er een lichtstraal van je hoofdkruin door je voeten gaat, van je zenit ver boven je hoofd tot in de hemel ver onder je voeten aan de andere kant van de aarde. Een donkere straal door de duisternis van de aarde. Niet kijken, alleen maar voorstellen! Aan die hemel onder je voeten heeft ieder mens ook zijn eigen plekje: het nadir.

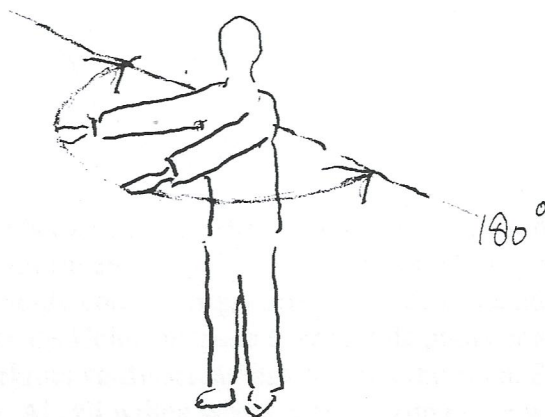


- e. Als alle mensen, die op aarde leven aan hun nadir zouden denken, in oost, west, zuid, noord, wat gebeurt er dan? Die stralen ontmoeten elkaar in de kern van de aarde! Daar zijn alle mensen met elkaar verbonden door hun voeten.



3. *Horizon* (gezichtseinder, gezichtskring, Gr. Hoizontos (kuklos) = begrenzende (cirkel))

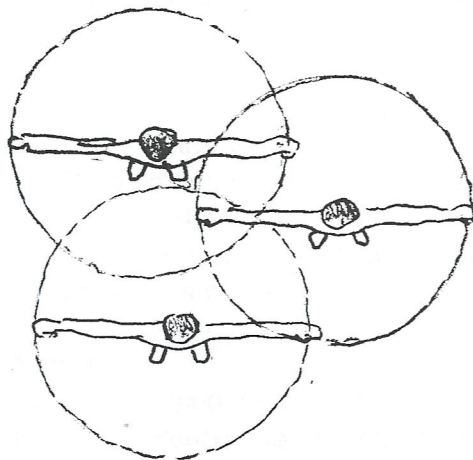
- f. Sta recht op met je beide armen naar voren uitgestrekt. Beweeg je gestrekte armen langzaam uit elkaar en beweeg met je vingertoppen langs een rechte horizontale lijn. Probeer je handen (allebei tegelijk!) met je ogen zó lang in het vizier te houden tot ze uit je ooghoeken verdwijnen.
- g. Houd je armen op die stand en kijk naar de anderen die deze beweging ook gemaakt hebben! Welke boog hebben ze gemaakt? Precies een halve cirkel van 180° ! Zo groot is ons gezichtsveld. Zo vormt de voor ons zichtbare horizon, bijvoorbeeld boven zee, een rechte lijn die een halve cirkel vormt.



- h. Als we ons omdraaien kunnen we de aanvullende halve cirkel met onze handen beschrijven – zo vormt die rechte horizonlijn een zuivere cirkel in de lucht op de grens van hemel en aarde.



- i. Nu lopen we met die (wijde!) horizoncirkel in gedachten door elkaar heen: wie verschijnt er binnen onze horizon, wie verdwijnt er achter onze horizon? De horizon is het ontmoetingsvlak van de mensen.



- j. Het verschijnen van het zuiderkruis boven de horizon betekende voor de zeelui dat de evenaar in zicht kwam en dat zij in de tropen waren. De poolster was dan achter de noorderhorizon verdwenen. Omgekeerd was het als de zeelui naar het noorden voeren, dan kwamen de kleine en grote beer met de poolster steeds hoger aan de hemel en het zuiderkruis verdween achter de zuiderhorizon. Ze kwamen dan in de noordelijke streken. Als zij willen weten waar ze zijn op de wereldzee moesten zij "poolshoogte nemen" (Naar het oosten en westen zie je altijd de zelfde sterrenbeelden, alleen verandert de tijd van opkomst en ondergang.)