



HANDLEIDING
VOOR DE LESGEVER

Colofon

Sportsnack

© Sport Vlaanderen en Moev – versie 1 – juni 2017

Auteurs en eindredactie

Ann Callewaert	Katty Fremau
Sofie De Bock	Ingrid Peeters
Dimitri De Pauw	Lieselot Stragier
Nadine De Ridder	Eric Swinnen
Krista De Wever	Els Van den Bossche
Ine Esch	Kyra Van Oostveldt

Vormgeving Karakters, Gent

Illustraties Vec-star

M/V Waar hierna over 'hij', 'hem', 'zijn', ... wordt gesproken kan ook 'zij', 'haar', ... gelezen worden.

D/2017/0436/001

ISBN 978 90 728 3336 5

Copyright

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt d.m.v. druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de auteur, de illustrator en de opdrachtgever behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.





Voorwoord

Bewegen is goed voor iedereen en in het bijzonder voor kinderen. Het is belangrijk voor hun groei en ontwikkeling. Kinderen die voldoende bewegen hebben doorgaans een gezondere levensstijl nu, maar ook op latere leeftijd. Bewegen heeft dus heel wat voordelen. Toch moeten we kinderen soms een extra duwtje in de rug geven om voldoende actief te zijn. Want ze grijpen al te vaak naar computerspelletjes of tv, waarbij ze te veel stilzitten.

Ouders, vriendjes en lokale sportinitiatieven kunnen een goede motivator zijn om samen te bewegen. Ook de school en naschoolse opvang kunnen hier een belangrijke rol in spelen. De school kan omstandigheden creëren waarin het leuk is om te bewegen.

Vele ouders zijn vragende partij voor een sportief aanbod onmiddellijk na de lessen.

Ze willen maar al te graag hun kinderen extra laten bewegen. Een naschools sportief aanbod dat via de school tot stand komt, biedt hiervoor een ideale invulling.

Daarom werden binnen 'Brede school met sportaanbod' (BSMSA), waar 32 Follo's werkzaam zijn, experimenten opgezet om kinderen uit de basisschool meer bewegingskansen te bieden aansluitend aan de schooluren onder bekwame, professionele begeleiding. Zo ontstond **SportsNACK**, dat staat voor **Sportief Naschools Actieve Kids**, een initiatief voor meer naschoolse beweging en sport in het basisonderwijs. Gezien Sportsnack georganiseerd wordt in de plaatselijke scholen, verschillen de organisatievormen naargelang de lokale situatie. Om de sportsnacklessen inhoudelijk te sturen, werd daarom in navolging van de Multimovelesgeversmap een map met sportsnacklesfiches ontwikkeld.

Handleiding voor de lesgever

INHOUD

Situering Sportsnack	3
De krachtlijnen van Sportsnack	4
De inhoud van Sportsnack	5
• Vier thema's	5
• Activiteitenfiches	6
Kijkwijzers	7
Referenties	19

Lesfiches per thema

- ▶ **Bal- en dingvaardigheden**
- ▶ **Vlot en behendig bewegen**
- ▶ **Ritmisch en expressief bewegen**
- ▶ **Sport- en spelvormen**



Situering Sportsnack

Voor elke leeftijd een naschools sportaanbod: 3 formules

Voor de leeftijdsgroep van **3 t.e.m. 8 jaar** bestaat **Multimove**, een gevarieerd bewegingsprogramma op basis van 12 bewegingsvaardigheden. Multimove wil de basismotoriek bij kinderen tussen 3 en 8 jaar op een pedagogisch verantwoorde en wetenschappelijk onderbouwde manier stimuleren. De focus ligt op de algemene ontwikkeling van vaardigheden, waarin een sporttak niet meteen herkenbaar is. De 12 fundamentele bewegingsvaardigheden zijn cruciaal om op latere leeftijd sportspecifieke vaardigheden te leren.

Voor de leerlingen van het **basisonderwijs** (5 t.e.m. 12 jaar) is er **Sportsnack**. Sportsnack geeft kinderen uit het basisonderwijs de kans om te bewegen tijdens een 'sportieve naschoolse' opvang. Sportsnack wordt onmiddellijk na de schooluren georganiseerd. Sportsnack is gericht op een brede motorische basisvorming en is gebaseerd op de eindtermen en de leerplannen van het basisonderwijs. Met Sportsnack worden spel- en recreatieve bewegingsvormen aangeboden die geclusterd zijn rond 4 bewegingsthema's. Via Multimove en Sportsnack wordt er een volwaardig, laagdrempelig en flexibel bewegings- en sportaanbod gecreëerd voor alle schoolgaande kinderen van 3 tot 12 jaar. Idealiter gaat het Multimove-aanbod vooraf aan het Sportsnackaanbod. Kinderen vanaf 3 jaar kunnen eerst deelnemen aan Multimove en daarna doorstromen naar Sportsnack. Op deze manier wordt een continu beweegtraject gecreëerd die kinderen aanzet tot meer bewegen over de jaren heen.

Voor de leerlingen uit het **secundair onderwijs** bestaat het concept **SNS-pas** (Sport na school-pas). Met een SNS-pas kunnen de leerlingen uit het secundair onderwijs onmiddellijk na de schooluren deelnemen aan verschillende sportactiviteiten in de buurt van hun school.



De krachtlijnen van Sportsnack

Niet enkel de hoeveelheid bewegen (kwantiteit) is belangrijk, maar ook de kwaliteit van het bewegen moet bewaakt worden. Een kind dat kwalitatief niet goed beweegt, zal meestal negatieve ervaringen oplopen, niet graag bewegen en bijgevolg ook minder bewegen. Een goede motorische ontwikkeling is dus één van de basisvoorwaarden voor een gezonde ontwikkeling van kinderen. Daarnaast moet er voldoende aandacht zijn voor een veelzijdige motorische ontwikkeling en een gevarieerde sportbeoefening.

Tijdens Sportsnack staat plezierbeleving centraal. De aangepaste spel- en oefenvormen dagen een kind op verschillende vlakken uit. De veelzijdigheid van de oefenstof stimuleert niet alleen de motoriek, maar ook de persoonlijkheidsontwikkeling van het kind.

Deelnemen aan Sportsnack biedt heel wat voordelen:

- De kinderen krijgen naschools extra bewegingskansen.
- De kinderen leren spelenderwijs. Hierbij staan plezier maken en recreatief bewegen centraal.
- Het aanbod is aangepast aan de leeftijd, de ontwikkeling en de interesse van de doelgroep.
- Het aanbod is gericht naar een brede motorische basisvorming: van de ontwikkeling van bewegingsvaardigheden bij kleuters (5 jaar) naar meer sportspecifieke vaardigheden bij de oudste leeftijdsgroepen (10-12 jaar).
- Er is extra aandacht voor kinderen die nog niet sportactief zijn.
- Meer kinderen komen in contact met sport waardoor de kans op doorstroming naar de sportclubs kan vergroten.
- Scholen kunnen een uitgebreider naschools programma aanbieden en hun visie van 'brede school' verder uitwerken en concretiseren.

Hoe ga je als school aan de slag:

- De lessen worden georganiseerd in reeksen van één les per week, gespreid over 5 à 10 weken naargelang de lokale mogelijkheden. De kinderen schrijven zich steeds in per reeks en niet per les.
- De lessen worden georganiseerd in de school zelf (of in een nabijgelegen sportinfrastructuur) zodat er geen verplaatsingsmoeilijkheden zijn.
- De lessen worden gegeven door gekwalificeerde lesgevers.
- Sportsnack is er voor alle belangstellende kinderen ook deze van de naschoolse opvang.

De inhoud van Sportsnack

Vier thema's

De inhoud van Sportsnack gaat uit van een aantal bewegingsvaardigheden die organisatorisch mogelijk zijn in een naschoolse context en infrastructuur. De bewegingsvaardigheden zijn geënt op de eindtermen en de leerplannen van het basisonderwijs. Ze zijn geclusterd rond 4 thema's.

1 Bal- en dingvaardigheden

Vangen en werpen
Slaan
Trappen
Dribbelen en drijven
Glijden



2 Vlot en behendig bewegen

Balanceren en steunen
Heffen en dragen
Kruipen, klimmen en klauteren
Zwaaien en roteren
Springen en landen



3 Ritmisch en expressief bewegen

Dansvormen
Springen
Ritmiek



4 Sport- en spelvormen

Doel- en trefspelen
Loop- en tikspelen
Stoeispelen
Zintuigspelen
Lijnsporten
Samenwerkingsspelen





Activiteitenfiches

De werkmap Sportsnack bevat per bewegingsvaardigheid een aantal activiteitenfiches. De voorgestelde activiteiten zijn niet gesorteerd volgens een bepaalde methodische opbouw qua moeilijkheidsgraad.

Elke fiche is samengesteld uit volgende onderdelen:

- Een omschrijving van de activiteit of spelregels
- Variaties op de omschreven activiteit
- Het materiaal dat in de voorgestelde activiteit wordt gebruikt
- Enkele specifieke aandachtspunten bij de beschreven situatie
- Enkele differentiatiemogelijkheden

Omschrijving

De omschrijving schetst kort de oefen- en spelvormen die Sportsnack voorstelt. Met de omschrijving scheppen we een basissetting van waaruit de lesgever kan vertrekken voor een activiteit.

Variaties

Uitgaande van de omschrijving bevat elke fiche enkele voorstellen tot variatie in uitvoering. Variaties op de voorgestelde bewegingsuitvoering beschrijven in principe mogelijke activiteiten waarbij de moeilijkheidsgraad van de uitvoering niet veel moeilijker of complexer wordt dan de hoger omschreven activiteit. Deze variaties zijn niet beperkend, gaan uit van een willekeurige context en bieden de mogelijkheid om de beschreven activiteit te doen passen in een andere context, opstelling, organisatievorm. Ze vormen tegelijk een aanzet voor de lesgever om eventueel zelf eigen variaties uit te denken.

Materiaal

Onder materiaal staan de didactische hulpmiddelen die gebruikt worden in de beschreven activiteit en in de variaties erop.

Aandachtspunten

Onder aandachtspunten staat per activiteit wat er in het oog moet worden gehouden door de begeleider. De aandachtspunten slaan op bijzondere veiligheidsaspecten en organisatorische of inhoudelijke zaken die het verloop van de oefening of het spel optimaliseren.

Differentiatie

Differentiaties geven mogelijke aanpassingen weer die de lesgever kan doen om de uitvoeringen enerzijds makkelijker of moeilijker en anderzijds complexer of eenvoudiger te maken voor één van de kinderen of voor een groep kinderen. Deze differentiaties dringen zich op tijdens de les zelf wanneer de lesgever vaststelt dat de voorbereide activiteiten niet realistisch zijn, niet haalbaar zijn of onvoldoende uitdaging bieden.

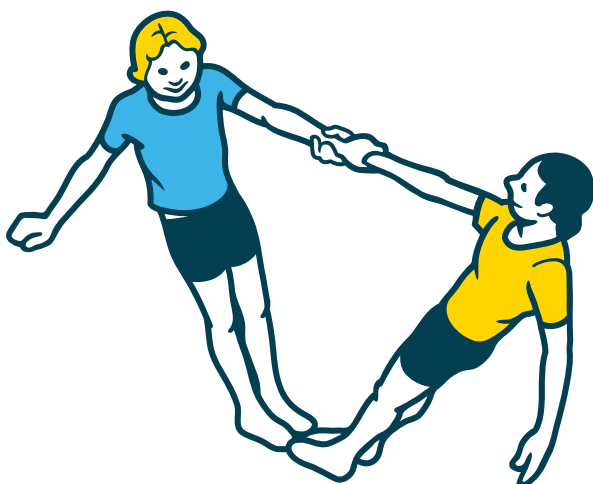
Kijkwijzers

Vlot en behendig bewegen

Balanceren en steunen

Fiche BS04

Afbeelding 1 tot en met 3.



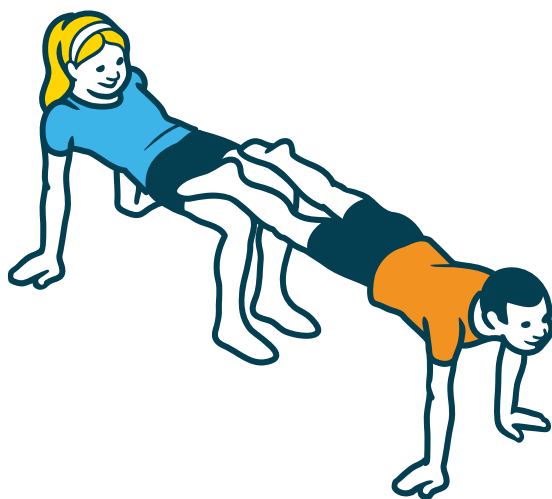
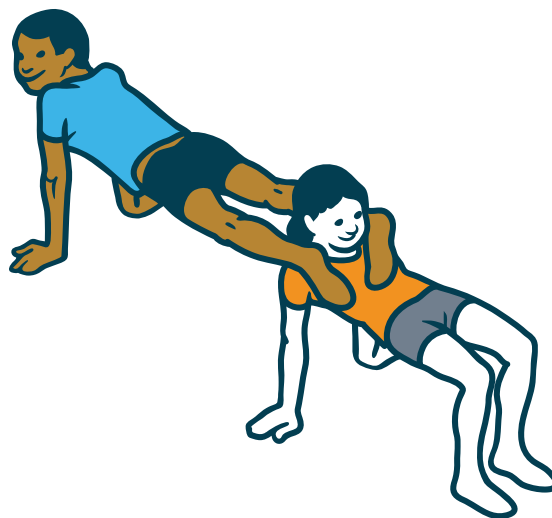
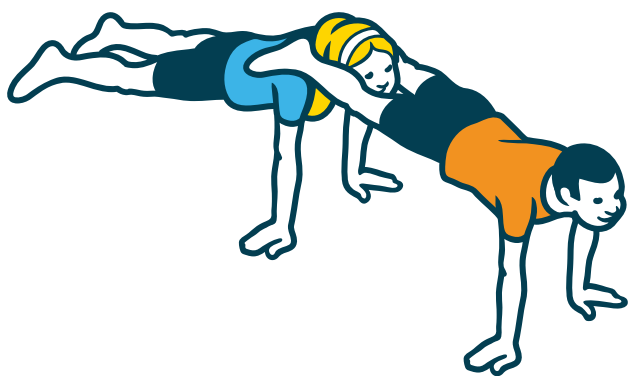
Kijkwijzers

Vlot en behendig bewegen

Balanceren en steunen

Fiche BS04

Afbeelding 4 tot en met 6.



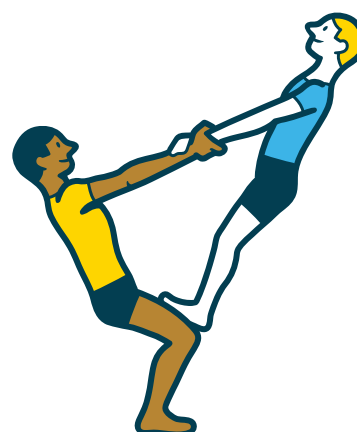
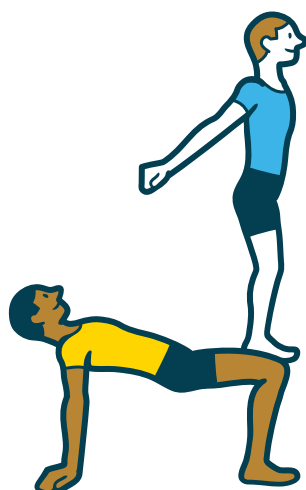
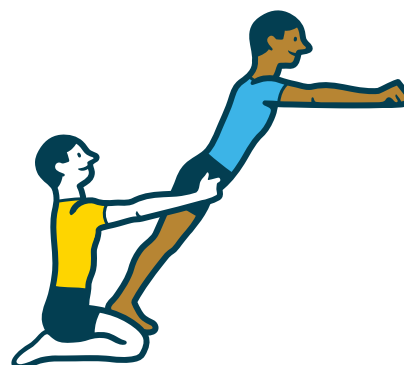
Kijkwijzers

Vlot en behendig bewegen

Balanceren en steunen

Fiche BS05

Afbeelding 1 tot en met 5.



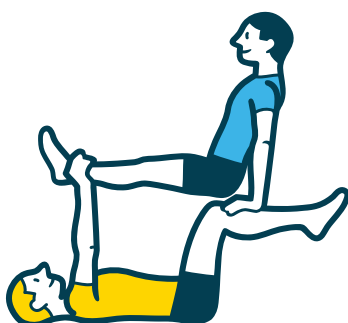
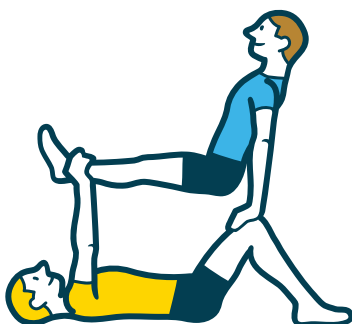
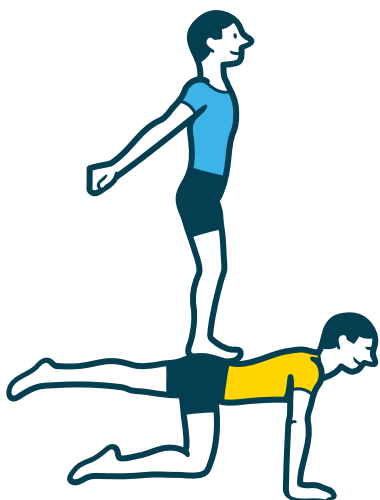
Kijkwijzers

Vlot en behendig bewegen

Balanceren en steunen

Fiche BS05

Afbeelding 6 tot en met 10.



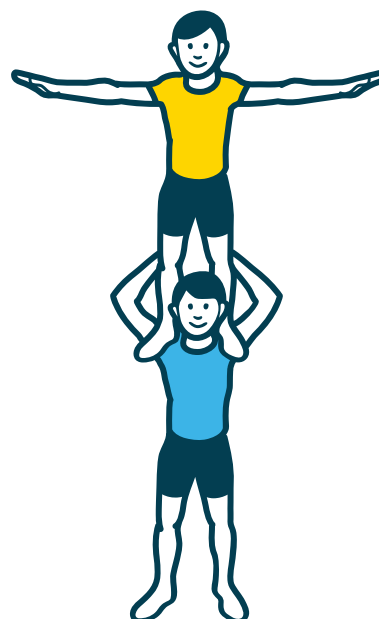
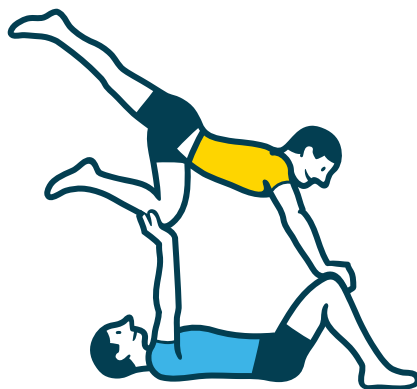
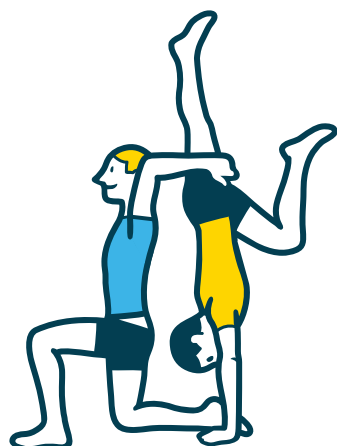
Kijkwijzers

Vlot en behendig bewegen

Balanceren en steunen

Fiche BS05

Afbeelding 11 tot en met 15.



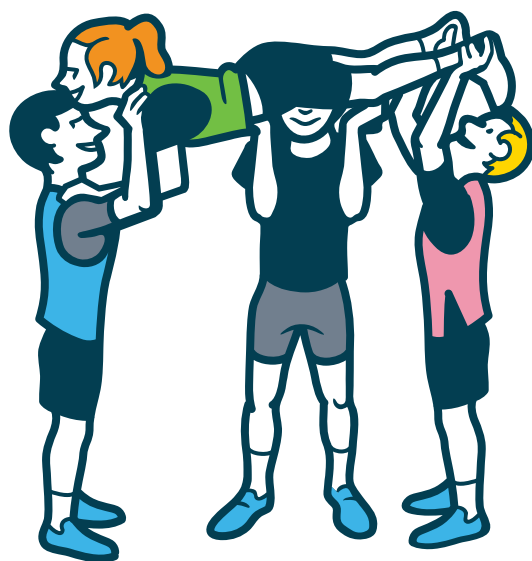
Kijkwijzers

Sport-en spelvormen

Samenwerkingsspelen

Fiche Sa06

Afbeelding 1 en 2.



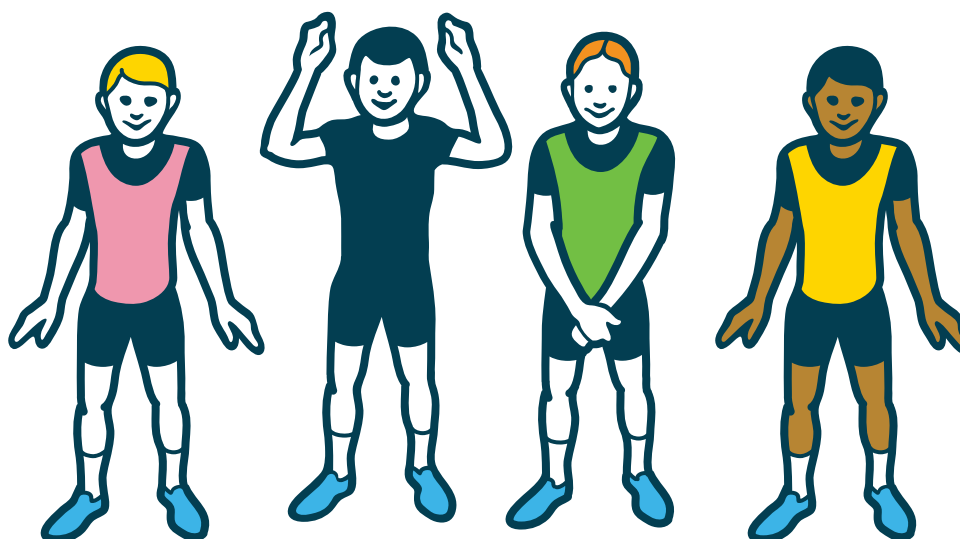
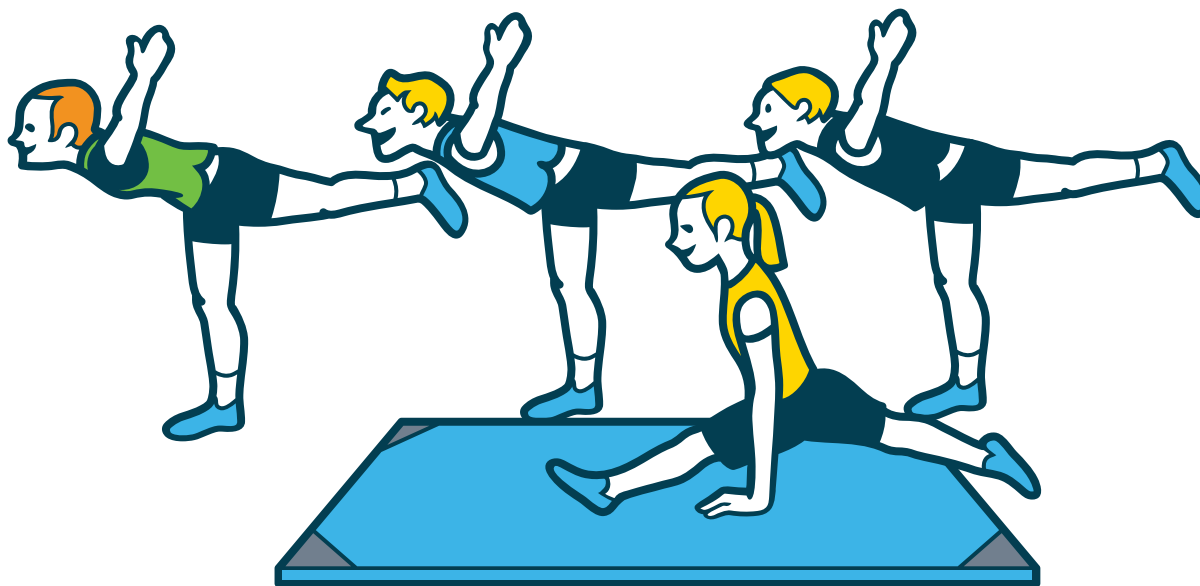
Kijkwijzers

Sport-en spelvormen

Samenwerkingsspelen

Fiche Sa06

Afbeelding 3 en 4.



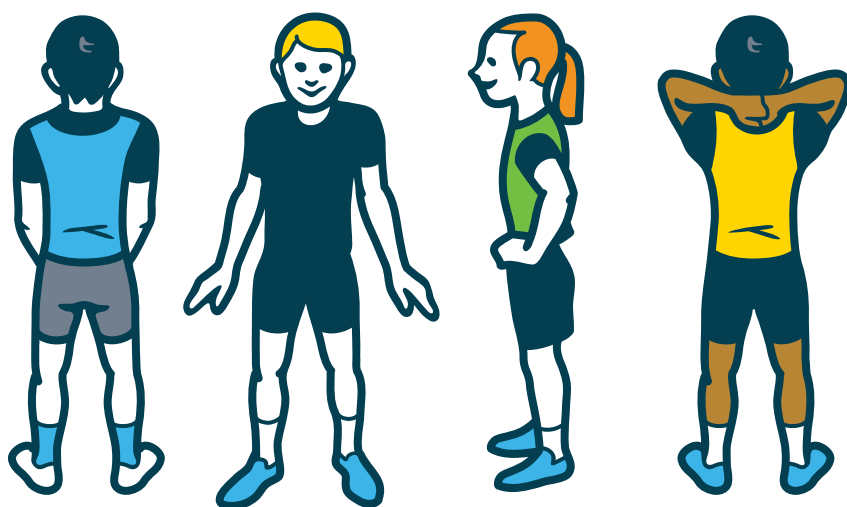
Kijkwijzers

Sport-en spelvormen

Samenwerkingsspelen

Fiche Sa06

Afbeelding 5 en 6.



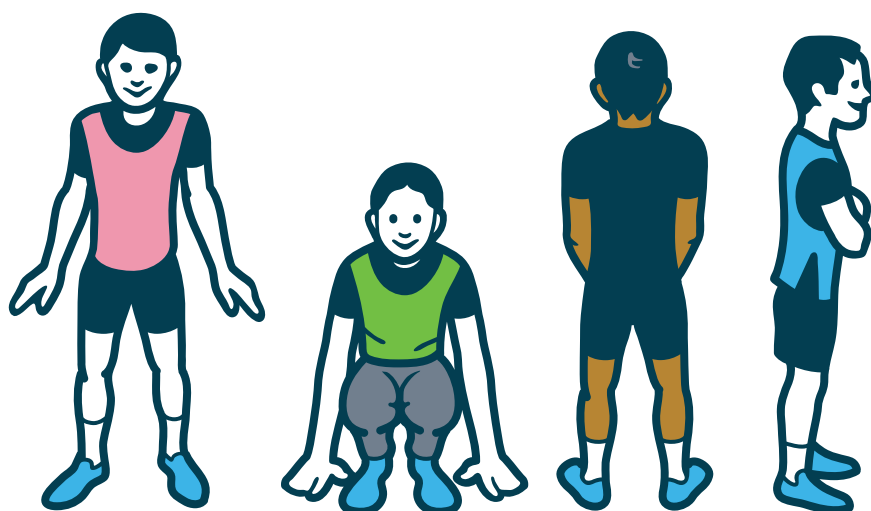
Kijkwijzers

Sport-en spelvormen

Samenwerkingsspelen

Fiche Sa06

Afbeelding 7 en 8.



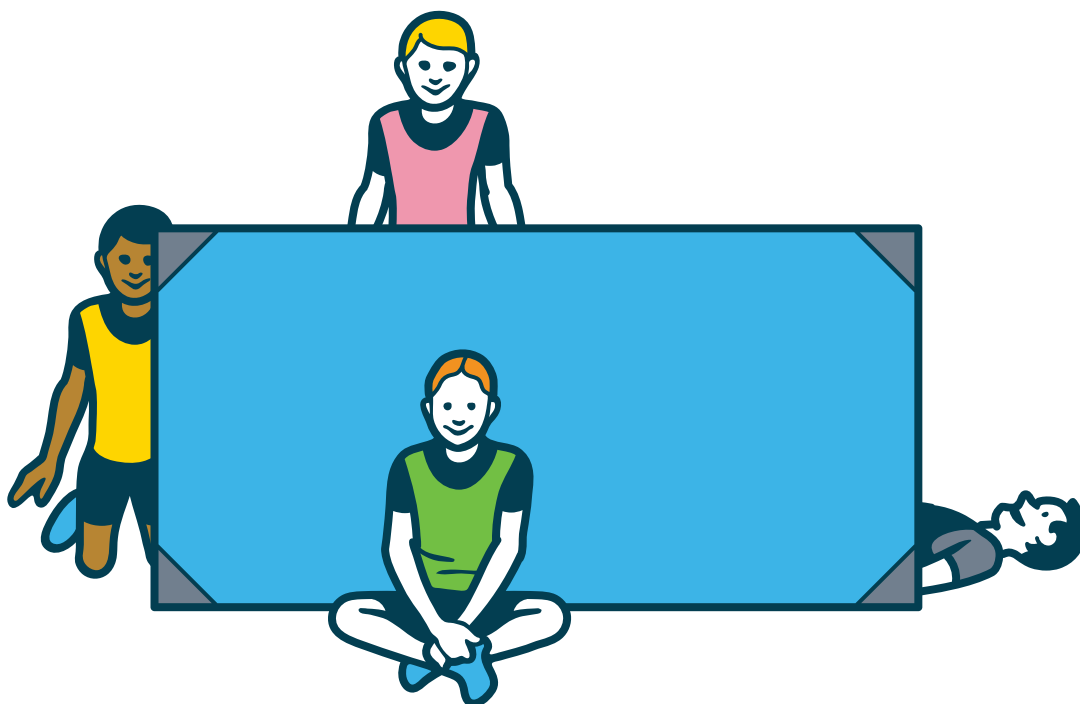
Kijkwijzers

Sport-en spelvormen

Samenwerkingsspelen

Fiche Sa06

Afbeelding 9 en 10.



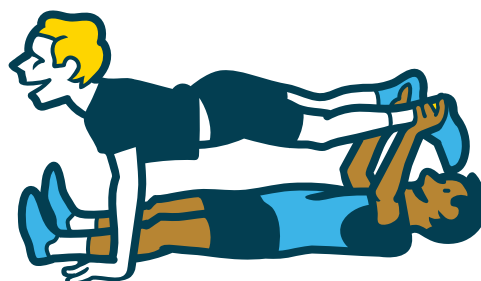
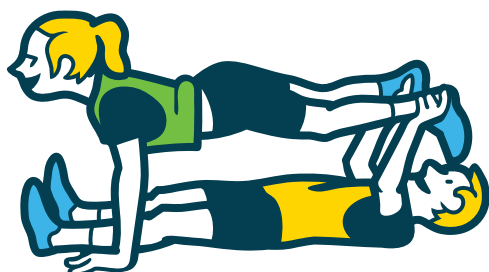
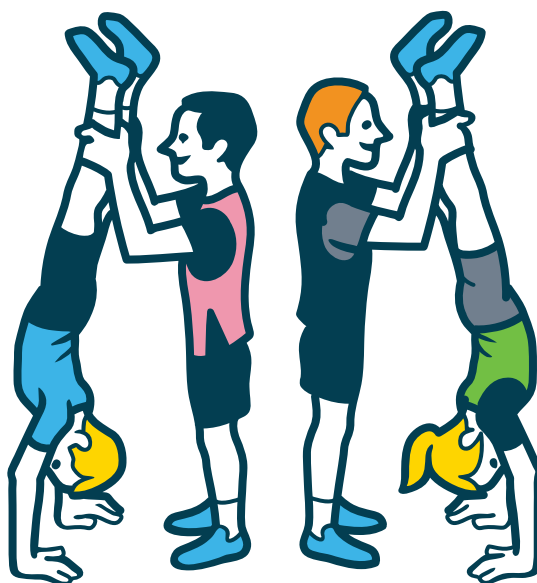
Kijkwijzers

Sport-en spelvormen

Samenwerkingsspelen

Fiche Sa06

Afbeelding 11 en 12.



Referenties

Geraadpleegde boeken/tijdschriften:

Boury, J. (2010). *101 spelen spelen*. Brugge: die Keure.

Boury, J. (2011). *Handbal op school: bijscholingen voor onderwijzers en leerkrachten LO*. Brussel: Bloso.

Desender, J. & Caen, G. (2005). *Het duivels 'football-fun' boek: voetbal-ABC voor kinderen vanaf 5 jaar*. [Plaats van uitgave niet vastgesteld]: Biover.

Hoogmoed, L. & Wernsen, C. (2009). *Spel in beeld*. Bloemendaal Nederland: Xplayn.

Pattyn, G. & De Wael, M. (2007). *Kinderen bewegen*. Antwerpen: De Boeck.

SVS Syllabus bijscholingen.

Van Driessche, H. & Mahy, J. (2011). *Speelmaatjes op school*. Brussel: Stichting Vlaamse schoolsport & Sport Vlaanderen.

Geraadpleegde internetbronnen:

Deckers, G. & Huysmans, B. *Bewegende gezelschapsspellen*. Geraadpleegd op 15 februari 2017 via https://pincette.vsko.be/Website_buitenhuis/DPB/DPB_Gent/VICOG/website/DPB/BaO/Leergebieden/Bewegingsopvoeding/Regiowerking%20schooljaar%202012-2013/Levende%20gezelschappen/Bewegende%20gezelschapsspellen.pdf

Deckers, G. & Huysmans, B. *Creatieve loop- en tikspelen met speelkaarten en dobbelstenen*. Geraadpleegd op 15 februari 2017 via <http://www.schoolsport.be/upload/Limburg/DASbeurs/Creatieve%20loop-%20en%20tikspelen%20met%20speelkaarten%20en%20dobbelstenen.doc>

Medipreventiecentrum. (2013). *Instructies en oefeningen voor het gebruik van de Speedladder trainingsladder*. Geraadpleegd op 15 februari 2017 via <https://www.medipreventiecentrum.nl/pdf-files/speedladder-trainingsladder-speedfoot-speed-ladder-oefenladder-coördinatie-ladder-oefen-meter-trainen-fysiotherapie.pdf>

Octopusverkeersland. (2016). *Parkour: coördinatie*. Geraadpleegd op 2 februari 2017 via <http://www.octopusverkeersland.be/parkour> en video via https://www.youtube.com/watch?time_continue=73&v=_xkbWuRric8

Torfs, M. & Van Goeye, F. *Originele, haalbare bewegings- en spelopdrachten voor verschillende bewegingsthema's, deel 2*. Geraadpleegd op 21 januari 2017 via https://pincette.vsko.be/Website_buitenhuis/DPB/DPB_Gent/VICOG/website/DPB/BaO/Leergebieden/Bewegingsopvoeding/Schooljaar%202014-2015/D%20Documentatie/Dag%20van%20de%20leerkracht%20bewegingsopvoeding/ALLE%20INFOFICHES%20aangevuld%20door%20studenten.pdf



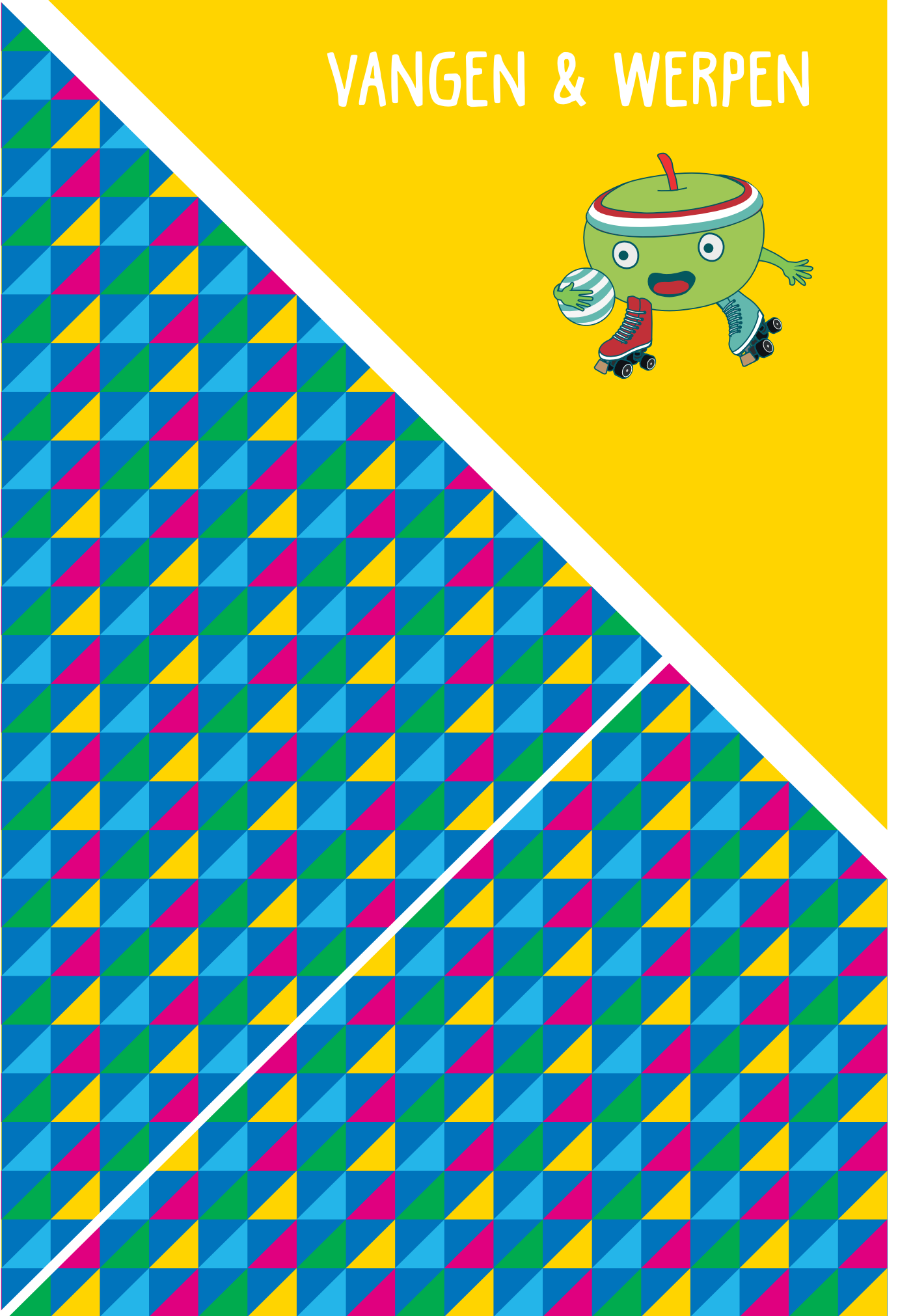
Uitgewerkte dansen. Geraadpleegd in februari 2017 via <https://www.youtube.com>

Valenzuela, C. *Intermediate #4 - Soccer Speed Ladder Exercises Drills*. Geraadpleegd op 15 februari 2017 via <http://www.soccerspeedtraining.com/public/102.cfm>

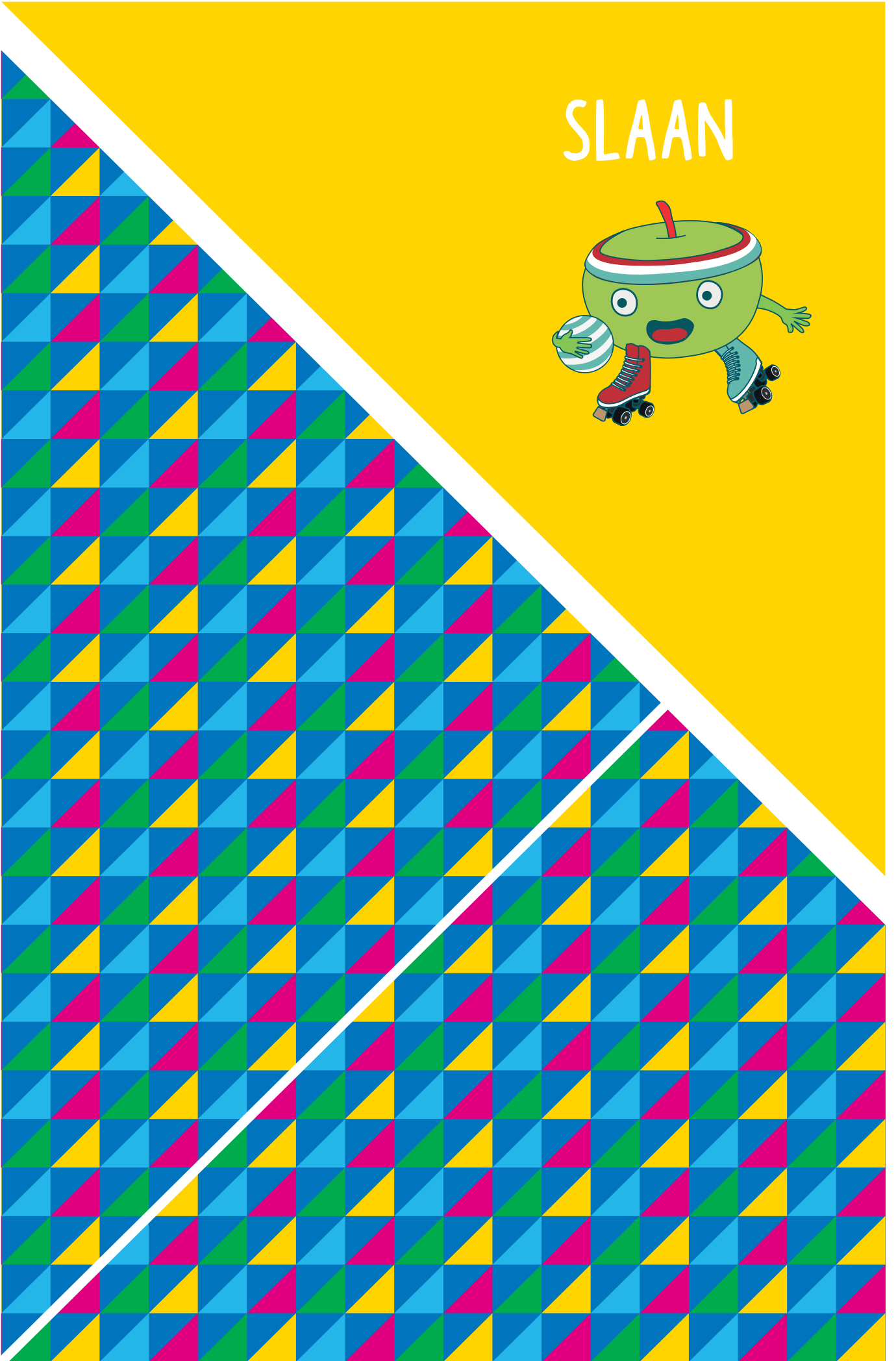
Van Gelder, W., Stroes, H. & Ott, S. (2011). *Basislessen bewegingsonderwijs: deel 2 werkbladen spel*. Geraadpleegd op 14 februari 2017 via www.basislessen.nl/sites/default/files/BO%202.pdf

Vanderbeken, S. (2016). *Beleef pret en doe de Sammy Pet*. Geraadpleegd op 14 februari 2017 via <http://www.sportbeweegtjeschool.be/sammy-pet>

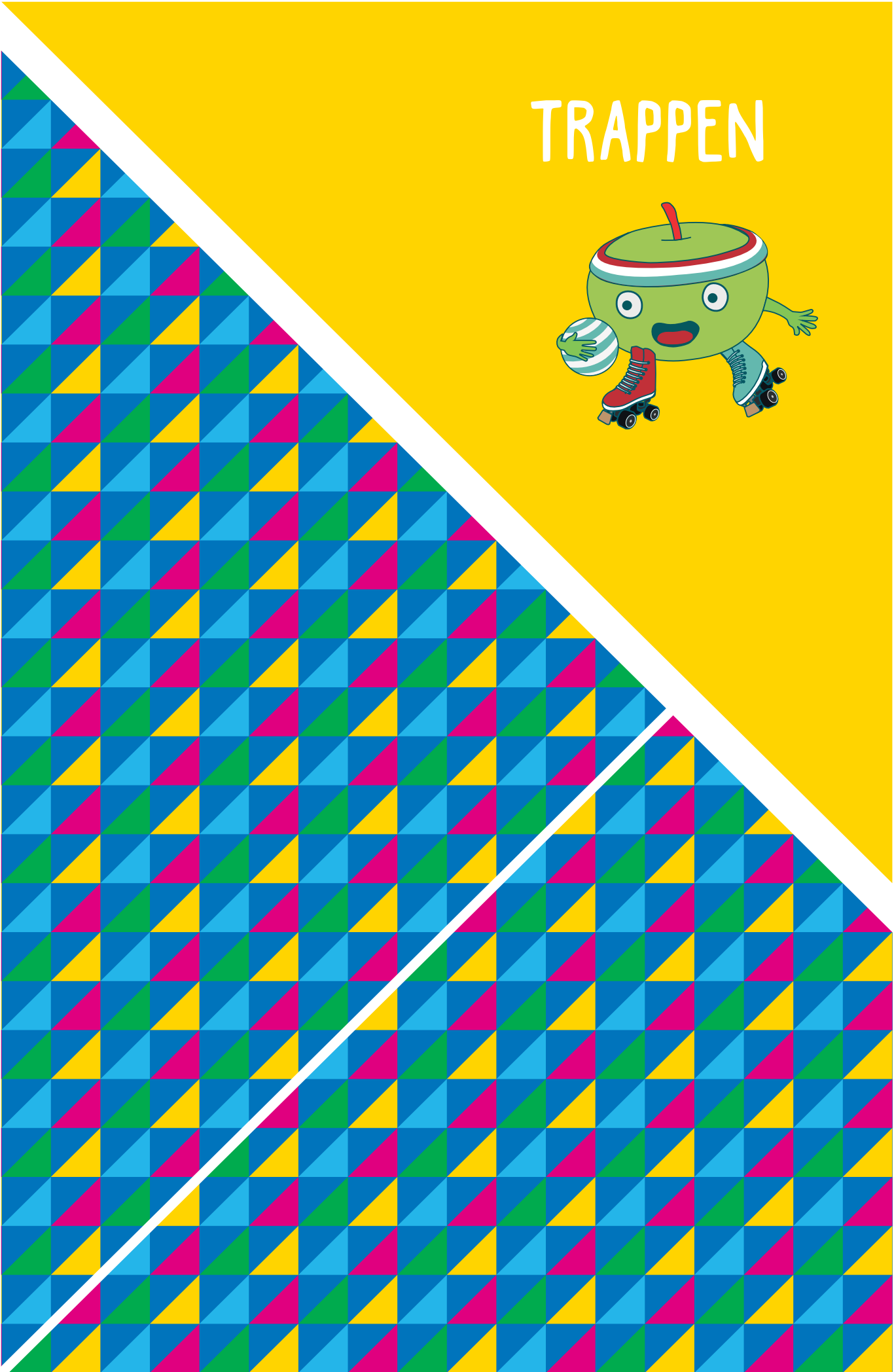
VANGEN & WERPEN



SLAAN



TRAPPEN



DRIBBELEN & DRIJVEN



GLIJDEN



Bal- en dingvaardigheden

INHOUD

Vangen en werpen

Individueel vangen	VW 01
Inhaalbal	VW 02
Bots en vang	VW 03
Partneroefeningen met 2 ballen	VW 04
Mikken	VW 05
Vakkentrefbal	VW 06
Bomwerpen	VW 07
Paintball	VW 08
Hakobal	VW 09
Kapitein Haak	VW 10

Slaan

Hoepel ballonnenspel	S 01
Ballon hoog	S 02
Bal omhoog slaan met racket	S 03
Minigolf	S 04
Levende flipperkast	S 05
Slingerbal	S 06
Muurtje klop	S 07
Molentje	S 08
Sla er op los	S 09
Slaan met houten blokjes	S 10
Levende pingpong	S 11
Vuistbal	S 12
Smashvolley	S 13

Trappen

Ballenoorlog	T 01
Plintrappen	T 02
Trappen naar doel	T 03
Hoepel trappen	T 04
Bescherm je kegels	T 05
Trap tegen de voorwerpen	T 06
Afwerken op doel	T 07
De beste trappers staan vooraan	T 08

Cijfer- en woordenspel	T 09
Kegelvoetbal	T 10
Trappen naar bewegende doelen	T 11
Hou de bal uit je vak	T 12
Trap de bal weg	T 13
Krab, hou de parels in de lucht	T 14
Trap die sokken uit	T 15
Krijgers trappen tegen obstakels	T 16
Stootkussen trappen	T 17

Dribbelen en drijven

Dribbelen op verschillende manieren	DD 01
Dribbelkoning(in)	DD 02
2-vakkenspel	DD 03
Haal de ballen	DD 04
Lijn dribbelen	DD 05
Tennisballenroof	DD 06
Dribbelestafette	DD 07
3 tegen 0 of 1	DD 08

Glijden

Op de rug glijden	G 01
Glijden van banken	G 02
Estafette met doeken	G 03
Glijden op wieltjes	G 04
Estafette met glijdend materiaal	G 05
1-2-3 piano	G 06
Glijd de mat vooruit	G 07
Estafette met skeelers en steps	G 08
Schipper, trek je naar de oever	G 09

Bal- en dingvaardigheden

Vangen en werpen



Omschrijving: Individueel vangen

De kinderen gooien de eigen bal ter plaatse omhoog en vangen hem weer op (zonder te laten botsen) met 2 handen. De kinderen verspreiden zich over het terrein zodat ze elkaar niet hinderen.

Variatie:

- ▲ De kinderen klappen x-aantal keer in de handen.
- ▲ De kinderen draaien rond hun eigen lengteas.
- ▲ De kinderen raken de grond met 2 handen.
- ▲ De kinderen springen in de lucht.
- ▲ De kinderen gooien de bal op en vangen deze terwijl iedereen door elkaar wandelt.
- ▲ ...

Materiaal:

1 bal per kind

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg dat de kinderen de bal met 2 handen vangen.
- ▲ Let erop dat de kinderen de bal niet omarmen of tegen het lichaam drukken.
- ▲ Let erop dat de kinderen de bal vangen met gebogen armen en ontspannen vingers.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Bal laten botsen	Bal niet laten botsen
Lichte bal (ballon, strandbal)	Zware bal (basketbal, volleybal)
Grote bal	Kleine bal

Bal- en dingvaardigheden

Vangen en werpen

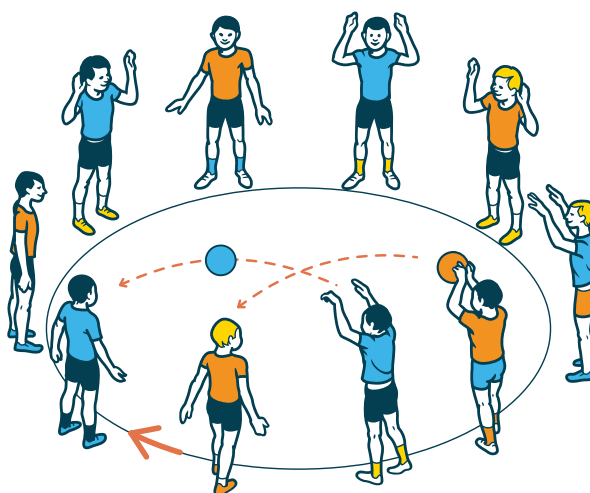


Omschrijving: Inhaalbal

Verdeel de kinderen in 2 ploegen. Alle kinderen staan in 1 grote cirkel, afwisselend een kind van de andere ploeg. Eén kind van elke ploeg heeft een bal. Op het startsignaal passen de kinderen de bal in wijzerzin naar het volgende kind van de eigen ploeg. Het spel eindigt wanneer de bal van 1 van beide ploegen de bal van de andere ploeg inhaalt.

Variatie:

- ▲ Op signaal veranderen de kinderen van doorgeefrichting (wijzerzin en tegenwijzerzin).
- ▲ Er circuleren 2 of meerdere ballen per ploeg.
- ▲ Gebruik ander werpmateriaal (bv. pittenzakjes, plastic flessen, ...).
- ▲ De kinderen voeren de oefening al zittend i.p.v. staand uit.



Materiaal:

ballen, ander werpmateriaal, partijvestjes

Aandachtspunten:

- ▲ Volg alleen je eigen bal zodat je klaarstaat als jouw vangbeurt er aan komt.
- ▲ Maak 2 kringen bij een te groot aantal kinderen.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Grote ballen of werpmateriaal	Kleine ballen of werpmateriaal
Dichter bij elkaar staan	Verder uit elkaar staan
Ballen in verschillende kleur	Ballen in dezelfde kleur

Bal- en dingvaardigheden

Vangen en werpen



Omschrijving: Bots en vang

Alle kinderen hebben een bal en staan verspreid in de zaal. Ze botsen de bal op de grond en vangen hem op verschillende manieren met 2 handen.

- ▲ Laag (zo dicht mogelijk bij de grond).
- ▲ Hoog (op het hoogste punt).
- ▲ In zit (eerst zitten, dan vangen).
- ▲ Achter de rug.
- ▲ Na een bots op de 2 onderarmen.
- ▲ Na een bots op de schouder.
- ▲ Na een bots op het hoofd.
- ▲ Na een bots op de knie.

Variatie:

- ▲ Met een partner: het ene kind botst de bal en het andere kind vangt hem op.
- ▲ Met een ballon en zonder botsen.

Materiaal:

een goed botsende plastic bal voor elk kind

Aandachtspunten:

- ▲ Geef tips zodat de kinderen de bal niet te ver laten wegbotsen.
- ▲ Kinderen moeten de plaats goed inschatten waar ze de bal zullen vangen.
- ▲ Een bots op de schouder, de knie, de onderarmen of het hoofd moet rustig en gecontroleerd gedaan worden.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Bal nog eens laten botsen	Bal onmiddellijk vangen

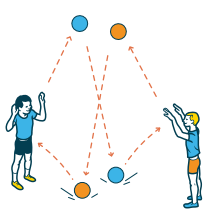
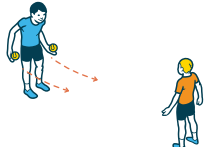
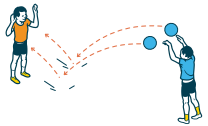
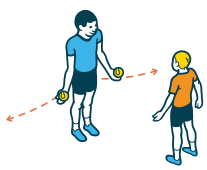
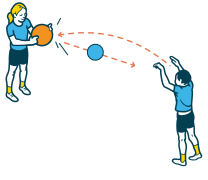
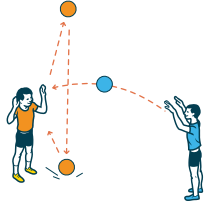
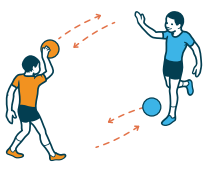
Bal- en dingvaardigheden

Vangen en werpen



Omschrijving: Partneroefeningen met 2 ballen

De kinderen werken per 2 en werpen de bal(len) op verschillende manieren naar elkaar. De partner vangt de bal(len).

 <p>Wisselbal De kinderen gooien gelijktijdig hun bal omhoog en vangen de bal van het andere kind na 1 bots. Daarna de bal proberen vangen zonder bots.</p>	 <p>Dubbel vangen en werpen Gelijktijdig 2 tennisballen naar elkaar rollen/gooien/botsen en vangen.</p>
 <p>Dubbele botsbal Bots 2 ballen gelijktijdig naar het andere kind.</p>	 <p>Weegschaal Reactiesnelheid: kind 1 gooit 1 van de 2 ballen omhoog. Kind 2 loopt en probeert de bal te vangen. Ga verder van elkaar staan als het gemakkelijk lukt.</p>
 <p>Kaatsbal Kind 1 heeft een bal in de handen en kaatst de bal die het andere kind gooit terug met zijn bal. Kind 1 houdt de bal in zijn handen.</p>	 <p>Stressbal Kind 2 gooit de bal naar kind 1. Ondertussen gooit kind 1 zijn eigen bal omhoog, vangt de bal van kind 2, gooit deze snel terug en vangt dan zijn eigen bal terug na 1 bots. Wie kan zijn eigen bal terug vangen zonder bots?</p>
 <p>Hand-voet-bal Gelijktijdig een bal met de voet trappen en de andere bal met de hand gooien naar elkaar.</p>	

Variatie:

- ▲ De bal na een bots of zonder bots vangen.

Materiaal:

1 bal per kind

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg ervoor dat de verschillende duo's ver genoeg van elkaar staan en elkaar niet hinderen.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Dichter bij elkaar staan	Verder uit elkaar staan
Kleinere of grotere ballen	Kleinere of grotere ballen

Bal- en dingvaardigheden

Vangen en werpen



Omschrijving: Mikken

Er staan verschillende opstellingen waarbij de kinderen met allerlei materiaal (shuttle, zelfgemaakte vlieger, krantenprop, pittenzak, ring, bal, ...) kunnen werpen naar een doel. Na één of meerdere pogingen halen de kinderen het materiaal en schuiven ze door naar de volgende opstelling.

Mogelijke doelen zijn:

- ▲ een kegel op een plint.
- ▲ een blik op een tafel.
- ▲ een krant aan een touw.
- ▲ een hoepel (liggend, hangend of door iemand laten rollen).
- ▲ een opgehangen bel.
- ▲ een basketbalring.
- ▲ een voetbaldoel (met gaten).
- ▲ ...

Variatie:

- ▲ De kinderen kiezen uit 3 werpafstanden.
- ▲ Hoeveel doelen kan het kind scoren/raken met slechts 1 poging per opstelling?
- ▲ De kinderen kunnen 1, 2 of 3 punten verdienen per opstelling (bv. een klein stukje krant aan een touw raken = 3 punten, een grote krant raken = 1 punt). De kinderen gooien 1 keer per opstelling. Wie behaalt het meest aantal punten?

Materiaal:

shuttles, vliegers, krantenpropen, ballen, pittenzakjes, ringen, kegels, blikken, kranten, hoepels, bel, basketbalring, voetbaldoel, ...

Aandachtspunten:

- ▲ Laat voldoende ruimte tussen de opstellingen zodat de kinderen elkaar niet hinderen tijdens de opdrachten.
- ▲ Stel op geregelde tijdstippen volgende vragen aan de kinderen:
 - Met welk voorwerp kan je best mikken?
 - Met welk voorwerp gooi je best onderhands of bovenhands?

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Vanaf een kleine afstand werpen	Vanaf een grotere afstand werpen
Met voorkeurshand/-arm	Met niet-voorkeurshand/-arm

Bal- en dingvaardigheden

Vangen en werpen

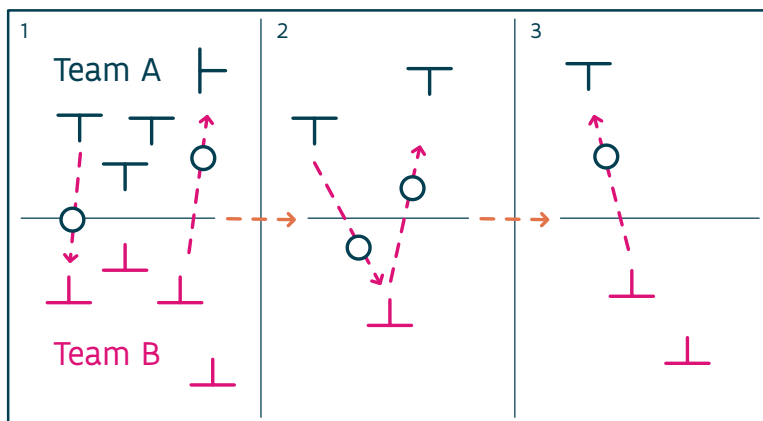


Omschrijving: Vakkentrefbal

De kinderen zijn verdeeld in 2 ploegen. Elke ploeg staat op zijn eigen speelveld. De speelvelden zijn gescheiden door een bank, kegels of een lijn. Elke ploeg start in vak 1.

De kinderen proberen de anderen (tegenpartij) te raken met de bal. Wie rechtstreeks geraakt wordt, schuift door naar vak 2, waar ook een bal klaar ligt. Wie de bal opvangt, is er niet aan en mag in zijn vak blijven. Afweren mag niet. Wie in het derde en laatste vak geraakt wordt, valt af en krijgt een extra opdracht (bv. zoveel mogelijk scoren in een basketbalring).

De ploeg waarvan het eerst 5 kinderen uitgeschakeld zijn, is verloren.



Variatie:

- ▲ Wie de bal kan vangen zonder hem te laten vallen, mag een vak terug keren.
- ▲ Speel het spel andersom: wie iemand kan raken, schuift door naar het volgende vak.
De ploeg die eerst 5 kinderen uit heeft, wint.

Materiaal:

kegels, banken, foamballen

Aandachtspunten:

- ▲ Vestig de aandacht op fair play.
- ▲ De kinderen moeten in hun speelveld blijven.
- ▲ Kinderen mogen niet naar het hoofd gooien.
Indien dit wel gebeurt, telt dit punt niet.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Een groter veld	Meerdere ballen in 1 vak
De bal mag eerst stuiten en dan pas het lichaam raken	Een kleiner veld

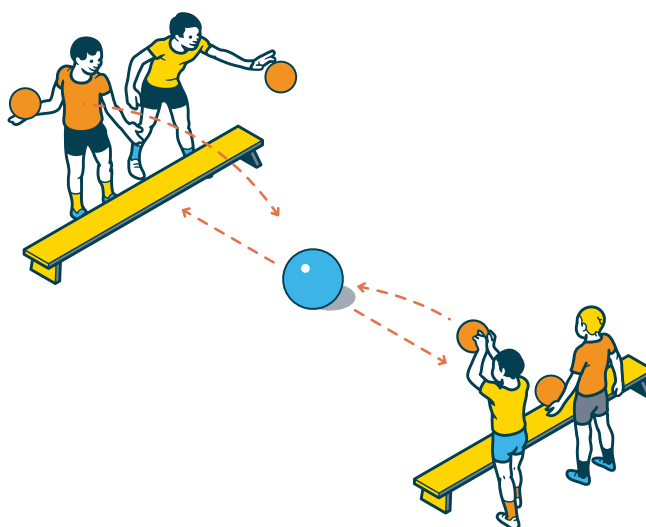
Bal- en dingvaardigheden

Vangen en werpen



Omschrijving: Bomwerpen

Twee ploegen proberen van achter een bank (of lijn) met kleine ballen tegen een grote bal te gooien, zodat die naar de overkant rolt. De ploeg die de grote bal tegen de bank (of voorbij de lijn) aan de overkant krijgt, scoort een punt. Na elk punt start de grote bal terug in het midden. De kinderen mogen pas werpen als ze achter de bank/lijn staan.



Variatie:

- ▲ Beide ploegen hebben 1 of meerdere balophalers die ervoor zorgen dat zoveel mogelijk ballen terug bij zijn/haar ploeggenoten komen. Deze balophalers mogen de grote bal niet hinderen.

Materiaal:

1 grote (fit)bal, veel kleine ballen, banken of markeerlijnen

Aandachtspunten:

- ▲ Werk goed samen als de bal dicht bij jouw bank komt.
- ▲ Werp gericht en snel.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Kleiner speelveld	Groter speelveld
Werpen met grotere ballen (plastic ballen, volleyballen, ...)	Werpen met kleinere ballen (tennisballen)

Bal- en dingvaardigheden

Vangen en werpen



Omschrijving: Paintball

De kinderen staan verdeeld in 2 ploegen op het speelveld. Er liggen balletjes (van een ballenbad) verspreid op het terrein. Op het startsignaal nemen de kinderen balletjes en proberen daarmee de kinderen van de tegenpartij te raken. Kinderen kunnen schuilen of wegduiken achter materiaal (obstakels). Wie geraakt is, krijgt aan de zijlijn een alternatieve opdracht (bv. een ballon in de lucht houden met de hand).

Welke ploeg kan de andere ploeg eerst uitschakelen?

Variatie:

- ▲ Elke ploeg mag een vlag verstoppen. De bedoeling is dat een team de vlag van de tegenpartij als eerste probeert te vinden.
- ▲ Elk kind start met 2 ballen.

Materiaal:

allerlei (gym)materiaal om als obstakels in de zaal te plaatsen, ballenbad balletjes, partijvestjes

Aandachtspunten:

- ▲ Let erop dat de kinderen de ballen niet met opzet naar het hoofd werpen, enkel naar de benen, de romp of de rug.
- ▲ Benadruk fair play.

Differentiatie:

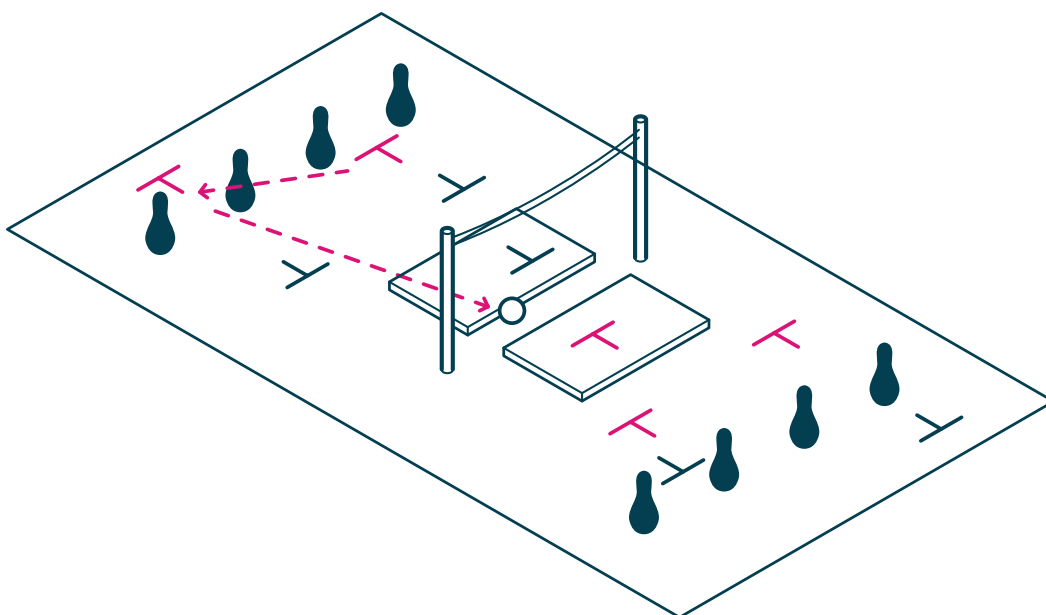
Gemakkelijker	Moeilijker
Veel balletjes	Weinig balletjes
Weinig obstakels	Veel en grote obstakels

Bal- en dingvaardigheden

Vangen en werpen



Omschrijving: Hakobal



Plaats het materiaal in de zaal zoals op de figuur hierboven.

Twee ploegen van 5 kinderen spelen tegen elkaar. Elke ploeg verdeelt zich in 2 verdedigers, 1 keeper en 2 aanvallers en gaat op het veld staan zoals op de figuur. De scheidsrechter roept van elke ploeg 1 speler bij zich en gooit de bal omhoog. De aanvallers proberen te scoren door onder het touw te gooien. Dit mag enkel van achter de kegels. De verdedigers en de keeper, die op de mat staan, proberen dit te verhinderen. Wanneer ze de bal onderscheppen, spelen ze hem door naar hun aanvallers. Die proberen ook te scoren vanachter de kegels. Bij een doelpunt start de bal bij de tegenpartij. Wissel regelmatig van functie.

Spelregels:

- ▲ Niet lopen met de bal.
- ▲ De keeper blijft op zijn mat.
- ▲ Er kan enkel gescoord worden wanneer de aanvaller achter de kegels staat.

Variatie: /

Bal- en dingvaardigheden

Vangen en werpen

Materiaal:

kegels, 2 valmatten, 2 springstaanders met toversnoer, 1 lichte bal, partijvestjes

Aandachtspunten:

- ▲ Verdeel de kinderen in gelijke groepen.
- ▲ Samenwerken en communicatie zijn belangrijk.
- ▲ Geef gerichte tips aan de kinderen om beter te kunnen werpen:
 - Richt de ogen op het kind/doel naar waar je werpt.
 - Instappen naar het kind/doel tijdens het werpen.



Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
De kegels dicht bij het doelgebied	De kegels verder van het doelgebied
Passieve verdediging	Actieve verdediging
Een groot doelgebied	Een klein doelgebied
Zonder vaste keeper	Met vaste keeper

Bal- en dingvaardigheden

Vangen en werpen



Omschrijving: Kapitein Haak

Eén kind staat in een afgebakend gebied (4 banken), zijn piratenboot. De andere kinderen proberen zoveel mogelijk bommen (ballen) in zijn boot te gooien. De piraat moet alle bommen (ballen) zo snel mogelijk terug uit zijn boot gooien.

Variatie:

- ▲ Meerdere piraten in de boot.

Materiaal:

banken, plastic ballen

Aandachtspunten:

- ▲ De kinderen mogen maar 1 bal tegelijkertijd naar de boot werpen.
- ▲ De piraat mag meerdere ballen tegelijkertijd uit zijn boot gooien.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Grote ballen	Tennisballen
	I.p.v. de ballen te gooien naar de boot moeten ze de bal in de boot leggen
Boot tegen een muur plaatsen zodat er maar van 3 kanten in geworpen wordt	

Bal- en dingvaardigheden

Slaan



Omschrijving: Hoepel ballonnenspel

Een tiental hoepels liggen verspreid in de zaal. De kinderen slaan per 2 afwisselend een ballon naar een hoepel. Eén kind neemt de hoepel op, het andere kind slaat de ballon door de hoepel. Ze leggen de hoepel neer en verplaatsen zich naar de andere hoepel.

Variatie:

- ▲ De kinderen slaan de ballonnen zo snel mogelijk door alle hoepels (in wedstrijdvorm). De kinderen die eerst klaar zijn, winnen.
- ▲ De kinderen slaan per 2 de ballon door zoveel mogelijk hoepels in 1 minuut.
- ▲ Het kind dat de hoepel vasthoudt, verplaatst zich. Het andere kind probeert de ballon door de bewegende hoepel te slaan.
- ▲ ...

Materiaal:

ballonnen, hoepels

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg dat de groepen ver genoeg van elkaar staan.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Grote ballon	Strandbal
Grote hoepels	Kleine hoepels

Bal- en dingvaardigheden

Slaan



Omschrijving: Ballon hoog

Alle kinderen krijgen een ballon. De kinderen staan verspreid in de zaal. Op het teken van de lesgever slaan ze de ballon in de lucht tot de lesgever een eindsignaal geeft.

Variatie:

- ▲ De kinderen slaan afwisselend met de linker- en rechterhand.
- ▲ De kinderen gebruiken ook de voeten, knieën en ellebogen.
- ▲ De kinderen houden de ballon in de lucht en proberen de overkant van de zaal te bereiken zonder dat de ballon de grond raakt.
- ▲ De kinderen verplaatsen zich tussen allerlei hindernissen (mijnenveld).

Materiaal:

1 ballon per kind, hoepels, kegels

Aandachtspunten:

- ▲ De ballon mag de grond niet raken.
- ▲ Let erop dat de kinderen tegen de ballon slaan (kort tikken) en niet gewoon werpen.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Alle lichaamsdelen mogen gebruikt worden	Alleen een bepaald lichaamsdeel mag gebruikt worden (neus, pink)
Gewone ballonnen	Ballonnen gevuld met een beetje water of rijst

Bal- en dingvaardigheden

Slaan



Omschrijving: Bal omhoog slaan met racket

De kinderen leggen een bal op hun racket en stappen binnen een afgebakende zone rond. Op signaal proberen ze de bal 3 keer omhoog te slaan en terug op te vangen met hun racket, eventueel met tussenbots op de grond. Daarna stappen ze weer rond met de bal op het racket. Wie blijft er het langst met de bal op zijn racket?

Variatie:

- ▲ De kinderen proberen de bal zoveel mogelijk keer omhoog te slaan. Wie geraakt aan 20 keer?
- ▲ Bij elke slag het racketblad omdraaien.
- ▲ De kinderen doen de oefening per 2 naar elkaar.
- ▲ De kinderen doen de oefening over een net.
- ▲ ...

Materiaal:

1 tennisracket per kind, ballen, net

Aandachtspunten:

- ▲ De kinderen houden het racket vast met een 'handshakegreep'.
- ▲ Rechtshandige kinderen zetten hun linkerbeen voor (en omgekeerd).
- ▲ Goed door de benen buigen.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Grote ballen of ballon	Kleinere ballen
Alleen	Per 2, 3, ...
Op korte afstand van de partner	Op langere afstand van de partner

Bal- en dingvaardigheden

Slaan



Omschrijving: Minigolf

Maak verschillende holes verspreid in de zaal. De kinderen proberen de bal in zo weinig mogelijk pogingen in een hole te slaan. Daarna gaan ze naar de volgende hole. Elke score wordt opgeschreven. Het kind met het minst aantal slagen wint.

Mogelijke holes:

- ▲ Het bovenstuk van een plint ligt gekanteld op de grond. De kinderen proberen de bal in het plintdeel te slaan.
- ▲ Leg matjes naast elkaar met een smalle opening ertussen, waardoor de bal kan rollen. Leg verschillende matjes achter elkaar in een parcours.
- ▲ Een lange mat ligt over plintdelen en/of banken. De kinderen moeten de bal over de heuvels slaan.
- ▲ Een kegel ligt om. De kinderen proberen de bal in de kegel te slaan.
- ▲ Baken een veld af met banken en plaats er veel obstakels (hindernissen) in.
- ▲ ...

Variatie:

- ▲ De kinderen spelen 2 tegen 2. De kinderen van 1 team spelen afwisselend tot hun bal in de goal is. Daarna speelt het andere team voor deze goal.
- ▲ De kinderen proberen in 10 pogingen zoveel mogelijk keer te scoren in 1 hole.

Materiaal:

golfballen/softballen, minigolfstokken, plint, matjes, lange mat, banken, kegels

Aandachtspunten:

- ▲ Let erop dat de kinderen de minigolfstok correct vastnemen: rechtshandige kinderen leggen hun linkerhand bovenaan en hun rechterhand net daaronder.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Afstand verkleinen	Afstand vergroten
Grotere holes	Kleinere holes
Zonder hindernissen	Met hindernissen

Bal- en dingvaardigheden

Slaan



Omschrijving: Levende flipperkast

Alle kinderen, behalve 1, staan in een kring met het gezicht naar buiten en de benen gespreid. De voeten van de kinderen sluiten bij elkaar aan. De kinderen staan voorovergebogen met de armen tussen de benen, zij zijn de flippers. De flippers slaan met hun handen de bal en proberen het kind in het midden van de kring te raken. De middenspeler probeert de bal te ontwijken en mag lopen, vallen, wegspringen, ... De flipper die raak schiet, wordt de nieuwe middenspeler. De kinderen mogen de geluiden van de flipperkast zelf maken.

Variatie:

- ▲ Kinderen staan met het aangezicht naar binnen.
- ▲ Met 1 hand spelen.

Materiaal:

bal



Aandachtspunten:

- ▲ De voeten van de kinderen sluiten bij elkaar aan.
- ▲ Hoe groter de kring, hoe makkelijker de middenspeler het heeft.

Differentiatie:

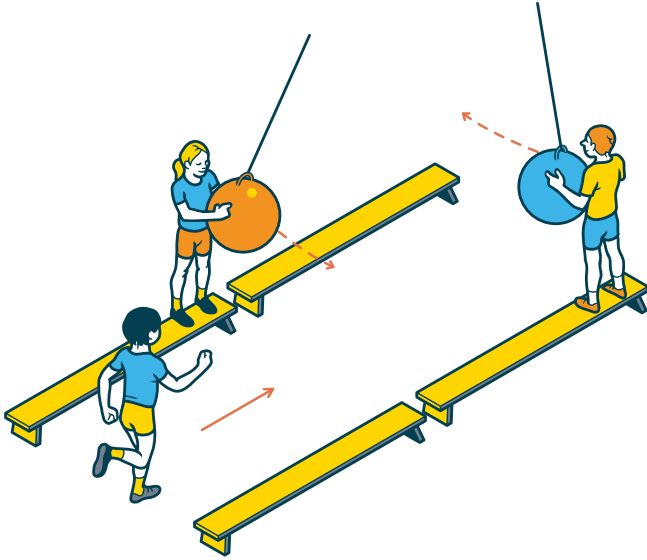
Gemakkelijker	Moeilijker
1 bal	Meerdere ballen
Meerdere kinderen in het midden	1 kind in het midden

Bal- en dingvaardigheden

Slaan



Omschrijving: Slingerbal



Er worden springballen aan slingertouwen bevestigd. De banken staan in 2 rijen op voldoende afstand van elkaar. Verdeel de groep in 2. Een aantal kinderen neemt plaats op beide banken met bal in de handen. Op het fluitsignaal lopen de kinderen 1 voor 1 over. De kinderen op de banken slaan de springballen heen en weer en proberen de lopers te raken.

Wie geraakt wordt, neemt de plaats in van het kind op de bank. De lopers proberen de ballen te ontwijken.

Variatie:

- ▲ De kinderen slaan met 1 of 2 handen, met voorkeurs- en niet-voorkeurshand.
- ▲ De kinderen slaan met hun schouder, hoofd, onderarm, ... tegen de bal.
- ▲ De lopers voeren allerlei opdrachten uit terwijl ze overlopen. Bv. huppelen, achterwaarts of zijwaarts lopen, springen op 1 of 2 benen, per 2 overlopen waarbij 1 kind geblinddoekt is en het andere begeleidt, ...
- ▲ De banken staan dicht bij elkaar. Alle kinderen staan op een bank. Ze proberen de kinderen aan de overkant uit evenwicht te brengen door gericht tegen de bal te slaan.

Materiaal:

banken, zachte springballen, touwen

Aandachtspunten:

- ▲ Hang de ballen op een hoogte zodat de ballen niet tegen het hoofd komen.
- ▲ Wissel regelmatig zodat alle kinderen voldoende kunnen slaan.

Differentiatie:

Gemakkelijker

Banken dicht bij elkaar

Moeilijker

Banken verder uit elkaar

Bal- en dingvaardigheden

Slaan



Omschrijving: Muurtje klop

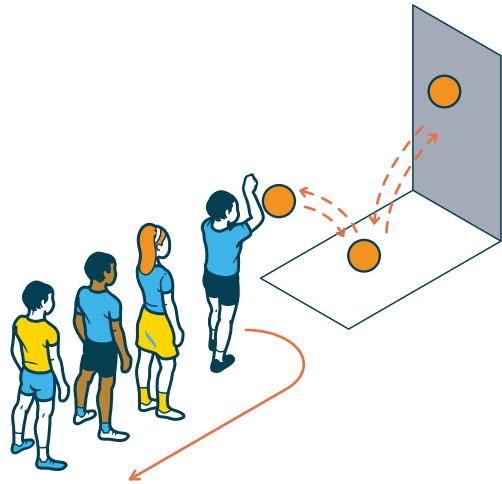
De kinderen staan per 4 achter elkaar op een korte afstand van de muur. Het eerste kind van de rij slaat de bal met de vuist uit z'n hand. De bal botst éénmaal op de grond, éénmaal tegen de muur en daarna terug op de grond. Het volgende kind van de rij probeert na de laatste bots met zijn vuist tegen de bal te slaan. Na een bots op de grond, een bots tegen de muur en terug op de grond doet het volgende kind hetzelfde. Hoeveel keer kan er foutloos gebotst worden?

Variatie:

- ▲ De kinderen voeren een nevenopdracht uit vooraleer ze opnieuw achteraan de rij aansluiten, bv. tennisbal van de ene kegel op de andere leggen aan de achterlijn.

Materiaal:

muur, goed kaatsende bal



Aandachtspunten:

- ▲ Zorg dat de kinderen elkaar niet hinderen bij het doorschuiven.
- ▲ Zorg ervoor dat de kinderen hard tegen de bal slaan.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Bal mag gevangen worden	Bal onmiddellijk met de vuist slaan
Bal mag 2 keer botsen	

Bal- en dingvaardigheden

Slaan



Omschrijving: Molentje

Er is een net gespannen over de breedte/lengte van de zaal. Vier kinderen staan achter elkaar op een rij. Eén kind (A) staat aan de overkant van het net. Kind A gooit de bal over het net, het eerste kind van de rij slaat de bal met het racket terug naar kind A en sluit achteraan de rij aan. Kind A vangt de bal op en gooit hem terug over het net. Het tweede kind uit de rij speelt de bal terug, ... Elk kind heeft x-aantal levens. Maakt een kind uit de rij een fout, dan verliest hij 1 leven. Als een kind geen leven meer over heeft, voert hij een nevenopdracht uit (bv. 2 ladderoefeningen) en sluit hij terug aan.

Variatie:

- ▲ Kind A heeft ook een racket in de hand en slaat de bal terug i.p.v. te gooien.
- ▲ De lesgever neemt de plaats van kind A in.
- ▲ De kinderen in de rij geven telkens het racket door na het terugspelen (i.p.v. elk 1 racket).
- ▲ Twee molentjes tegen elkaar: 2 rijen kinderen aan elke kant van het net. Het eerste kind slaat de bal en sluit achteraan in zijn groep weer aan. De bal wordt niet meer gevangen, wel rechtstreeks terug geslagen. Elk kind krijgt x-aantal levens. Welk team blijft er het langst over?



Materiaal:

ballen, rackets, net

Aandachtspunten:

- ▲ De kinderen houden de ogen gericht op de bal.
- ▲ De kinderen bewegen naar de bal toe.
- ▲ Let erop dat het kind aan de overkant van het net vaak afgewisseld wordt. Spreek een signaal af.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Zachte bal (mousse)	Tennisbal
Korte afstand tot het net	Grotere afstand tot het net

Bal- en dingvaardigheden

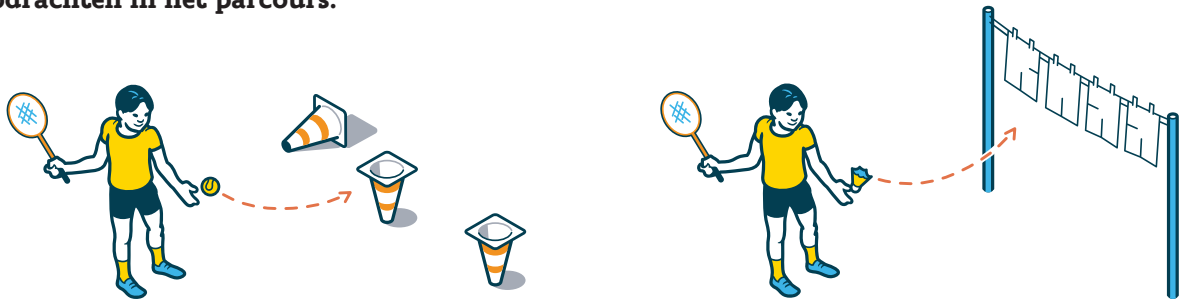
Slaan



Omschrijving: Sla er op los

De kinderen ontdekken verschillende vormen van slaan a.d.h.v. een parcours. Ze staan per 2 en doorlopen 5 posten in een afgesproken volgorde. Op signaal schuiven ze door (bv. na 5 minuten). De kinderen noteren hun punten op een scoreblad.

Opdrachten in het parcours:



- ▲ Drie kegels staan ondersteboven op 3 m afstand van het kind. Het kind slaat met een racket tegen een tennisbal en probeert de kegels omver te krijgen. Elke omgevallen kegel is 1 punt. Het partnerkind zorgt ervoor dat de kegels opnieuw rechtstaan.
- ▲ Het kind probeert met een racket zoveel mogelijk pingpongballen in een ton/doos te slaan. Elke bal in de ton/doos is 1 punt.
- ▲ Er hangen verschillende kranten omhoog aan een touw. Het kind slaat met een badmintonracket tegen een shuttle en probeert de kranten te raken met de shuttle. Is een krant gescheurd of valt ze naar beneden = 1 punt.



- ▲ Het kind slaat met een hockeystick tegen een balletje en probeert zoveel mogelijk keer te scoren in een klein doel.
- ▲ Het kind slaat onderhands tegen een volleybal naar kegels op een bank. Elke kegel die het kind raakt, is 1 punt.

Variatie:

- ▲ De lesgever is vrij om zelf extra opdrachten toe te voegen aan het parcours.

Bal- en dingvaardigheden

Slaan

Materiaal:

pingpongballen, tennisballen, shuttles, volleybal, rackets (tennis, badminton en tafeltennis), kegels, dozen, banken, klein doel, scorebladen, hockeysticks, kranten, touw, wasknijpers

Aandachtspunten:

- ▲ De kinderen kijken naar de bal en volgen de balbaan.
- ▲ Let erop dat de kinderen goed samenwerken.
De partner brengt de ballen terug, hangt nieuwe kranten op, ...
- ▲ Let erop dat de kinderen op tijd wisselen van functie, eventueel gezamenlijke wissel op signaal van de lesgever.
- ▲ Voorzie indien nodig elke post 2 keer.



Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Voorkeurshand	Niet-voorkeurshand
Kortere afstand	Grotere afstand
Grotere doelen/objecten	Kleinere doelen/objecten

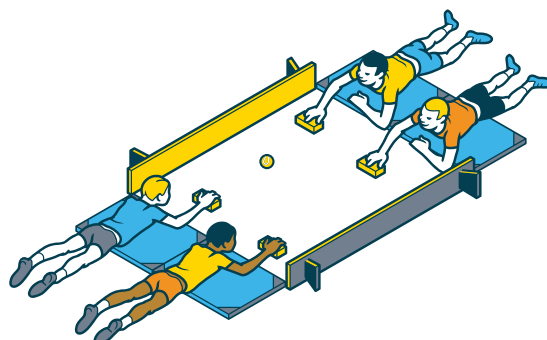
Bal- en dingvaardigheden

Slaan



Omschrijving: Slaan met houten blokjes

Elk spel wordt gespeeld door 2 teams van 5 kinderen. Het speelveld is een vierkant. De zijlijnen worden afgebakend door een bank die op zijn kant ligt zodat er een bal tegen kan kaatsen. De kinderen liggen per team aan een achterlijn op hun buik, elk kind heeft een houten blokje vast. De kinderen duwen met hun houten blokjes tegen een tennisbal en proberen de tennisbal over de lijn van de tegenpartij te kaatsen (= 1 punt). De bal mag daarbij tegen de banken kaatsen. De kinderen verdedigen hun eigen achterlijn door de aankomende ballen weg te duwen met hun houten blokje. Welk team scoort als eerste 10 punten?



Variatie:

- ▲ Elk kind heeft een bal, dus meerdere ballen in het spel.
- ▲ Indien veel kinderen: wie een punt maakt, geeft zijn blok aan een ander kind. Zij moeten snel wisselen.
- ▲ Er liggen obstakels in het speelveld waardoor de ballen kunnen wegkaatsen.

Materiaal:

banken, houten blokken, tennisballen

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg dat de kinderen op hun buik blijven liggen.
- ▲ Zorg ervoor dat de ballen in het afgesloten terrein blijven.
- ▲ Maak meerdere opstellingen zodat alle kinderen bezig zijn.
- ▲ De bal moet steeds over de grond rollen, niet werpen.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Op de knieën zitten	
	Ballen van verschillende grootte in het spel
	Met niet-voorkeurshand slaan
Meer kinderen per team om de achterlijn te verdedigen	Minder kinderen per team
	Meer tennisballen in het spel

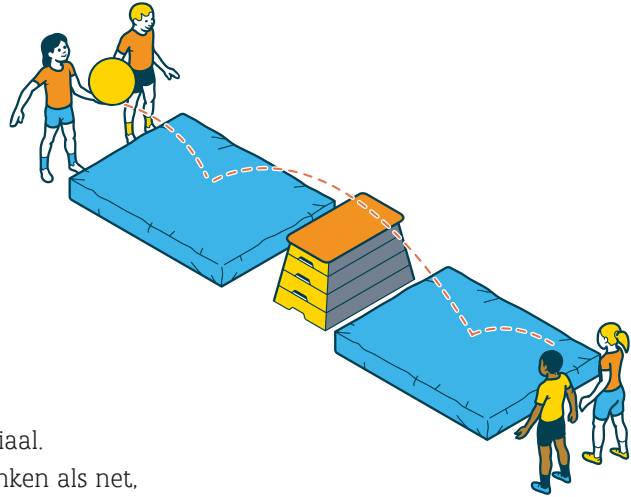
Bal- en dingvaardigheden

Slaan



Omschrijving: Levende pingpong

Aan elke kant van een lage plint (3-4 plint-delen) ligt een valmat. De kinderen spelen 2 tegen 2 en gebruiken een zitbal (fitnessbal). Ze slaan met hun handen tegen de bal. De bal mag maximum 1 keer botsen op de mat van de tegenstanders. Enkel bij opslag mag de bal eerst in het eigen terrein botsen.



Variatie:

- ▲ Maak verschillende opstellingen met ander materiaal.
Bv. terrein afbakenen met afbakenpotjes en 2 banken als net, gebruik een laaghangend volleybal- of badmintonnet als net, ...
- ▲ Er staat een kegel in het midden van de valmat. De kinderen proberen de kegel in het andere terrein om te krijgen.
- ▲ De kinderen staan verdeeld achter de 2 valmatten. Het eerste kind slaat een fitnessbal over de plint. Het eerste kind aan de andere kant laat de bal botsen op de valmat en slaat dan de bal terug. De volgende kinderen doen hetzelfde. Het kind dat de bal geslagen heeft, loopt naar de andere kant van de plint en sluit achteraan in de rij aan.

Materiaal:

valmatten, banken, plinten, zitballen, net

Aandachtspunten:

- ▲ De bal mag/moet maar 1 keer botsen op de mat van de tegenstander.
- ▲ Enkel bij de opslag mag de bal in het eigen terrein botsen.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
De bal mag meerdere keren botsen op de valmat	
De bal met 2 handen gooien	Met 1 hand slaan (zoals met een palet)

Bal- en dingvaardigheden

Slaan

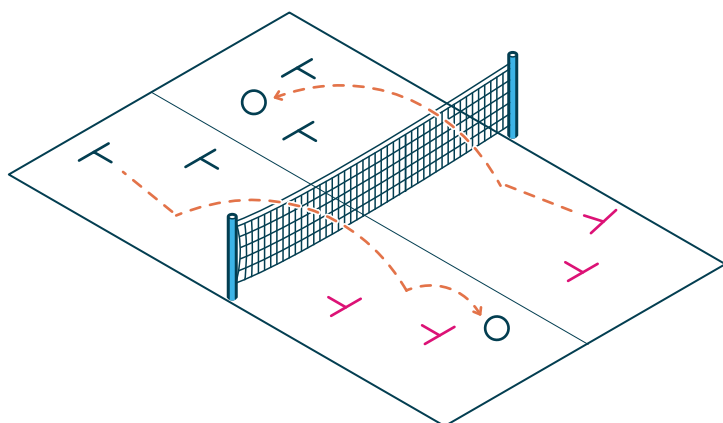


Omschrijving: Vuistbal

De kinderen staan per 4 op 1 terrein. De aanvaller slaat met zijn vuist tegen de bal. De bal moet 1 keer op zijn eigen speelveld botsen en 1 keer over het net op het speelveld van de tegenstander. De tegenstander probeert de bal met zijn vuist na de eerste bots terug te slaan. Als een bal 2 keer in zijn speelhelft bots, krijgt de tegenpartij een punt. De ploeg die als eerste 10 punten scoort, wint.

Variatie:

- ▲ Een van de andere ploeg komende bal kan meteen uit de lucht geslagen worden.
- ▲ Een kind mag naar zijn medespeler passen met een botspas.
- ▲ Enkel de ploeg met de opslag (beginnende ploeg) kan een punt scoren.
- ▲ De kinderen slaan tegen de bal met hun vlakke hand i.p.v. met de vuist.



Materiaal:

net/toversnoer, goed kaatsende ballen, partijvestjes

Aandachtspunten:

- ▲ Let erop dat alle kinderen voldoende in balbezit komen.
- ▲ Let erop dat de kinderen gericht tegen de bal slaan en mikken naar een lege plaats.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Net lager hangen	Net hoger hangen
Kleiner terrein	Groter terrein

Bal- en dingvaardigheden

Slaan



Omschrijving: Smashvolley

Aan elke kant van het net staan de kinderen per 2. Eén van de 2 staat kort bij het net en start met een onderhandse opslag. Aan de andere kant van het net vangt een kind de bal na de bots. Dit kind loopt naar het net en smasht erover (hij houdt de bal hoog vast en slaat met zijn vlakke hand tegen de bovenkant van de bal). De bal mag opnieuw botsen en wordt dan opgevangen door het tweede kind, die loopt naar het net en smasht, ... Er wordt gewerkt met 1 contact.

Variatie:

- ▲ Het kind dat de bal over gesmasht heeft, loopt naar de achterlijn van het terrein en kruipt door een hoepel. Hij moet op tijd terug zijn voordat hij terug aan de beurt is.
- ▲ De bal mag 2 keer botsen voordat hij opgevangen wordt.
- ▲ Na de bots loopt het kind met de bal naar het net en geeft een onderhandse worp naar de partner die smasht. Er wordt dus gewerkt met 2 contacten.

Materiaal:

volleyballen, net, hoepels

Aandachtspunten:

- ▲ Let erop dat elk kind ongeveer evenveel aan de beurt komt.
- ▲ Het net hangt laag, tussen 1m en 1m50, zodat iedereen kan scoren.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
De bal wordt over gegooid	De bal wordt over gesmasht
Onderhandse worp	Onderhandse opslag
Groter veld	Kleiner veld

Bal- en dingvaardigheden

Trappen

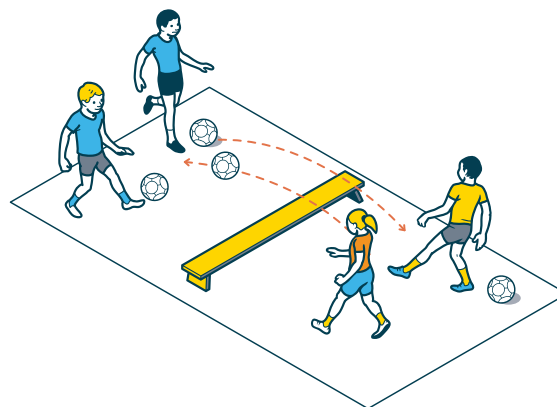


Omschrijving: Ballenoorlog

De kinderen staan in 2 groepen, elk op de eigen speelhelft. Beide speelvelden worden gescheiden door banken. Elk kind heeft een bal. De kinderen trappen zoveel mogelijk ballen in het andere speelveld. De kinderen blijven ballen wegtrappen tot het fluitsignaal. De groep met het minst aantal ballen in zijn veld wint.

Variatie:

- ▲ Kinderen mogen vanaf een bepaalde afstand trappen (lijn).
- ▲ Plaats kegels op de bank. Kinderen trappen zoveel mogelijk kegels omver.
- ▲ Plaats de kegels op de eindlijn.
- ▲ Plaats de kegels kriskras op het speelveld.



Materiaal:

1 bal per kind, banken, kegels

Aandachtspunten:

- ▲ Geef een duidelijk start- en stopsignaal.
- ▲ Kinderen die tegenspelers raken, worden even uit het spel gehaald en voeren naast het speelveld een andere oefening uit.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
	Bal eerst laten botsen en dan trappen
	Bal vanuit de hand trappen
Kinderen van dicht bij laten trappen	Kinderen van ver laten trappen
Trappen met de voorkeursvoet	Trappen met de niet-voorkeursvoet

Bal- en dingvaardigheden

Trappen

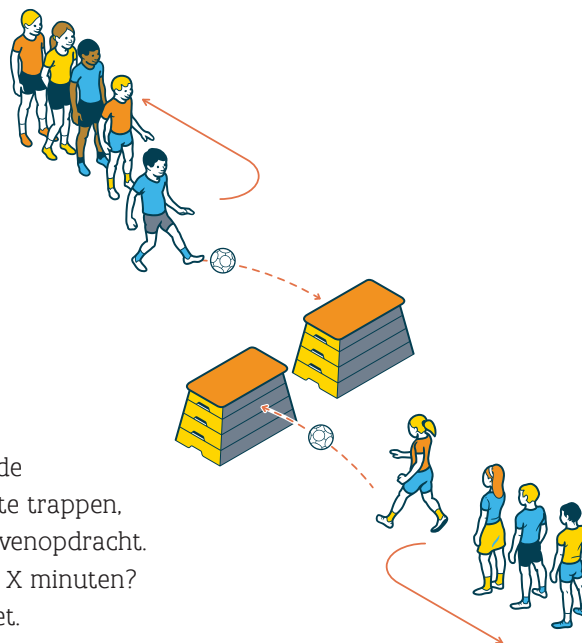


Omschrijving: Plintrappen

In de zaal staan 4 halve plinten opgesteld. De kinderen staan in 4 groepen verspreid in de zaal op 3 meter van de plint, per groep 1 bal. Het eerste kind trapt de bal vanuit stand naar de plint, de bal kaatst terug en het tweede kind stopt de bal met zijn handen. Hij trapt ook naar de plint. Zo verder tot iedereen aan de beurt geweest is.

Variatie:

- ▲ De kinderen stoppen de bal met de voet en trappen terug.
- ▲ De kinderen trappen de bal in 1 tijd terug.
- ▲ De kinderen dribbelen de bal aan de voet eerst rond een kegel en trappen dan terug.
- ▲ De kinderen trappen de bal eerst door poortjes.
- ▲ Varianten in wedstrijdvorm: Elke groep heeft 1 bal. Het eerste kind trapt de bal vanuit stand tegen de plint. Het tweede kind probeert diezelfde bal ook tegen de plint te trappen voordat hij stilvalt, het derde ook, ... Wie er niet in slaagt om de bal tegen de plint te trappen, valt uit. De kinderen die uitgevallen zijn, doen een nevenopdracht. Welke groep heeft het meest aantal kinderen over na X minuten?
- ▲ De kinderen trappen zowel met linker- als rechervoet.
- ▲ De kinderen trappen tegen een muur i.p.v. tegen plinten.



Materiaal:

10 stevige voorwerpen (plintdeel, mattenkar, ...), kegels, stoelen

Aandachtspunten

- ▲ Houd de bal laag bij de grond.
- ▲ Trap met de binnenkant van de voet.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Trappen met binnenkant voet	Trappen met de wreef
Zachtere ballen	
Grotere ballen	Kleinere ballen
Kleine afstand	Afstand vergroten

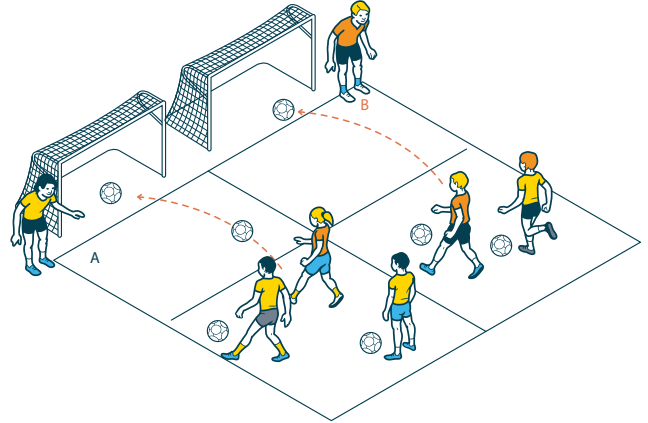
Bal- en dingvaardigheden

Trappen



Omschrijving: Trappen naar doel

De kinderen zijn verdeeld in 2 groepen. Elke groep staat op een half terrein. Op elke helft staat 1 doel met 1 speler zonder bal. Alle andere kinderen staan verspreid op hun speelhelft met een bal. De kinderen proberen gedurende 5 min. in team punten te scoren door naar doel te trappen. Ze mogen niet voorbij de lijn om te trappen. De kinderen zonder bal aan het doel zorgen ervoor dat de ballen terug in het speelveld komen.



Welk team scoort na 5 min. de meeste punten?

Variatie:

- ▲ Voorzie verschillende doelen (hoepel, goal, kegel omver trappen, plintdeel, ...) met verschillende puntenscore.
- ▲ De kinderen zonder bal verhinderen dat de andere kinderen scoren (keepen).
- ▲ Varieer in afstand tot het doel.
- ▲ De kinderen proberen zo snel mogelijk x-aantal punten te scoren.
- ▲ Elk kind krijgt 2 ballen. Ze proberen met hun team zo snel mogelijk met alle ballen te scoren. Ballen die naast het doel belanden, worden terug in het speelveld gebracht en moeten opnieuw getrapt worden tot er gescoord wordt.

Materiaal:

ballen, doelen

Aandachtspunten:

- ▲ De spelers naast doel wisselen na elk spelmoment.
- ▲ Geef een duidelijk start- en stopsignaal.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moelijker
Grote doelen	Kleine doelen
Grote ballen	Kleine ballen

Bal- en dingvaardigheden

Trappen



Omschrijving: Hoepel trappen

Vier hoepels hangen in een doel (bij voorkeur een handbaldoel). De kinderen zijn verdeeld in 2 tot 4 groepen. Ze trappen om beurten naar het doel en proberen de bal door 1 van de hoepels te trappen. Als dit lukt verdienen ze een punt voor hun groep. Welke groep behaalt na 5 minuten de meeste punten?

Variatie:

- ▲ Trappen naar een leeg doel zonder hoepels.
- ▲ De hoepels hebben verschillende punten, bv. een hoge hoepel heeft meer punten dan een laaghangende hoepel.
- ▲ De hoepels hebben een verschillende diameter.
- ▲ De kinderen trappen naar de hoepels in een bepaalde volgorde.
- ▲ De kinderen werken individueel en wisselen na elke trap van doel (voorzie meerdere opstellingen).
- ▲ Trap minstens 2 keer na elkaar in dezelfde hoepel.

Materiaal:

ballen, hoepels, doelen

Aandachtspunten:

- ▲ Het doel moet vrij zijn alvorens de volgende mag trappen.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Hoepels laag hangen	Hoepels hoog hangen
Dicht bij doel staan	Ver van doel staan
Trappen met voorkeursvoet	Trappen met niet-voorkeursvoet

Bal- en dingvaardigheden

Trappen



Omschrijving: Bescherm je kegels

Zet 2 kegels naast een lage plint (2 plintdelen). Eén kegel aan elke kant. Alle kinderen staan in een kring rond de plint. Eén kind mag de kegels verdedigen en moet beletten dat zijn kegels omver getrapt worden. De kinderen die in de kring staan, proberen door passenspel en gericht te trappen, de kegels omver te krijgen.



Variatie:

- ▲ De kinderen die naar een kegel getrapt hebben, moeten eerst 1 rondje rond de kring lopen. Daarna mogen ze opnieuw meedoen.
- ▲ Wie een kegel kan omver trappen komt in het midden te staan en mag de kegels verdedigen. De andere gaat terug in de kring staan.
- ▲ De verdediger mag over de plint springen i.p.v. enkel er rond te lopen.
- ▲ Er zijn meerdere ballen in het spel.

Materiaal:

ballen, kegels, plint

Aandachtspunten:

- ▲ Let erop dat de kring groot genoeg blijft.
- ▲ Let erop dat de kinderen de bal laag houden (niet hoog trappen).

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
De kinderen staan dicht bij de plint	De kinderen staan verder van de plint
Gebruik 1 of 2 delen van de plint	Gebruik 4 of 5 delen van de plint

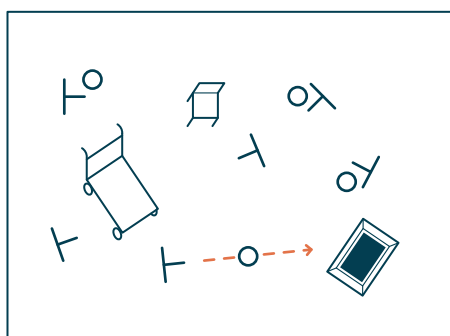
Bal- en dingvaardigheden

Trappen



Omschrijving: Trap tegen de voorwerpen

In de zaal staan verschillende voorwerpen. De kinderen staan verspreid in de zaal, de helft met bal en de andere helft zonder bal. De kinderen met bal trappen in loopspas de bal naar een voorwerp. De andere helft probeert een terugkaatsende bal te onderscheppen en trapt nadien ook naar een voorwerp.



Variatie:

- ▲ De kinderen met bal trappen naar een kind zonder bal, deze trapt naar een voorwerp.
- ▲ De kinderen passen 4 keer naar elkaar alvorens ze naar een voorwerp trappen.
- ▲ De kinderen trappen eerst tegen een muur en dan naar een voorwerp.
- ▲ De kinderen gooien de bal omhoog, laten de bal botsen en trappen dan naar een voorwerp.

Materiaal:

10 stevige voorwerpen (plintdeel, stoel, mattenkar, ...)

Aandachtspunten:

- ▲ Houd de bal laag bij de grond.
- ▲ Trap niet te hard.
- ▲ Trap met de binnenkant van de voet.

Differentiatie:

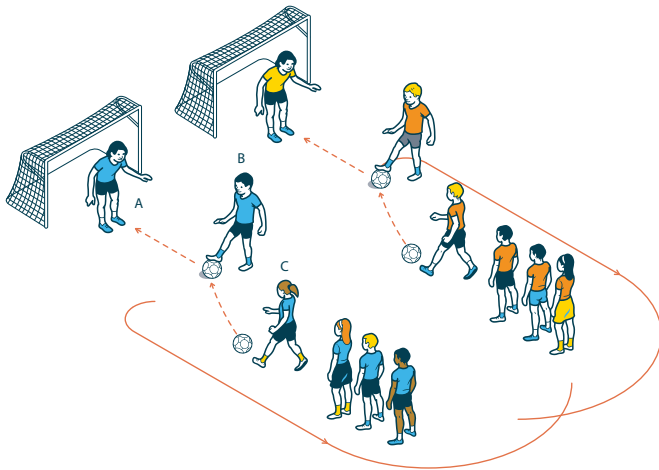
Gemakkelijker	Moeilijker
Zachtere ballen	
Grotere ballen	Kleinere ballen
	Minder voorwerpen, afstand is groter

Bal- en dingvaardigheden

Trappen



Omschrijving: Afwerken op doel



De kinderen zijn verdeeld in 2 groepen. Van elke groep gaat 1 kind in doel staan (A) en 1 kind op ongeveer 8m van doel (B). Het eerste kind uit elke groep (C) past de bal naar (B). Deze controleert de bal en legt hem klaar voor (C) die de bal is gevolgd. (C) trapt naar doel en sluit aan in de andere groep.

Wissel voortdurend van doelman (A) en passeur (B). (C) komt in de plaats van (B) en (B) komt in de plaats van (A). (A) sluit aan in de andere groep.

Variatie: /

Materiaal:

ballen, doelen

Aandachtspunten:

- ▲ (C) mag pas starten als (A) en (B) op hun plaats staan.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
(B) dicht bij het doel laten staan	(B) verder van het doel laten staan
Trappen met voorkeursvoet	Trappen met niet-voorkeursvoet

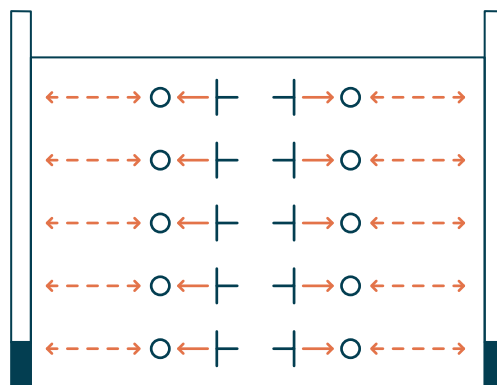
Bal- en dingvaardigheden

Trappen



Omschrijving: De beste trappers staan vooraan

De kinderen staan per 2 recht tegenover elkaar zodat er 2 rijen ontstaan. Achter elk kind ligt een bal op een zestal meter van een muur. Op signaal van de lesgever draaien de kinderen zich om, lopen ze naar de bal en trappen de bal tegen de muur. De kinderen krijgen de bal opnieuw in de voeten, ze leggen de bal stil en lopen opnieuw naar hun plaats. Ze strijden tegen de persoon tegenover hen. Het kind dat eerst terug op zijn plaats is, wint. Alle kinderen die gewonnen hebben, schuiven 1 plaats op naar voor. De andere kinderen blijven op hun plaats staan. Het kind dat vooraan staat en niet gewonnen heeft, moet achteraan aansluiten. De 2 kinderen die op het einde van het spel vooraan staan, zijn de winnaars.



Variatie:

- ▲ De kinderen voeren verschillende vormen van bewegen uit terwijl ze naar de bal gaan, bv. lopen, springen, hinken, ...
- ▲ De kinderen trappen zowel met links als met rechts.
- ▲ De kinderen trappen 3 keer tegen de muur en lopen dan pas terug naar hun startplaats.

Materiaal:

ballen, afbakeningspotjes

Aandachtspunten:

- ▲ De eigen bal moet op de juiste plaats stil liggen voordat de kinderen terug naar hun plaats mogen lopen.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Trappen met voorkeursvoet	Trappen met niet-voorkeursvoet
Ballen liggen dicht bij de muur	Ballen liggen verder van de muur

Bal- en dingvaardigheden

Trappen



Omschrijving: Cijfer- en woordenspel

De kinderen hebben per 2 een bal, potlood en papier. In de zaal staan verschillende kegels met eronder een cijfer van 1 tot 10. Eén kind probeert in 10 trappen zoveel mogelijk kegels met de bal omver te trappen. Het andere kind noteert de cijfers van de omgetrapte kegels en zet de kegels terug recht. De beide kinderen tellen de getallen op, wie heeft de hoogste score?

Variatie:

- ▲ De kinderen trappen om beurt en proberen voor het eerst een vooraf afgesproken score om te trappen (bv. 21). Wie hoger zit dan de afgesproken score, moet de laatste kegel van de score terug aftrekken.
- ▲ Onder de kegels liggen letters en daarmee moet het duo een woord maken.
- ▲ De kegels staan op de bank. De kinderen proberen door gericht te trappen de kegels omver te krijgen.
- ▲ De kinderen trappen zowel met links als met rechts.
- ▲ De kinderen trappen verschillende materiaalsoorten omver, bv. melkbrikken, conserven, ...
Op elk materiaal staat een nummer dat de score aangeeft.

Materiaal:

kegels, ballen, potlood, papier

Aandachtspunten:

- ▲ Let erop dat de kinderen op tijd wisselen.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Grote bal of grote kegels	Kleine bal of kleine kegels
	Hogere score bijeen trappen
	Een zin maken i.p.v. een woord
Kegels dicht bij elkaar plaatsen	Kegels verder uit elkaar
Kinderen staan dicht bij de bank	Kinderen staan verder van de bank

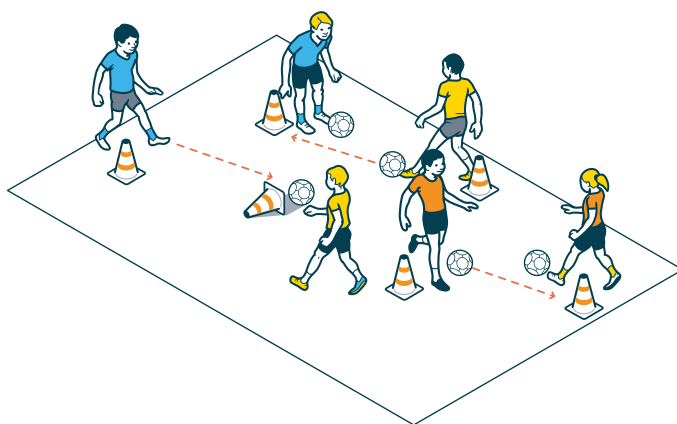
Bal- en dingvaardigheden

Trappen



Omschrijving: Kegelveetbal

De kinderen werken in teams van 2, 3 of 4 personen. Per team moeten ze 1 kegel beschermen. De kegels staan verspreid in de zaal. De kinderen dribbelen met een bal aan de voet door de zaal en proberen de kegels van de anderen om te trappen met de voetbal. De kinderen moeten dus zowel aanvallen als hun eigen kegel beschermen. Wordt een kegel omgetrapt, dan moet heel het team een nevenopdracht uitvoeren. Bv. 20 keer naar elkaar trappen. Daarna mogen ze terug deelnemen aan het spel.



Variatie:

- ▲ Werken met levens: de kinderen mogen hun omgetrapte kegel 3 keer terug rechtzetten, pas na de vierde keer moet het team uit het spel.

Materiaal:

kegels, voetballen

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg dat de bal niet de lucht in gaat. De kinderen moeten de bal laag houden.
- ▲ Elk team heeft 2 ballen.

Differentiatie:

Gemakkelijker

Meerdere kegels per team

Moeilijker

Bal- en dingvaardigheden

Trappen

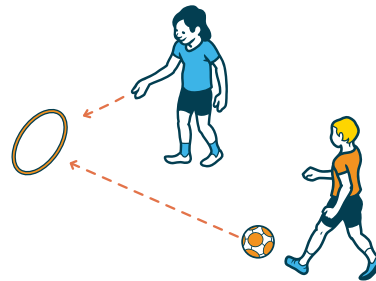
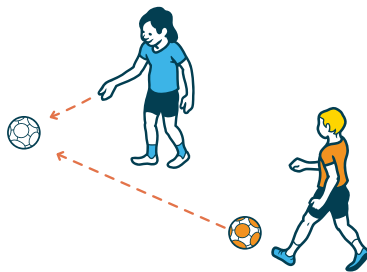


Omschrijving: Trappen naar bewegende doelen

De kinderen staan per 2 op een afstand van elkaar. Kind 1 (trapper) voert een aantal opdrachten uit, kind 2 (roller) staat hem bij. Daarna wisselen ze van functie.

Mogelijke opdrachten:

- ▲ Kind 2 rolt een bal, kind 1 probeert met zijn bal tegen de rollende bal te trappen. Kind 2 rolt de bal in verschillende richtingen en met verschillende snelheden.
- ▲ Het kind trapt de bal door een hoepel die kind 2 vast heeft.
- ▲ Het kind trapt de bal door een hoepel die kind 2 laat rollen.



Variatie:

- ▲ Per 3: twee kinderen houden elk een fietsband vast en bewegen zij- en achterwaarts. Het derde kind probeert door een fietsband te trappen.

Materiaal:

ballen, hoepels, fietsbanden

Aandachtspunten:

- ▲ De kinderen wisselen regelmatig van functie.
- ▲ Laat de kinderen de opdrachten opbouwen. Start met kleine verplaatsingen, lage doelen, ...

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Trapper staat dicht bij het doel	Trapper staat verder van het doel
Trappen met voorkeursvoet	Trappen met niet-voorkeursvoet
De bal/hoepel zacht rollen	De bal/hoepel harder rollen

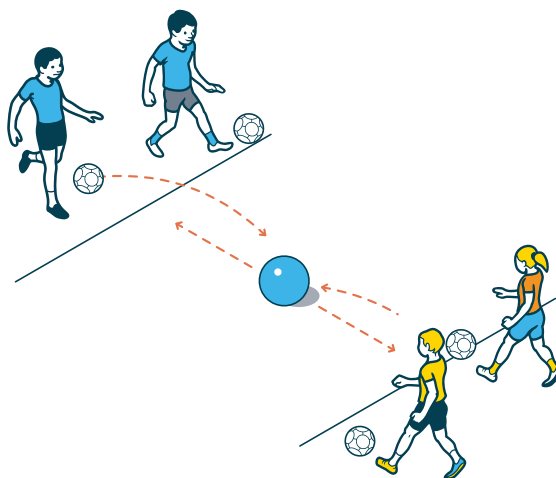
Bal- en dingvaardigheden

Trappen



Omschrijving: Hou de bal uit je vak

De kinderen zijn verdeeld in 2 groepen. Beide groepen bevinden zich recht tegenover elkaar. In het midden van de zaal ligt een basketbal. Elk kind heeft een bal. Bedoeling is dat de kinderen de basketbal in het andere kamp krijgen door met hun eigen bal tegen de basketbal te trappen.



Variatie:

- ▲ Maak 4 groepen die in een vierkant staan opgesteld.
- ▲ Gebruik een medicine bal.

Materiaal:

ballen, basketbal, medicine bal

Aandachtspunten:

- ▲ De kinderen moeten trappen van achter een lijn.
- ▲ De kinderen mogen geen ballen ophalen die in het midden blijven liggen.

Differentiatie:

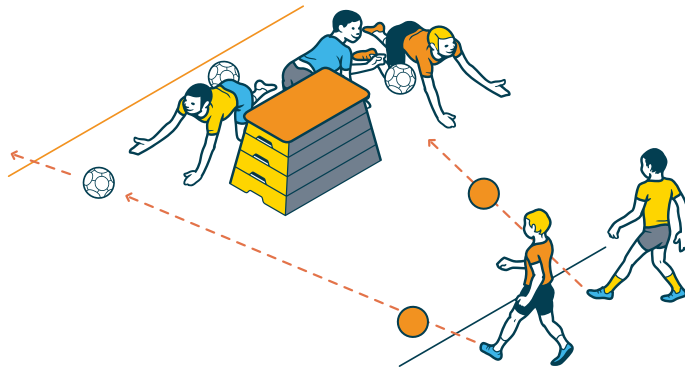
Gemakkelijker	Moeilijker
Afstand tot basketbal is klein	Afstand tot basketbal is groter
Gebruik basketbal	Gebruik medicinebal

Bal- en dingvaardigheden

Trappen



Omschrijving: Trap de bal weg



De kinderen staan aan de startlijn, elk met een bal. Drie kinderen staan met een ballenmand (verschillende soorten ballen) achter een plint. De 3 kinderen achter de plint rollen ballen in verschillende richtingen en met verschillende snelheden. De kinderen aan de startlijn trappen met een bal tegen de rollende ballen zodat deze aan de achterlijn belanden. Hoeveel ballen kunnen er achter de achterlijn getrapt worden? Wissel daarna van functie.

Variatie:

- ▲ De kinderen trappen met links en met rechts.
- ▲ De trappers voeren vooraf een opdracht uit zodat ze vanuit beweging trappen, bv. rond hun eigen as draaien, 3 keer opspringen, de muur tikken, ...
- ▲ De trappers trappen met korte aanloop.

Materiaal:

ballen, plint

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg ervoor dat de kinderen regelmatig wisselen van functie (trapper en roller).
- ▲ De kinderen trappen gericht naar de rollende bal (ogen richten op de bal).

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Startlijn dicht bij plint	Startlijn verder van plint
Ballen rollen traag en zijn dus gemakkelijker te raken	Ballen rollen snel

Bal- en dingvaardigheden

Trappen



Omschrijving: Krab, hou de parels in de lucht

De kinderen zitten in een kring en steunen enkel op hun handen en voeten. Ze trappen de ballon met hun voet naar elkaar zonder dat hun zitvlak de grond raakt. De ballon mag niet 2 keer na elkaar door hetzelfde kind getrapt worden. Ze proberen de ballon zo lang mogelijk in de lucht te houden.

Variatie:

- ▲ Eén kind staat in het midden en probeert de ballon te onderscheppen.
- ▲ Het kind dat de ballon op de grond laat vallen, moet rond de kring lopen en mag dan terug meedoen.
- ▲ Maak 2 kringen, welke groep kan de ballon het langst omhoog houden.
- ▲ Gebruik een foambal i.p.v. ballon.
- ▲ De kinderen trappen per 2 de ballon naar elkaar zonder dat hij op de grond valt.
- ▲ Twee kinderen trappen de ballon over een net/touw naar elkaar.

Materiaal:

ballon, foambal

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg ervoor dat de ballon alleen maar met de voeten geraakt wordt.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Ballon of bal mag de grond 1 keer raken	Ballon mag de grond niet raken
De ballon mag 2 of meerdere keren door hetzelfde kind aangeraakt worden	
	Ballon per 2 naar doel brengen door te passen naar elkaar

Bal- en dingvaardigheden

Trappen



Omschrijving: Trap die sokken uit

De kinderen staan verspreid in de zaal, zonder schoenen en met hun sokken half uit. Op signaal proberen ze op elkaars sokken te trappen zonder hun eigen sokken te verliezen. Wie zijn 2 sokken verliest, valt af. Wie blijft het langst over?

Variatie:

- ▲ Kinderen die beide sokken verliezen, gaan op de bank zitten. Als een vierde kind op de bank komt, mag de eerste afvaller weer meedoen.
- ▲ Wie verzamelt de meeste sokken in 1 minuut?
- ▲ In 2 ploegen: de kinderen proberen zoveel mogelijk sokken van de andere ploeg te veroveren.
- ▲ De kinderen trappen met hun niet-voorkeursvoet.

Materiaal:

fluitje

Aandachtspunten

- ▲ Zorg dat de kinderen op de sokken trappen en niet op de tenen.
- ▲ De kinderen mogen hun handen niet gebruiken, enkel om een veroverde sok op te rapen.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
	De 2 voeten gebruiken
Groter terrein	Kleiner terrein
1 sok per kind	2 sokken per kind

Bal- en dingvaardigheden

Trappen

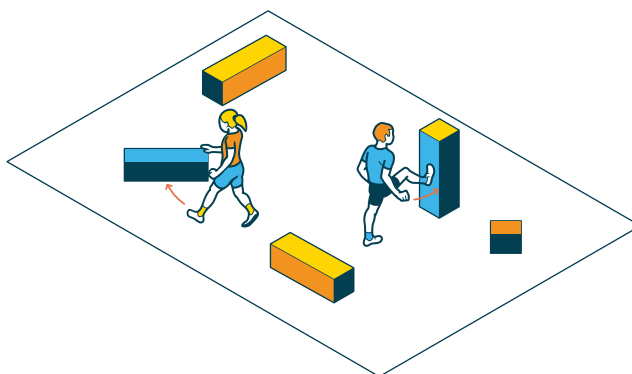


Omschrijving: Krijgers trappen tegen obstakels

In de zaal staan verschillende Wesco-blokken en toestellen met een mat rond opgesteld. De kinderen lopen rond in de zaal en trappen met hun voet tegen elk obstakel. Ze trappen vanuit stilstand, zowel met links als met rechts. Ze voeren zowel lage als hoge trappen uit.

Variatie:

- ▲ Op de matten zijn cijfers van 1 tot 3 geschreven (1 op de plaats die het gemakkelijkst te raken is, 3 op de moeilijkste plaats). De kinderen proberen een zo hoog mogelijke score te halen. Ze mogen 2 keer tegen elk obstakel trappen.
- ▲ De kinderen mogen slechts 1 cijfer raken (op voorhand bepaald).
- ▲ De kinderen zijn verdeeld in 2 ploegen. Welke ploeg haalt de beste score in x-aantal minuten?
- ▲ Op de matten zijn cijfers van 1 tot 10 geschreven. De kinderen trappen zoveel keer tegen het obstakel als het cijfer aangeeft. Ze trappen snel het aantal keer achter elkaar, zonder pauze.
- ▲ Er hangen blokken/obstakels in zacht materiaal aan touwen in een doel (hoog en laag). De kinderen trappen met hun voet of scheen tegen de bewegende obstakels.
- ▲ De lesgever roept een getal, bv. 16. De kinderen trappen tegen de vakken met een cijfer, waarbij ze maar 1 keer tegen hetzelfde obstakel mogen trappen. Ze tellen de cijfers van de geraakte vakken bijeen (bv. 3-3-3-3-2-2) en moeten zo snel mogelijk het getal dat de lesgever riep, bereiken.



Materiaal:

verschillende toestellen, kleine matten, Wesco-blokken, krijt om cijfers te noteren

Aandachtspunten

- ▲ Zorg dat de kinderen zich verspreiden over de verschillende obstakels.
- ▲ De kinderen trappen met de onderkant van hun voet.
- ▲ De kinderen houden hun steunbeen gestrekt.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Lage obstakels	Hoge obstakels
Enkel uit stand trappen	In beweging trappen: na wandelpas of in sprong

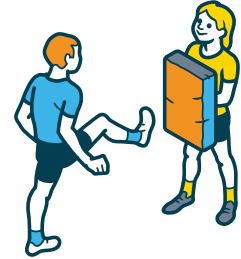
Bal- en dingvaardigheden

Trappen



Omschrijving: Stootkussen trappen

De kinderen zijn verdeeld per 4. Eén kind houdt een stootkussen stevig vast voor zijn lichaam, de andere kinderen trappen om de beurt 5 keer krachtig met de onderkant van hun voet tegen het stootkussen. Het kind met stootkussen biedt weerstand (gaat niet achteruit). De kinderen trappen zowel met links als met rechts. Ze wisselen regelmatig van functie.



Variatie:

- ▲ De kinderen raken het stootkussen met hun scheenbeen i.p.v. onderkant voet.
- ▲ Het kind houdt het stootkussen eerst op heuphoogte, nadien ook laag en hoog.
- ▲ De kinderen trappen in een sprong.

Materiaal:

stootkussens, matten

Aandachtspunten

- ▲ De kinderen houden hun steunbeen gestrekt en draaien in.
- ▲ De kinderen trappen met hun blote voeten.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
De kinderen trappen uit stilstand	De kinderen maken een 1/2 draai voor ze trappen
	De kinderen trappen naar een bewegend stootkussen (wandeland kind of stootkussen dat ophangt)

Bal- en dingvaardigheden

Dribbelen en drijven



Omschrijving: Dribbelen op verschillende manieren

De kinderen lopen met de bal aan de hand al dribbelend rond in de zaal. Op fluitsignaal blijven de kinderen staan en voeren de oefening uit die de lesgever zegt:

- ▲ Zo snel mogelijk ter plaatse dribbelen.
- ▲ Bal zo hoog mogelijk dribbelen.
- ▲ Dribbelen met 2 handen samen.
- ▲ Bal zo laag mogelijk dribbelen.
- ▲ Al dribbelend op de grond gaan zitten en terug rechtstaan.
- ▲ Al dribbelend op de rug gaan liggen en terug rechtstaan.

Variatie:

- ▲ Per 2: één kind begeleidt en een ander kind dribbelt met 2 ballen tegelijk.
- ▲ Per 2: één kind begeleidt en een ander kind dribbelt met 2 ballen afwisselend rechts en links. Nadien wisselen de kinderen van functie.
- ▲ De kinderen dribbelen zowel met links als met rechts.

Materiaal:

1 basketbal per kind

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg voor voldoende ruimte zodat de kinderen niet teveel tegen elkaar lopen.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Tussen het dribbelen door mag de bal in 2 handen genomen worden	Dribbelen met de niet-voorkeurshand
Ter plaatse dribbelen zonder te stappen	
	Dribbelen zonder naar de bal te kijken

Bal- en dingvaardigheden

Dribbelen en drijven



Omschrijving: Dribbelkoning(in)

Elk kind heeft een bal. De kinderen dribbelen willekeurig door elkaar en proberen elkaars bal weg te tikken. Ze beschermen hun eigen bal door schijnbewegingen, draaien rond de bal, ... Een kind wiens bal weggetikt wordt, ligt uit het spel. Hij krijgt een andere opdracht. Het kind dat als enige overblijft is de dribbelkoning(in).

Variatie:

- ▲ Werk met een puntensysteem in plaats van uitvalsysteem: +1 punt per bal die een kind wegtikt, - 1 punt per keer de eigen bal weggetikt wordt.
- ▲ Maak het speelgebied kleiner naarmate het spel vordert.
- ▲ Speel aan de andere kant van het terrein ook dribbelkoning(in) met spelers die uit zijn.
- ▲ Eén of meerdere kinderen zonder bal proberen ballen te veroveren.
- ▲ De kinderen lopen kriskras door elkaar en stoppen op signaal met dribbelen. Er worden geen ballen afgepakt.
- ▲ Dribbel met bal aan de voet, bal aan de hand of met een hockeystick.
- ▲ Afvalrace: de afgenomen ballen worden verzameld op 1 centrale plaats. Wie zijn bal kwijt is, doet op het andere terrein een andere opdracht. Hoe snel kunnen alle ballen verzameld worden? Wie kan zijn bal het langst bijhouden?

Materiaal:

1 basketbal, voetbal of hockeystick per kind

Aandachtspunten:

- ▲ Let op voor weggetikte ballen die over de grond rollen.
- ▲ Wijs de kinderen op het bewaren van het ruimtelijk overzicht.
- ▲ Let op de oog-hand en oog-voet coördinatie om de bal bij te houden.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Groter speelveld	Kleiner speelveld
Slechts enkele kinderen mogen ballen wegtikken	

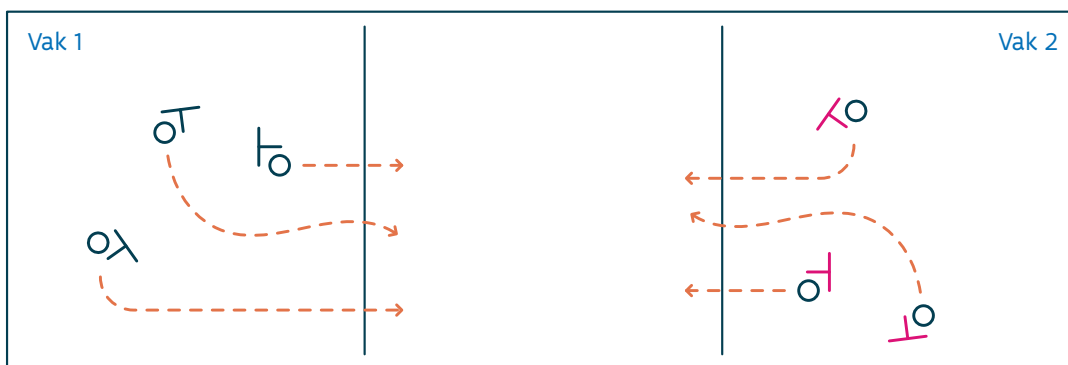
Bal- en dingvaardigheden

Dribbelen en drijven



Omschrijving: 2-vakkenspel

Het speelveld bestaat uit 2 vakken van 10m bij 10m, tussen de 2 vakken ook 10m. Team A staat in vak 1, team B in vak 2. Elk kind drijft de bal met een hockeystick rond in het eigen vak. Op signaal verplaatsen alle kinderen van een team zich zo snel mogelijk met hun bal naar het andere vak. Welk team is het eerst klaar?



Variatie:

- ▲ De bal laten liggen in het vak, overlopen zonder bal en in het andere vak een bal recupereren. Met deze bal terug naar het eigen vak dribbelen.
- ▲ Dezelfde oefening uitvoeren met basketbaldribbel, de bal al dan niet laten liggen in het vak.
- ▲ Dezelfde oefening uitvoeren met voetbaldribbel, de bal al dan niet laten liggen in het vak.

Materiaal:

1 bal en unihockeystick per kind, kegels

Aandachtspunten:

- ▲ Niet tegen elkaar lopen.
- ▲ De bal bijhouden of op de juiste manier laten liggen.
- ▲ De bal van de andere kinderen niet weg trappen.
- ▲ Let erop dat de kinderen niet enkel op snelheid werken, maar vooral correct dribbelen.

Differentiatie:

Gemakkelijker

Individueel

Moeilijker

Geef per 2 een hand terwijl je de oefening uitvoert

Bal- en dingvaardigheden

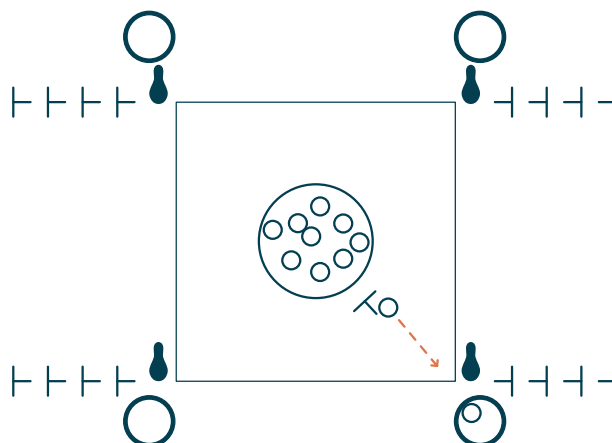
Dribbelen en drijven



Omschrijving: Haal de ballen

Vier kegels staan in een vierkant (10m op 10m). Aan elke kegel staat een rij van 3-4 kinderen.

Naast de kegel ligt een fietsband. In het midden van het vierkant ligt een groot touw in de vorm van een cirkel. In de cirkel liggen verschillende ballen. Op signaal loopt het eerste kind naar het midden, neemt 1 bal uit de cirkel en drijft hem met de voet terug naar zijn groep. Kind 2 neemt de bal aan en legt hem in de fietsband alvorens naar het midden te lopen om een bal te halen, vervolgens kind 3, ... Welke groep verzamelt het grootste aantal ballen tot einde voorraad?



Variatie:

- ▲ Elk kind moet de opdracht 1 keer met de linkervoet en 1 keer met de rechtervoet uitvoeren.
- ▲ De kinderen rollen de bal met de hand en/of met een stok.

Materiaal:

verschillende soorten ballen (min. 3 keer het aantal kinderen), kegels, fietsbanden, touw

Aandachtspunten:

- ▲ Let erop dat de kinderen het spel eerlijk spelen: bv. niet te vroeg vertrekken, hand aan de kegel houden tot het vorige kind de bal heeft teruggebracht, de juiste volgorde behouden in de rij, ...
- ▲ Ballen die uit de middencirkel weggrollen, moeten eerst terug in de middencirkel gelegd worden voor ze mogen verder dribbelen met hun eigen bal.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Gebruik een grotere bal	Gebruik een kleinere bal
Te overbruggen afstand niet te groot maken	De afstand vergroten
Met voorkeurshand of voorkeursvoet	Met niet-voorkeurshand of niet-voorkeursvoet

Bal- en dingvaardigheden

Dribbelen en drijven



Omschrijving: Lijn dribbelen

De kinderen wandelen of joggen al dribbelend op de vloerbelijning (basketveld, volleybalveld, handbalveld, ...). De kinderen lossen hun eigen 'verkeersproblemen' op door zich om te draaien, terug te gaan, achter iemand te blijven, eerst iemand te laten passeren, ...

Variatie:

- ▲ Kan met basketdribbel, voetbaldribbel of al drijvend met hockeystick en bal.

Materiaal:

1 basketbal, voetbal of hockeystick met bal per kind, een terrein met veel lijnen

Aandachtspunten:

- ▲ Kijk voor je, hoofd rechtop.
- ▲ Laag dribbelen bij basketbal, door de knieën buigen.
- ▲ Snijd geen hoeken af.
- ▲ Je mag niet voorbij steken.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Al wandelend	Al joggend
	Bij een tegenligger mag de bal afgenomen worden
Zonder tikker	Een tikker inschakelen

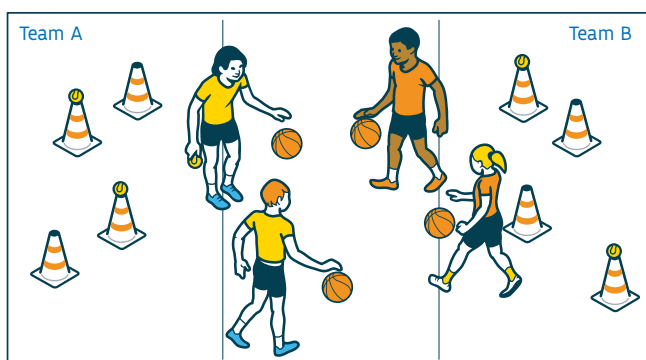
Bal- en dingvaardigheden

Dribbelen en drijven



Omschrijving: Tennisballenroof

De kinderen zijn verdeeld in 2 teams. Elk team heeft een kamp met kegels, op de helft van de kegels liggen tennisballen. Alle kinderen hebben een basketbal. De kinderen roven al dribbelend tennisballen van het andere team en leggen deze op hun lege kegels. Ze mogen 1 tennisbal per keer meenemen. Het team met de meeste tennisballen op het eindsignaal wint.



Variatie:

- ▲ De ballen van de tegenstander roven met de bal aan de voet.
- ▲ Elk team duidt een tikker aan. Wanneer een kind aangetikt wordt door de tikker van het andere team, moet hij de tennisbal afgeven aan de tikker en terug naar zijn eigen kamp gaan. De tikker legt de tennisbal terug op een kegel in zijn eigen kamp. Een tennisbal terugbrengen of iemand tikken, kan enkel al dribbelend.
- ▲ Maak 4 teams, elk met hun eigen kamp.

Materiaal:

1 basketbal per kind, 30 – 40 kegels, tennisballen, partijvestjes

Aandachtspunten:

- ▲ Rechtop lopen tijdens het dribbelen.
- ▲ Kinderen bewaren het overzicht over het terrein en kijken niet steeds naar de bal terwijl ze dribbelen.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Dribbelen met voorkeurshand/-voet	Dribbelen met niet-voorkeurshand/-voet
	Meerdere tikkers

Bal- en dingvaardigheden

Dribbelen en drijven



Omschrijving: Dribbelestafette

De kinderen staan per 4 voor een rij van 3 kegels. De kegels staan op 1 meter van elkaar. Elke groep heeft 1 bal. Het eerste kind dribbelt met de bal naar de eerste kegel, legt de bal stil, draait rond de kegel en trapt naar het tweede kind. Het eerste kind sluit achteraan aan in de rij. Als het laatste kind aan de beurt geweest is, trapt het eerste kind naar de tweede kegel, daarna naar kegel 3. Welke groep is als eerste klaar?

Variatie:

- ▲ De kinderen trappen met hun niet-voorkeursvoet.
- ▲ De kinderen slompen rond alle kegels en keren terug. Dan vertrekt de volgende.
- ▲ Op de kegels liggen tennisballen. De eerste loopt naar de eerste kegel, neemt de tennisbal en dribbelt met de tennisbal terug. Hij geeft de tennisbal aan het tweede kind. Dit kind dribbelt met de tennisbal naar de eerste kegel, legt het erop en loopt terug, ...
- ▲ Elk kind van de groep moet de opdracht zowel linksom als rechtsom rond de kegel uitvoeren.

Materiaal:

ballen, kegels

Aandachtspunten:

- ▲ Laat de kinderen met de binnenkant voet trappen.
- ▲ De kinderen moeten de bal laag houden.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Trappen met de binnenkant voet	Trappen met de buitenkant voet
Kegels dicht bij elkaar	Kegels verder uit elkaar

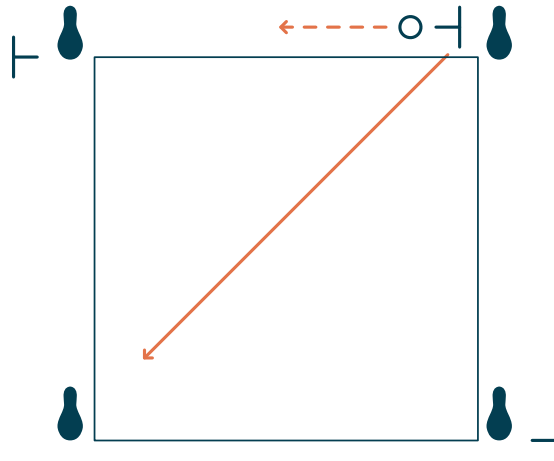
Bal- en dingvaardigheden

Dribbelen en drijven



Omschrijving: 3 tegen 0 of 1

Er staan 4 spots in de vorm van een vierkant. Aan 3 van de 4 spots staat een kind. Er is dus 1 vrije spot. Eén kind is balbezitter. Het kind trapt de bal naar een ander kind en loopt naar de lege spot. De bal wordt vlot doorgespeeld.



Variatie:

- ▲ Passieve verdediging: plaats een verdediger in het vierkant die alleen mag storen. Hij verhindert 1 paslijn waardoor het kind in balbezit naar een andere hoek moet trappen.
- ▲ Actieve verdediging: plaats een verdediger in het vierkant die de bal mag onderscheppen bij een pasbeweging. Bij het onderscheppen van de bal wisselen de kinderen van plaats.

Materiaal:

floorballen/voetballen, sticks, spots/kegels

Aandachtspunten:

- ▲ Let erop dat ze oogcontact maken voordat ze de bal spelen.
- ▲ De kinderen geven een gecontroleerde pas bij balaanname.

Differentiatie:

Gemakkelijker

Kleinere vierkanten

Moeilijker

Grotere vierkanten

Bal- en dingvaardigheden

Glijden

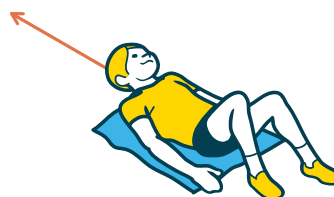


Omschrijving: Op de rug glijden

Alle kinderen staan aan een zijde van de zaal en moeten de overzijde van de rivier bereiken door op de rug te glijden. De kinderen glijden op een stuk stof en duwen zich voort door enkel hun voeten te gebruiken (steunen op de rug).

Variatie:

- ▲ De kinderen (krabben) slalommen tussen de obstakels voordat zij de overzijde van de rivier bereiken. Een tweede kind begeleidt de krab. Bij aankomst wisselen de kinderen van functie.
- ▲ Met 2 of meer achter elkaar, de ene krab moet de andere volgen.
- ▲ De kinderen steken over op een rolplankje, op de buik en op de rug.
- ▲ De kinderen steken over in krabbengang: op handen en voeten met de buik omhoog.



Materiaal:

oude stukken stof of jutezak, rolplankjes, kegels

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg dat de kinderen hun handen tegen het lichaam houden zodat ze niet onder de wieltjes geraken.
- ▲ Let op dat de kinderen hun snelheid onder controle houden om botsingen te vermijden.
- ▲ Zet het eindpunt niet te dicht bij een muur.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Geen of weinig hindernissen	Meer en moeilijkere hindernissen, bv. poortjes
Kinderen liggen met de volledige rug op het stuk stof	Kinderen liggen enkel met de schouderbladen op het stuk stof
De kinderen liggen op een groot stuk stof	De kinderen liggen op een klein stuk stof

Bal- en dingvaardigheden

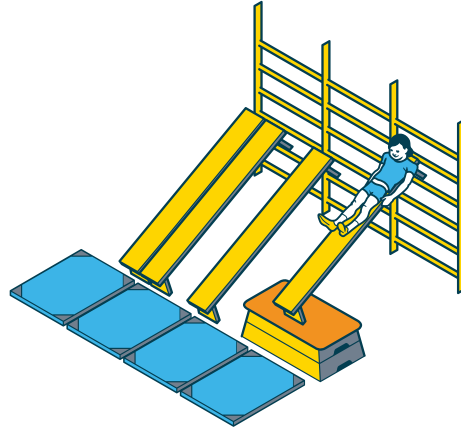
Glijden



Omschrijving: Glijden van banken

De kinderen klimmen omhoog op het klimrek en glijden op banken naar beneden. Ze glijden al zittend, liggend, hurkend of staand. Ze kunnen kiezen tussen verschillende opstellingen:

- ▲ Glijden van een dubbele bank ingehaakt op de vierde sport.
- ▲ Glijden van een enkele bank ingehaakt op de vierde sport.
- ▲ Glijden van een enkele bank ingehaakt op de vijfde sport en aan het uiteinde verhoogd met 2 delen van de plint.



Variatie:

- ▲ De kinderen glijden op doeken of tapijttegels.
- ▲ De kinderen glijden achterwaarts van de bank.
- ▲ Er hangt een touw boven een bank. De kinderen houden zich laag en glijden er onder.
- ▲ Tijdens het glijden proberen de kinderen sjaaltjes/doekjes die boven hen hangen aan te tikken.

Materiaal:

klimrekken, banken, matten, plint, deurmatjes/tapijttegels/handdoeken/T-shirts/gordijnen, trektouw

Aandachtspunten:

- ▲ Hurkend of staand glijden mag uitzonderlijk op sokken.
- ▲ Leg een tapijttegel of een stuk karton onder de poten van de bank om de plint te beschermen.
- ▲ Elk kind wacht tot de bank vrij is.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Minder steile banken	Steilere banken
Met hulp van een ander kind (hand geven)	

Bal- en dingvaardigheden

Glijden



Omschrijving: Estafette met doeken

De kinderen zijn verdeeld in groepen van 4 en staan achter een lijn. Elke groep heeft een doek. Eén kind zit op het doek, een tweede kind houdt het doek vast en trekt dit met het kind erop naar de eindstreep. Kind 2 legt zich in buiklig op het doek en glijdt door te duwen met zijn benen terug naar de beginstreep. Daar trekt kind 3 het doek met kind 2 naar de eindstreep. Kind 3 gaat op dezelfde manier kind 4 halen, ... Welke groep bereikt als eerste de eindstreep.

Variatie:

- ▲ Het kind zit op een dun matje, autoband of rollend materiaal i.p.v. op een doek.
- ▲ De kinderen worden in buiklig, ruglig of op handen en voeten verder getrokken.
- ▲ De kinderen lopen terug naar de beginstreep i.p.v. te glijden.
- ▲ Elk kind dat de overkant bereikt heeft, helpt trekken aan het doek. De kinderen trekken dus met steeds meer.

Materiaal:

doeken of goed glijdende matjes, lijnen

Aandachtspunten:

- ▲ Geef een duidelijk beginsignaal.
- ▲ Zorg dat de kinderen hun snelheid onder controle houden.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Met 2 kinderen trekken	
Materiaal overbrengen	Meerdere kinderen overbrengen

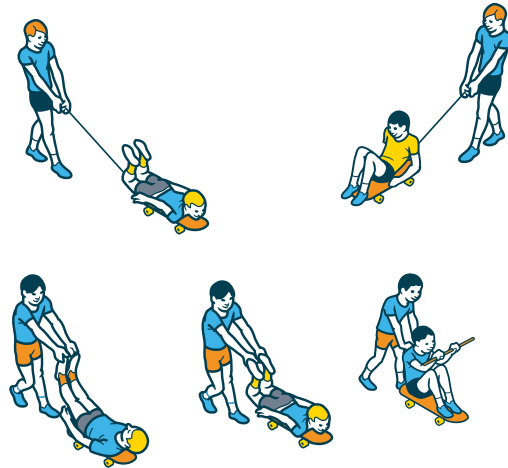
Bal- en dingvaardigheden

Glijden



Omschrijving: Glijden op wieltjes

De kinderen hebben per 2 een rolplankje. Eén kind zit, staat of ligt op het rolplankje en het andere kind duwt of trekt hem tussen de opgestelde kegels. Het kind dat duwt/trekt neemt een lichaamsdeel van het andere kind vast (bv. voeten, handen, schouders). De lesgever geeft enkele suggesties van houdingen op het plankje. Nadien zoeken de kinderen zelf originele houdingen. De groep doet na.



Variatie:

- ▲ Het kind op het plankje houdt een voorwerp (stok, bal) vast.
- ▲ Aan het plankje is een touw (binnenband van een fiets) of stok bevestigd. Het kind trekt aan het touw of duwt met de stok.
- ▲ De kinderen maken een rups: ze houden de voeten/handen van het kind op het karretje voor hen vast. Twee of meer kinderen trekken de rups vooruit tussen de kegels. Er mogen geen kegels omvallen of verschuiven.

Materiaal:

rolplankjes met 4 wielen, kegels, touwen, stokken

Aandachtspunten:

- ▲ De kinderen trekken/duwen voorzichtig aan het lichaam van het andere kind.
- ▲ Zorg ervoor dat de kinderen niet kunnen botsen. Spreek een vertrekpunt af (bv. vorige duo is ter hoogte van een sjaal).
- ▲ Spoor de kinderen aan om zelf nieuwe houdingen te zoeken.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
1 rolplankje vooruit trekken	Meerdere rolplankjes en kinderen trekken
Het kind op het rolplankje beweegt voorwaarts	Het kind op het rolplankje beweegt zijwaarts of achterwaarts

Bal- en dingvaardigheden

Glijden



Omschrijving: Estafette met glijdend materiaal

De kinderen zijn verdeeld in 4 ploegen (aantal ploegen afhankelijk van het aantal vervoersmiddelen). Elke ploeg voert onderstaande opdrachten in estafettevorm uit. De ploeg die als eerste klaar is met een opdracht of de meeste voorwerpen heeft verzameld, wint een sjaaltje. De groep die op het einde de meeste sjaaltjes verzamelde, wint het spel.

- ▲ De kinderen fietsen met een driewieler naar de overzijde, onderweg trekken ze een gekleurd lintje van de wasdraad en nemen het mee, ze fietsen rond de emmer, leggen het lintje in de emmer en fietsen zo snel mogelijk terug.
- ▲ Een kind brengt met een driewieler de andere kinderen van de groep 1 voor 1 en zo snel mogelijk naar de overzijde (iemand anders brengt ze weer terug = optioneel).
- ▲ De kinderen brengen met de trappertjes een tennisbal naar de overzijde, leggen die in de emmer, draaien om en trappen terug.
- ▲ De kinderen brengen met de step een pittenzak naar de overzijde, rijden rond de emmer, leggen de pittenzak erin en stappen terug.
- ▲ De kinderen stappen naar de overkant, springen onderweg 1 keer met gespreide benen langs de step en er weer op. Ze rijden rond de emmer en terug. Op de terugweg springen ze weer 1 keer met gespreide benen langs de step en er weer op.
- ▲ De kinderen trappen met 1 voet op een skateboard naar de overkant en wisselen onderweg 1 keer van voet. Ze rijden rond de emmer en terug. Op de terugweg wisselen ze weer 1 keer van voet.
- ▲ De kinderen trappen met 1 voet op een skateboard naar de overkant en springen onderweg 1 keer omhoog. Ze rijden rond de emmer en terug. Op de terugweg buigen ze 1 keer door de knieën terwijl ze op het skateboard staan.
- ▲ De kinderen liggen op de buik op een rolplankje en rollen zo snel mogelijk naar de overkant. Ze rollen rond de emmer en terug.
- ▲ De kinderen brengen al zittend op een rolplankje een blok naar de overkant. Ze rollen rond de emmer, leggen het blok in de emmer en rollen terug.

Variatie: /

Materiaal:

driewielers, trappertjes, steps, skateboards, rolplankjes, gekleurde linten, wasspelden, emmers, krijt, pittenzakken, staanders hoogspringen, toversnoer, tennisballen, blokken, sjaaltjes

Bal- en dingvaardigheden

Glijden

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg ervoor dat de afstand voor de oefeningen met trappertjes niet te lang is.
- ▲ Opgelet voor de handen bij de rolplankjes.
- ▲ Zorg ervoor dat het vervoersmiddel telkens wordt doorgegeven achter de lijn.



Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Een helper bij rolplankjes of trappertjes	
Geen kunstjes op de step of skateboard	

Bal- en dingvaardigheden

Glijden



Omschrijving: 1-2-3 piano

Iedereen staat aan 1 kant van het terrein met rollend materiaal (step, skeelers, ...), behalve 1 kind (de pianist). Dit kind staat met zijn gezicht naar de anderen. Op een bepaald moment draait hij zich om en roept: "1-2-3 Piano", waarbij hij tegen de muur voor zich klopt. Tijdens die periode mogen de andere kinderen zich verplaatsen in zijn richting. Als hij zich omdraait naar de groep, mag hij niemand zien bewegen. Wie hij ziet bewegen, moet terug naar de startlijn. De kinderen moeten dus inschatten (anticiperen) hoelang het duurt voordat ze stilstaan met hun step/skeelers. Het spel gaat verder tot iemand de pianist kan tikken zonder dat hij hem zien bewegen heeft.

Variatie:

- ▲ Als de pianist een kind ziet bewegen, moet dat kind niet naar de achterlijn maar wel naast de pianist gaan staan met 1 hand tegen de muur en de andere arm zo ver mogelijk in het terrein. Een volgend 'gezien' kind geeft hem een hand, zo maken ze een steeds langer wordende ketting. De andere kinderen proberen hen aan te tikken zonder dat de pianist hen ziet bewegen. Als dat lukt, lopen ze zo snel mogelijk terug naar de startlijn. De pianist probeert hen te tikken voordat ze aan de startlijn zijn. Een kind dat getikt wordt, wordt de nieuwe pianist.
- ▲ Als de pianist een kind ziet bewegen, stuurt hij het kind x-aantal stappen naar achter i.p.v. volledig naar de achterlijn. Bv. 3 grote stappen terug, 2 kleine stappen, ...

Materiaal:

rollend materiaal (step, skeelers, ...)

Aandachtspunten:

- ▲ Let erop dat de kinderen eerlijk zijn.
- ▲ Let erop dat de pianist zich niet te snel omdraait.
- ▲ De lesgever geeft tips hoe de kinderen snel kunnen stilstaan met skeelers: voet heffen en steunen op de rem.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
De muur aantikken	De pianist aantikken

Bal- en dingvaardigheden

Glijden



Omschrijving: Glijd de mat vooruit

De kinderen zijn verdeeld in groepen van 4 en staan achter een lijn. Elke groep heeft een mat. Het eerste kind neemt een aanloop en gooit zich op de mat zodat de mat verder glijdt. Het kind loopt terug naar de startlijn en tikt het tweede kind aan, die dan vertrekt. Eén voor 1 brengen de kinderen de mat dichterbij de eindstreep. De groep die de mat als eerste over de eindstreep glijdt, wint.

Variatie:

- ▲ De kinderen glijden op hun sokken. Het eerste kind neemt een aanloop en glijdt, het kind blijft staan waar het gestopt is. Het tweede kind loopt aan en start pas met glijden waar het eerste kind staat. Ook hij blijft staan na het glijden. Het derde kind start, ... Hoe ver kan de volledige groep geraken?

Materiaal:

kleine matten/judomatten, kegels

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg dat de kinderen goed kijken waar de mat ligt zodat ze niet op de grond belanden.
- ▲ Leer de kinderen eerst aan hoe ze moeten vallen op de mat en laat hen dit een aantal keer oefenen.
- ▲ Zorg ervoor dat de gladde kant van de mat op de grond ligt.

Differentiatie:

Gemakkelijker

Korte afstand

Moeilijker

Lange afstand

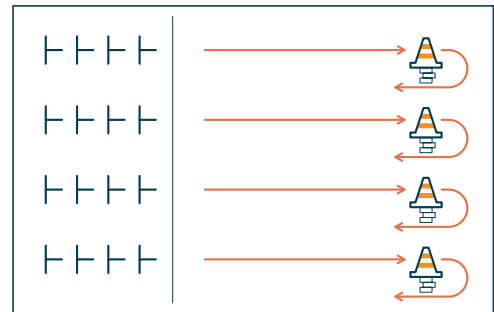
Bal- en dingvaardigheden

Glijden



Omschrijving: Estafette met skeelers en steps

De kinderen zijn verdeeld in 4 groepen en staan per groep in een rij achter de startlijn. De skeelers en steps zijn gelijk verdeeld over de groepen. Na het beginsignaal vertrekt de eerste van elke groep al skeelerend/steppend naar de kegel. Hij stopt aan de kegel, neemt een blokje er onderuit en skeelert/stept terug naar de startlijn. Daar tikt hij het tweede kind aan dat dan vertrekt. Als alle kinderen aan de beurt zijn geweest en een blokje meegebracht hebben, gaan ze zo snel mogelijk zitten. De groep die als eerste neerzit, krijgt 4 punten, als tweede 3 punten, ...



Variatie:

- ▲ De kinderen heffen de kegel op en zetten hem terug neer op dezelfde plaats. Ze skeeleren/steppen dan terug. Ze kunnen de kegel opheffen als ze stilstaan of al glijdend.
- ▲ De kinderen slompen rond verschillende kegels, ze mogen geen kegel raken. Een kind die een kegel raakt, begint opnieuw aan de startlijn.
- ▲ Er staan 5 kegels op een rij, op alle oneven kegels (eerste, derde en vijfde) ligt een tennisbal. Het eerste kind skeelert/stept naar de eerste kegel, neemt de tennisbal er af en legt hem op de tweede kegel. Hij skeelert/stept door naar de derde kegel, neemt de bal en legt deze op de vierde kegel. De bal op de vijfde kegel neemt hij mee en geeft hij door aan het tweede kind, die de bal op de eerste kegel legt, de bal van de tweede naar de derde kegel brengt, ...

Materiaal:

steps, skeelers, kegels, tennisballen, klein materiaal zoals sleutels, blokjes, pittenzakken

Aandachtspunten:

- ▲ Let erop dat niet alle skeelers of steps in 1 groep staan maar verdeel ze gelijk over de verschillende groepen.
- ▲ De kegels staan ver van een muur/obstakels zodat kinderen er niet tegen botsen.
- ▲ Alle kinderen moeten in dezelfde richting rond de kegel draaien, bv. links rond de kegel draaien bij het heengaan en rechts rond de kegel bij het terugkeren.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Geen wedstrijdvorm	
	Tijdens het ganse parcours een extra voorwerp meenemen

Bal- en dingvaardigheden

Glijden

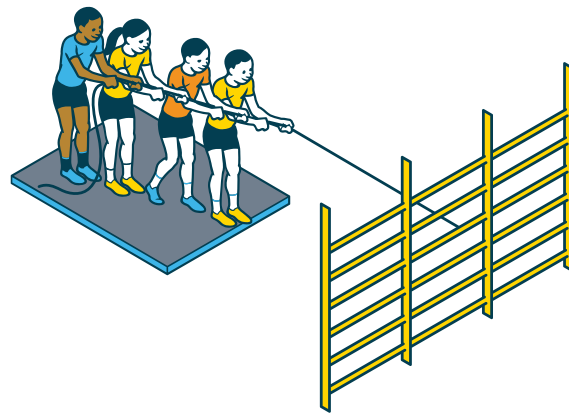


Omschrijving: Schipper, trek je naar de oever

De kinderen zijn verdeeld in groepen van 4. Elke groep heeft een mat (boot) en een touw dat aan de overkant vastgeknoopt is aan een sportraam (oever). De kinderen zitten op de mat (boot) en trekken zich met het touw vooruit naar de oever. Niemand mag de grond (water) raken. Als een kind de grond raakt dan moet de ganse groep opnieuw beginnen aan de kegel.

Variatie:

- ▲ De kinderen zitten, liggen of staan op de mat.
- ▲ De kinderen gebruiken een rollend voorwerp (bv. rolplank) i.p.v. een mat.
- ▲ De kinderen moeten allerlei (groot) materiaal overbrengen. Ook het materiaal mag de grond niet raken. Elk kind mag max. 2 keer de oversteek maken. Ze keren in buiklig op een stuk stof terug naar de kegel.
- ▲ De kinderen trekken de mat alleen, per 2 of per 3.



Materiaal:

kleine matten, stukken stof/lakens, touwen, sportraam, kegels, allerlei materiaal zoals ballen, pittenzakken, hoepels, ...

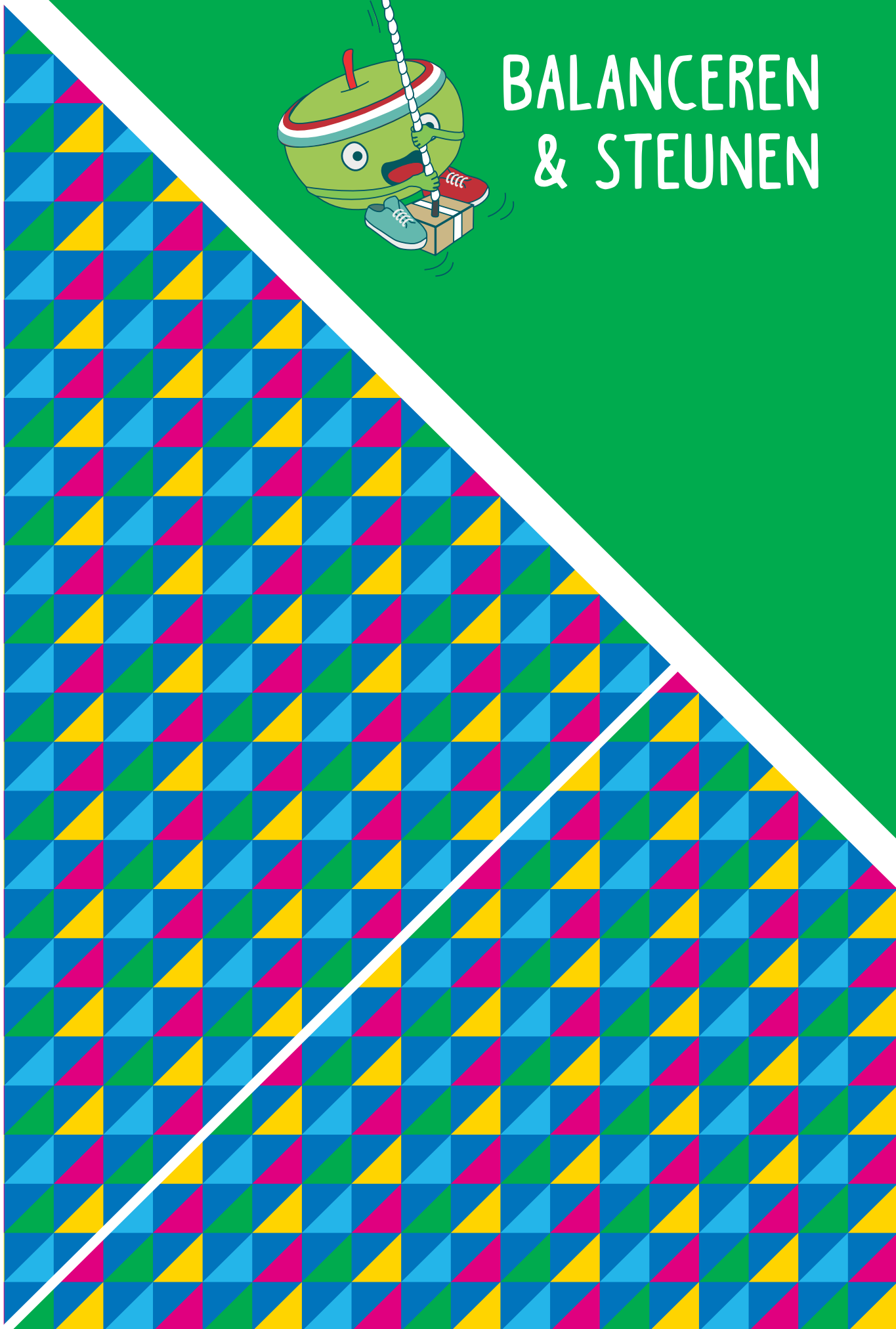
Aandachtspunten:

- ▲ Let erop dat alle kinderen helpen trekken.
- ▲ Zorg ervoor dat de gladde kant van de mat op de grond ligt.

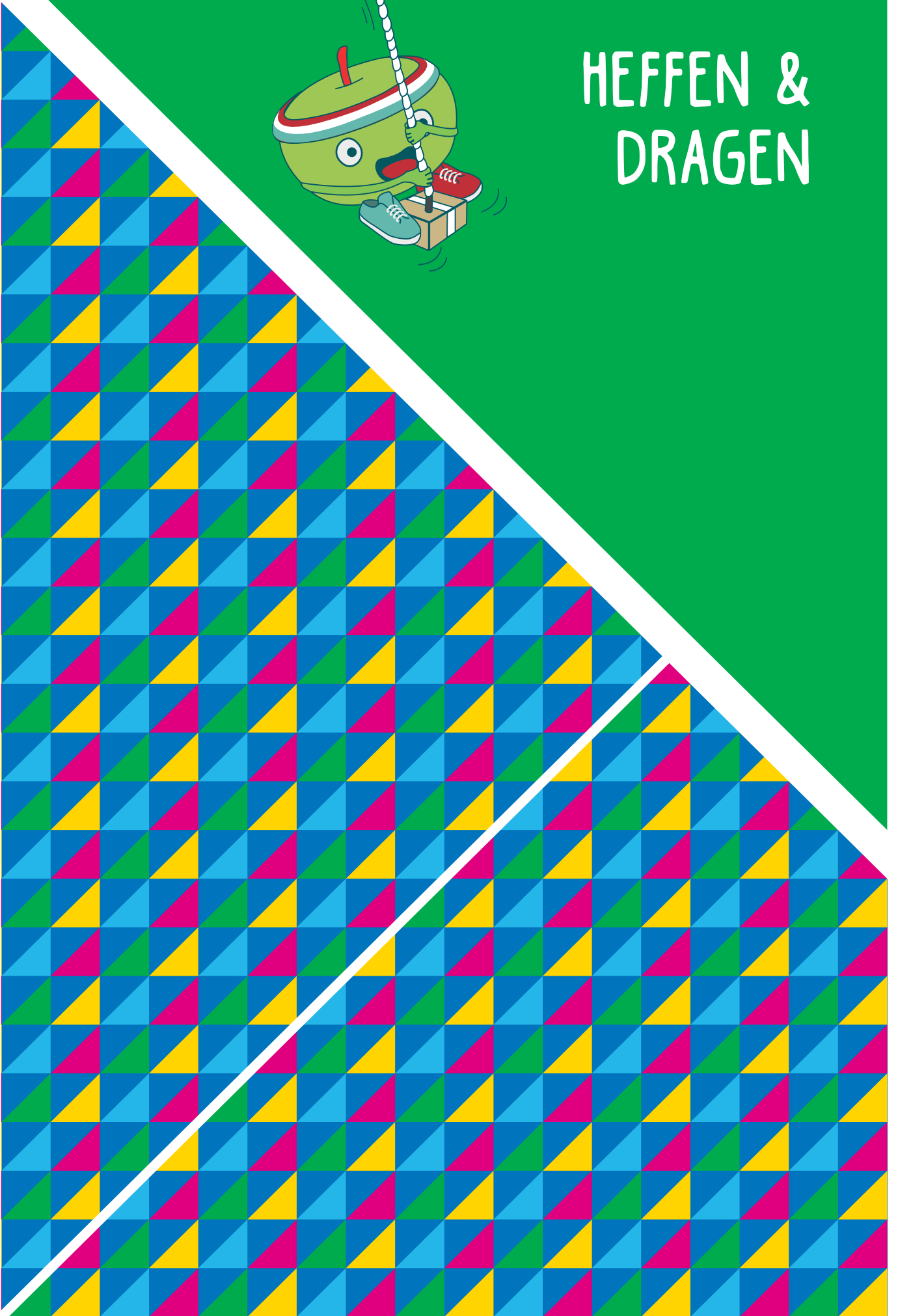
Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Werken met materiaal met wieltjes	Werken met matten
Zonder extra opdrachten werken	Werken met extra opdrachten: <ul style="list-style-type: none"> • Er moet altijd een meisje op de mat zijn • Er moet altijd een bepaald voorwerp op de mat liggen •

BALANCEREN & STEUNEN



HEFFEN & DRAGEN



KRUIPEN,
KLIMMEN &
KLAUTEREN



ZWAAIEN & ROTEREN



SPRINGEN & LANDEN



Flot en behendig bewegen

INHOUD

Balanceren en steunen

Konijnen- en hazensprongen op de grond	BS 01
Hurkwenden	BS 02
Initiatie handstand	BS 03
Basispiramides per 2	BS 04
Gevorderde piramides maken	BS 05
Balanceren op stabiel steunvlak	BS 06
Balanceren op onstabiel vlak	BS 07
Knuppel de ridder uit balans	BS 08

Heffen en dragen

Racketblad dragen	HD 01
Hoeveel kan ik dragen?	HD 02
Rechte toren van Pisa	HD 03
Oversteken per 3	HD 04
Stokdragen	HD 05
Dikke Bertha	HD 06
Spring maar achterop	HD 07
Kwartetspel	HD 08

Kruipen, klimmen en klauteren

Kruiptikkertje	K 01
Dieren nadoen	K 02
Klauteren door menselijke poortjes	K 03
Schrikdraad	K 04
Kruip, klim en klauter er op los	K 05
Legerparcours	K 06
Klimparcours aan het sportraam	K 07
Wij zijn aapjes	K 08

Zwaaien en roteren

Hangen en zwaaien ontdekken	ZR 01
Slingeren in steun aan de herenbrug	ZR 02
Hoogspringen met touw	ZR 03
Laat de toren niet omvallen	ZR 04
Zwaai en ... scoor	ZR 05
Achterwaarts/voorwaarts wentelen tussen 2 hangtouwen	ZR 06
Koprol voorwaarts	ZR 07
Zwevend tapijt	ZR 08

Springen en landen

Spreidsprongen	SL 01
30 seconden uitdaging	SL 02
Eén te weinig	SL 03
Hinkelrij	SL 04
Ladderspringen	SL 05
Valkuil	SL 06
In de verte springen	SL 07
Dobbel het spel uit	SL 08
Springen in de minitrampoline	SL 09
2 minitrampolines	SL 10
Minitrampoline met plint	SL 11

Vlot en behendig bewegen

Balanceren en steunen

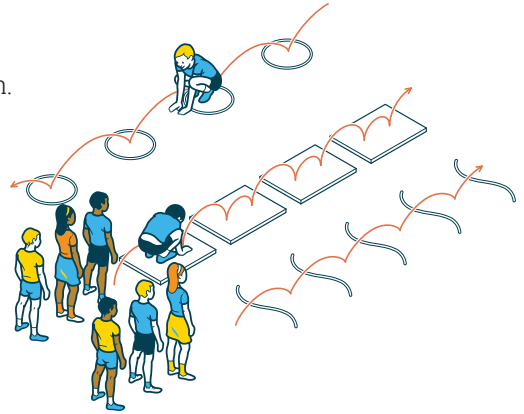


Omschrijving: Konijnen- en hazensprongen op de grond

De kinderen plaatsen zich op verschillende rijen in de zaal. Op signaal vertrekken ze in golven.

De kinderen voeren grote en kleine hazensprongen uit op de mat.

- ▲ Van mat naar mat springen. Leg matten dicht en ver van elkaar.
- ▲ Van hoepel naar hoepel springen.
- ▲ Over touwen springen.
- ▲ Met gesloten voeten tot tussen de handen springen.
- ▲ Afwisselend met benen gesloten en benen gespreid springen.
- ▲ ...



Variatie:

Hazensprongen op banken:

- ▲ Met de handen plat op de bank.
- ▲ Met zijwaarts vastgrijpen van de bank.
- ▲ Afwisselend de benen gesloten op de banken en de benen gespreid op de grond, telkens de handen verder zetten.
- ▲ Over touwen op de bank.
- ▲ In zo weinig/veel mogelijk sprongen een afstand overbruggen.
- ▲ ...

Materiaal:

matten, hoepels, touwen, banken

Aandachtspunten:

- ▲ Houd de knieën tegen elkaar.
- ▲ Houd het zitvlak hoog.
- ▲ Plaats de handen plat en ver naar voor.
- ▲ De kinderen duwen zich af op de handen vooraleer de voeten neerkomen (zweeffase).

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Konijnsprongen (zonder zweeffase)	Hazensprongen met een grotere zweeffase (bekken hoger heffen)
	Hazensprongen achterwaarts

Vlot en behendig bewegen

Balanceren en steunen



Omschrijving: Hurkwenden

Verspreid in de zaal liggen touwen en staan er banken. De kinderen verdelen zich over de verschillende touwen en banken. Ze doen wendsprongen, met beide voeten samen en aaneengesloten, over een touw dat op de grond ligt en over een bank.

Variatie:

- ▲ Hoger heffen van het bekken. De kinderen proberen het bekken tot recht boven de handen te heffen.
- ▲ Met de hielen tikkend tegen het zitvlak.
- ▲ Met steun op 1 hand.
- ▲ Met of zonder aanloop springen in een trampoline/springplank en wendsprong over een plint.

Materiaal:

matten, touwen, banken, trampoline, springplank, plint

Aandachtspunten:

- ▲ Houd de knieën tegen elkaar.
- ▲ Houd het zitvlak hoog.
- ▲ Plaats de handen plat.
- ▲ Plaats beide handen in dezelfde richting.
- ▲ Hard afstoten met de voeten.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Wenden over een schuine bank, handen hoog	Wenden over een schuine bank, handen laag
Zonder aanloop enkele keren springen in de trampoline en wendsprong over een lage plint	Met aanloop over een hoge plint
Met gehurkte benen	Met gestrekte benen
Met tussensteun op de bank en dan erover	

Vlot en behendig bewegen

Balanceren en steunen



Omschrijving: Initiatie handstand

Leg matjes voor het sportraam en voor de muur. De kinderen zwaaien op naar handstand tegen het sportraam en/of de muur. Werk indien nodig met helpers.

Variatie:

- ▲ Afstoten met beide voeten samen, start met benen gespreid.
- ▲ Afstoten met beide voeten samen en gesloten. Ga naar handstand met gehurkte of gestrekte benen.
- ▲ Handstand met benen gespreid tegen de muur. Een tweede kind doet een handstand ertussen. Hoeveel kinderen kunnen maximum meedoen in 1 handstand?
- ▲ Doe handstand en hang de voeten/knieën in het sportraam, aan een balk of aan een rekstok, laat de handen los en zwaai met de handen.

Materiaal:

sportraam, kleine matten, balk/rekstok

Aandachtspunten:

- ▲ Afstootbeen ruim naar voor plaatsen.
- ▲ Plaats de handen op schouderbreedte.
- ▲ Zwaaibeen krachtig omhoog zwaaien.
- ▲ Kijken naar de handen.
- ▲ Vormspanning.
- ▲ De handen dicht bij het sportraam plaatsen.
- ▲ De helpers grijpen een bovenbeen vast en heffen het been mee naar boven.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Zwaaien naar handstand vanuit buiklig op een plint	Vertrek naar handstand met 2 voeten samen
Klim met de voeten omhoog aan sportraam	Doe handstand zonder helpers
	Handstand doorrollen

Vlot en behendig bewegen

Balanceren en steunen



Omschrijving: Basispiramides per 2

De kinderen staan per 3 en krijgen kijkwijzers met piramides. Ze proberen de piramides zo goed mogelijk na te maken met 2 personen. De derde persoon fungeert als helper, geeft feedback, ... Nadien wisselen ze van functie.

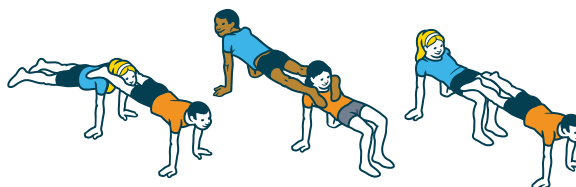
Variatie:

- ▲ De kinderen maken een combinatie van verschillende piramides na elkaar.



Materiaal:

kleine matten, kijkwijzers



Aandachtspunten:

- ▲ Lichaam in rechte lijn (vormspanning) houden: buik intrekken en bilspieren aanspannen.
- ▲ Zorg ervoor dat de steunpunten zich zoveel mogelijk boven elkaar bevinden (bv. schouders boven handen bij fig. van de onderste rij).
- ▲ Voel elkaars bewegingen aan en reageer niet bruusk zodat de veiligheid van het ander kind niet in gedrang komt.

Differentiatie:

Gemakkelijker

De kinderen staan rechtop

Moeilijker

De kinderen staan op handen en voeten

Vlot en behendig bewegen

Balanceren en steunen

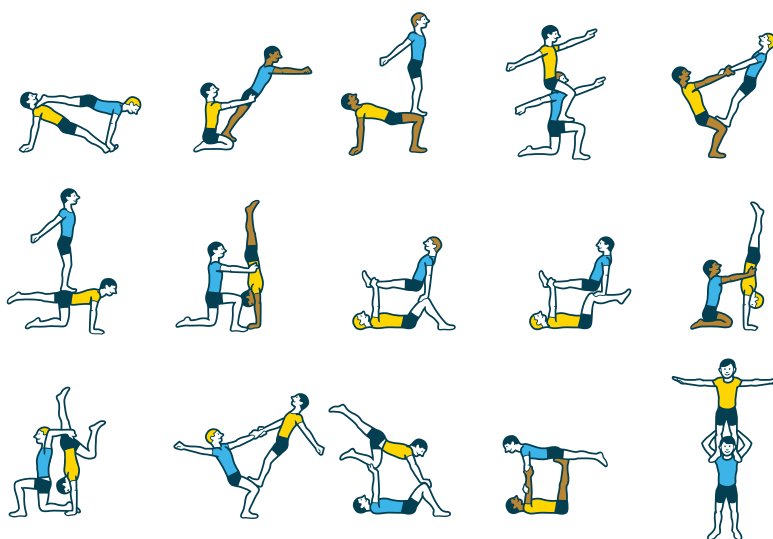


Omschrijving: Gevorderde piramides maken

De kinderen staan per 3 en krijgen kijkwijzers met piramides. Ze proberen de piramides zo goed mogelijk na te maken met 2 personen. De derde persoon fungeert als helper, geeft feedback, ... Nadien wisselen ze van functie.

Variatie:

- ▲ De kinderen maken piramides met meer dan 2 personen.
- ▲ De kinderen verzinnen zelf nieuwe piramides.
- ▲ De kinderen maken een combinatie van verschillende piramides na elkaar. Elke groep toont zijn combinatie aan de anderen.



Materiaal:

kleine matten, kijkwijzers

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg dat de partners ongeveer even groot en sterk zijn.
- ▲ De kinderen moeten altijd afstappen, niet springen.
- ▲ De kinderen mogen niet in het midden van de rug staan.
- ▲ De kinderen moeten goed samenwerken en elkaar helpen.
- ▲ De kinderen hebben een goede vormspanning.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
De onderpartner blijft laag	De onderpartner staat recht
De bovenpartner heeft veel/grote contactpunten	De bovenpartner heeft weinig/kleine contactpunten
Alle kinderen staan rechtop	De kinderen kantelen of staan/hangen ondersteboven

Vlot en behendig bewegen

Balanceren en steunen



Omschrijving: Balanceren op stabiel steunvlak

Er staan verschillende opstellingen van banken in de zaal. Voorzie elke opstelling minimum 2 keer. Verdeel de kinderen over de opstellingen. Op signaal van de lesgever schuiven de kinderen door naar de volgende opstelling.

De kinderen bewaren hun evenwicht op een bank:

- ▲ Stappen over een kegel of gespannen touw.
- ▲ Stappen met een pittenzak op het hoofd.
- ▲ Al dribbelend met een bal over de bank stappen.
- ▲ Zijwaarts en achterwaarts stappen.
- ▲ In het midden door de knieën buigen of een halve draai maken.
- ▲ Voor- en achterwaarts stappen terwijl ze met een krantenstok een ballon in de lucht houden, zowel met rechts als met links.
- ▲ ...

Variatie:

De kinderen werken per 2 samen:

- ▲ Met 2 banken naast elkaar. De kinderen houden elkaars hand vast terwijl ze de oefeningen doen.
- ▲ Tijdens het stappen op de bank gooien (of botspas) ze met een bal naar elkaar.
- ▲ Ze kruisen elkaar met 2 op 1 bank zonder er af te vallen.
- ▲ De kinderen zoeken zelf verschillende manieren hoe ze elkaar kunnen kruisen met 2 op 1 bank (opheffen, onder de benen kruipen, ...).
- ▲ Stappen op een omgekeerde bank.

Materiaal:

banken, pittenzakken, kegels, touwen, ballen, krantenstokken, ballonnen

Aandachtspunten:

- ▲ Armen zijwaarts houden.
- ▲ Ogen gericht op 1 punt.
- ▲ Zet grote stappen (geen muizenstappen).
- ▲ Samenwerken indien per 2.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Zonder extra materiaal	Met extra materiaal zoals pittenzakken, ballen, ...
Op een lijn stappen	Stappen op een omgekeerde bank of een balk
Banken tegen elkaar	Bank verhogen (in plint/sportraam hangen)

Vlot en behendig bewegen

Balanceren en steunen



Omschrijving: Balanceren op onstabiel vlak

In de zaal staan verschillende opstellingen met een onstabiele ondergrond. Voorzie elke opstelling minimum 2 keer. De kinderen stappen op het onstabiele vlak en proberen hun evenwicht te bewaren. Een tweede kind loopt mee als helper. Nadien wisselen van functie.

- ▲ Haak banken in een touwladder of in een knoop van 2 touwen.
- ▲ Leg een bank (eventueel omgekeerd) dwars over 1 plintdeel of andere bank (wip).
- ▲ Leg een loopton of balanceerbal tussen 2 valmatten.
- ▲ ...

Variatie:

- ▲ De kinderen kruipen op handen en knieën over het vlak.
- ▲ De kinderen stappen zijwaarts en achterwaarts over het vlak, met of zonder hulp.
- ▲ Laat de touwladder bewegen van links naar rechts (niet te hard).
- ▲ De kinderen zoeken al zittend hun evenwicht op de loopton/balanceerbal.
- ▲ De kinderen stappen samen over de hindernis (hand in hand of allebei samen in 1 fietsband).

Materiaal:

banken, touwladders/touwen, matten, looptonnen/balanceerballen, plint, sportraam, valmatten

Aandachtspunten:

- ▲ Armen zijwaarts houden en ogen richten op 1 punt.
- ▲ Maak grote stappen op de bank (geen muizenstappen).
- ▲ Maak kleine passen op de balanceerbal/ton.
- ▲ De kinderen zoeken in het midden van de wip hun balans.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Bank met wielen inhaken (stabiel)	Wielen op de grond (onstabiel)
Bank op de eerste sport van touwladder hangen	Bank hoger hangen
Met helper of naast steun (sportraam)	Zonder helper
Loopton/balanceerbal tussen 2 valmatten	Loopton/balanceerbal ligt vrij

Vlot en behendig bewegen

Balanceren en steunen



Omschrijving: Knuppel de ridder uit balans

De kinderen (ridders) zijn verdeeld in groepen, elke groep staat aan het uiteinde van een bank. Het eerste kind van elke groep stapt op de bank met een noodle in de hand. In het midden proberen ze elkaar van de bank te 'knuppelen'. Wie op de bank kan blijven staan, krijgt een punt. Daarna zijn de volgende 2 kinderen aan de beurt. Welke groep verzamelt het meeste punten?

Variatie:

- ▲ Het kind dat wint, mag 1 keer blijven staan.
- ▲ De lesgever plaatst meerdere banken naast elkaar en werkt met een doorschuifstelsel. De winnaar van elk duel schuift 1 plaats op naar rechts (zie systeem oef. T8)
- ▲ Naar elkaar toegaan als paard en ruiter (niet op een bank).
- ▲ De kinderen gebruiken kussens i.p.v. knuppels.

Materiaal:

zwemstaven/noodles (grote en kleine) of zelfgemaakte knuppels uit krantenpapier

Aandachtspunten:

- ▲ Indien grote groepen, ontdubbel het spel.
- ▲ Leg matten naast de bank voor de veiligheid.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Op de grond/mat	Op een lage evenwichtsbalk
	2 bommengooiers (met foambal) kunnen de ridders uit balans brengen

Vlot en behendig bewegen

Heffen en dragen



Omschrijving: Racketblad dragen

De kinderen staan verspreid op het terrein en houden elk een racket vast. Op elk racket ligt een tennisbal of pittenzak. De kinderen bewegen door elkaar en proberen elkaar te storen. Ze mogen de bal en het racket van een ander kind niet raken. Wanneer de bal of pittenzak valt, voert het kind een nevenopdracht uit. Wie kan het langst de bal op het racket houden?

Variatie:

- ▲ Op het terrein staan obstakels waar de kinderen over en door moeten stappen, bv. een rechtopstaande hoepel, balansblokjes, banken, ...
- ▲ Met tikker. De tikker heeft ook een racket met bal (eventueel in een andere kleur). Wie aangetikt is, wordt de nieuwe tikker.
- ▲ De kinderen dragen het racket afwisselend met hun linker- en rechterhand.

Materiaal:

1 tennisbal/pittenzak per kind, 1 racket per kind

Aandachtspunten:

- ▲ Geef aan dat de kinderen voor zich moeten kijken i.f.v. oriëntering in de ruimte en de andere kinderen.
- ▲ Storen mag enkel door in de weg te lopen, gekke smoelen te trekken, ...

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Racket dicht bij lichaam dragen	Racket ver vooruit dragen
Groot en stabiel voorwerp (bv. pittenzak)	Klein en rollend voorwerp (bv. pingpongbal, tennisbal)

Vlot en behendig bewegen

Heffen en dragen



Omschrijving: Hoeveel kan ik dragen?

De kinderen zijn verdeeld in teams van 4 à 6 kinderen. Ze staan klaar achter een lijn. Aan de zijlijn ligt allerlei materiaal, voor elke groep hetzelfde. De lesgever geeft verschillende opdrachten om op een bepaalde manier over te steken (zie onder). Ze steken in golven over.

Nadien staan de kinderen terug met hun groep aan het materiaal. Ze moeten in zo weinig mogelijk oversteekbeurten al het materiaal naar de overkant verplaatsen. Ook 1 à 2 kinderen mogen de grond niet raken tijdens het oversteken. Welk team heeft het minst aantal beurten nodig?

Mogelijke opdrachten:

Per 2:

- ▲ Samen een stoel dragen met een verkeerskegel erop.
- ▲ Twee stokken dragen met een bal erop.
- ▲ Een plank of plintsegment dragen.
- ▲ Kruiwagentje: voor-, achter- en zijwaarts.
- ▲ Paard en ruiter.
- ▲ Brandweergreep.
- ▲ Hangende baby.

Per 3 of meer:

- ▲ Een bank verplaatsen.
- ▲ Eén kind houdt zich zo stijf als een plank. De andere kinderen pakken hem op en dragen hem naar de overkant.
- ▲ Dromedaris.
- ▲ Een kind al zittend overbrengen.
- ▲ Een mat verplaatsen.
- ▲ Een mat met iets of iemand erop verplaatsen.

Variatie:

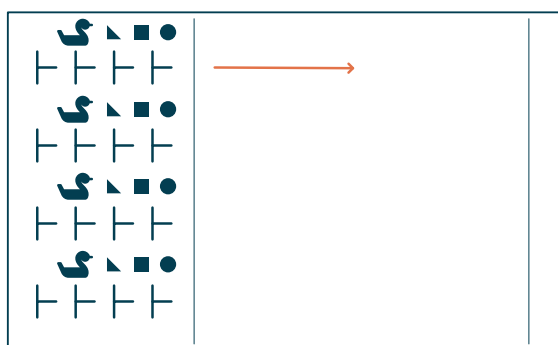
- ▲ Elk team mag zich maar 1 keer verplaatsen naar de overkant en moet al het materiaal meenemen.
- ▲ De kinderen voeren de oefeningen uit in een andere verplaatsingsrichting (zijwaarts, achterwaarts, ...).

Materiaal:

ballen, stokken, stoelen, plint, matten, kegels, sjaaltjes, touw en allerlei klein materiaal

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg dat bij de wedstrijdvormen de veiligheid niet in het gedrang komt.
- ▲ Zorg dat de kinderen samenwerken en elkaar helpen waar nodig.
- ▲ Let op een goede houding tijdens het heffen.



Differentiatie:

Gemakkelijker

1 object overdragen

Moeilijker

Meerdere of onstabiele objecten overdragen

Vlot en behendig bewegen

Heffen en dragen



Omschrijving: Rechte toren van Pisa

Vier kinderen dragen een kind met blok naar de overzijde. Terwijl de dragers hem vasthouden, legt het kind aan de overzijde zijn blok op de plint. De dragers dragen hem terug naar de startlijn. Daar wisselen ze van functie en wordt het volgende kind met blok gedragen. Hij stapelt zijn blok op de andere. Welk team maakt de hoogste toren? Indien een toren omvalt, wint het andere team.

Variatie:

- ▲ Het kind ligt op zijn rug, buik, met de voeten eerst, hoofd eerst, zittend, ...
- ▲ Werk per 2 of 3 samen.
- ▲ Het kind neemt een voorwerp mee en tekent de omtrek over terwijl ze hem vasthouden.
- ▲ Het kind werpt een ring rond een stok.

Materiaal:

blokken, papier, stift, stok, ringen, ...

Aandachtspunten:

- ▲ Let op een veilige manier van dragen.

Differentiatie:

Gemakkelijker

Moeilijker

Hindernissen plaatsen

Vlot en behendig bewegen

Heffen en dragen

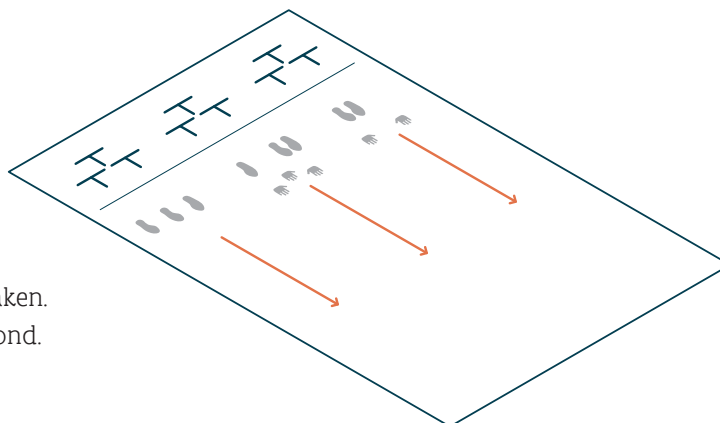


Omschrijving: Oversteken per 3

De kinderen verplaatsen zich per 3 naar de overzijde a.d.h.v. een opdracht van de lesgever. De verschillende groepen proberen verschillende oplossingen te zoeken.

De kinderen steken over:

- ▲ op 4 steunpunten.
- ▲ op 3 steunpunten.
- ▲ op 4 voeten en 2 handen.
- ▲ op 3 voeten en 3 handen.
- ▲ op 2 voeten en 2 handen.
- ▲ op 3 voeten, 1 kind mag de grond niet raken.
- ▲ met zo weinig mogelijk voeten op de grond.
- ▲ met zo weinig mogelijk steunpunten.
- ▲ ...



Variatie:

- ▲ Elke groep krijgt 2 stokken, m.b.v. de stokken brengen ze 1 kind over.

Materiaal:

kegels, stokken

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg ervoor dat de kinderen elkaar veilig neerzetten.
- ▲ Let op dat de kinderen goed door de benen buigen als ze iemand opheffen of neerzetten.
- ▲ Zorg ervoor dat de kinderen zelf probleemoplossend denken en niet steeds naar de andere groepen kijken.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Meer steunpunten	Minder steunpunten
Korte afstand afleggen	Lange afstand afleggen

Vlot en behendig bewegen

Heffen en dragen



Omschrijving: Stokdragen

De kinderen staan per 3. Elk drietal heeft 2 stokken. Twee kinderen houden 2 stokken vast op heuphoogte. Het derde kind gaat op deze stokken zitten en wordt door de zaal gedragen. Plaats enkele hindernissen die de kinderen moeten nemen, zoals banken om over te stappen, een touw waar ze onderdoor moeten, matten waarover ze moeten stappen, ... De kinderen wisselen van functie.

Variatie:

- ▲ Het derde kind gaat in spreidstand op de stokken staan terwijl hij de schouders van een drager vasthoudt.
- ▲ Het derde kind probeert tijdens het voortbewegen op de stokken te gaan staan.
- ▲ Twee kinderen houden stokken vast op schouderhoogte. Het derde kind gaat aan de stokken hangen en wordt zo gedragen.
- ▲ Twee kinderen houden stokken vast op schouderhoogte. Het derde kind maakt een streksteun op de stokken en wordt zo gedragen.



Materiaal:

stokken, banken, matten, touw

Aandachtspunten:

- ▲ De kinderen houden de stokken dicht tegen zich aan en drukken de ellebogen tegen het lichaam waarbij de vingers naar het lichaam wijzen.
- ▲ Wijs de kinderen op hun verantwoordelijkheid voor elkaar.
- ▲ Let op een goede houding tijdens het dragen: rechte rug en schouders naar achter.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Zonder hindernissen	Met hindernissen
Korte afstand afleggen	Lange afstand afleggen
Dragen zonder voortbeweging	Dragen met voortbeweging
Materiaal, knuffelbeer of ... dragen	

Vlot en behendig bewegen

Heffen en dragen



Omschrijving: Dikke Bertha

De kinderen lopen op signaal over van de ene lijn naar de andere lijn. Het kind in het midden (de dikke Bertha) probeert de overlopende kinderen op te heffen. Als dat lukt, dan wordt dat kind ook 'dikke Bertha'. Het spel eindigt wanneer er maar 1 kind over blijft, dat is de winnaar.

Variatie:

- ▲ Omgekeerde 'dikke Bertha': wanneer een kind aangetikt wordt door de tikker (dikke Bertha), moet hij/zij op die plaats blijven staan. Bij een volgende overloopbeurt kunnen de lopers een kind verlossen door hem/haar op te heffen en terug neer te zetten. Het verlost kind mag dan opnieuw mee overlopen.

Extra: Het kind dat aangetikt werd, blijft met het aangezicht in de juiste looprichting staan. Het kind mag alleen verlost worden als de lopers in dezelfde looprichting overlopen.

Materiaal: /

Aandachtspunten:

- ▲ Let op een goede houding tijdens het heffen.
- ▲ De kinderen moeten in het afgebakende terrein blijven.
- ▲ Niet trekken aan de kledij.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Optillen tot 1 voet van de grond is	Kind moet volledig van de grond getild worden, beide voeten mogen de grond niet raken
Klein terrein	Groot terrein
Een kind dat door 'dikke Bertha' aangetikt wordt, mag niet tegenwerken bij het opheffen	
	Een kind dat verlost wordt, probeert zelf een ander kind te verlossen vooraleer over de lijn te lopen
	Meerdere dikke Bertha's

Vlot en behendig bewegen

Heffen en dragen



Omschrijving: Spring maar achterop

Vier banken bakenen het speelterrein af. In het midden van het terrein bakenen kegels een grote cirkel af. De kinderen lopen vrij rond in de zaal, zonder in de cirkel te komen, en proberen de tikkers te ontwijken. Is een kind aangetikt, dan moet hij op 1 van de 4 banken aan de zijkant gaan staan. Een kind dat nog vrij is, kan een aangetikt kind op de bank verlossen door hem op de rug te nemen en als paard en ruiter naar de cirkel te wandelen. In de cirkel gekomen, is de ruiter (= aangetikt kind) terug vrij. Paard en ruiter mogen tijdens het verlossen niet aangetikt worden.

Variatie:

- ▲ Paard en ruiter kunnen wel aangetikt worden tijdens het wandelen naar de cirkel.

Materiaal:

4 banken, kegels, partijvestjes

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg ervoor dat kinderen rustig zijn tijdens het verlossen.
- ▲ De tikkers mogen de cirkel niet betreden.
- ▲ In de cirkel ben je veilig en kan je niet aangetikt worden.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
1 tikker	2 of meerdere tikkers
Grote cirkel	Kleine cirkel

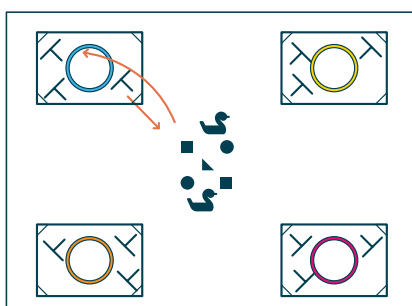
Vlot en behendig bewegen

Heffen en dragen



Omschrijving: Kwartetspel

De kinderen zijn verdeeld over 4 matten die in een vierkant liggen. Elke groep heeft een hoepel in een andere kleur. In het midden van de zaal ligt heel wat materiaal (telkens 4 per soort). Na fluitsignaal lopen de kinderen naar het midden, elk kind neemt 1 voorwerp mee en legt dit op de eigen mat. Daarna loopt hij terug naar het midden voor een tweede voorwerp, ... Het spel eindigt wanneer alle voorwerpen in het midden weg zijn. De groep met de meeste kwartetten wint.



Variatie:

- ▲ Wanneer alle voorwerpen in het midden weg zijn, mogen de kinderen roven bij de burens (de andere matten). Een volledig kwartet wordt in de hoepel gelegd en mag niet meer weggeroofd worden. Welke groep heeft na 3 minuten de meeste kwartetten?
- ▲ Leg op elke mat evenveel kwartetten. De kinderen proberen in 3 minuten zo weinig mogelijk kwartetten over te houden door voorwerpen op de andere matten te leggen. De groep met de minste kwartetten wint het spel.
- ▲ Leg voorwerpen (balletjes, sjaaltjes, ...) in de 4 kleuren van de hoepels in het midden. De kinderen proberen in 3 minuten zoveel mogelijk voorwerpen in hun eigen kleur op hun mat te leggen.

Materiaal:

4 kegels, 4 tennisballen, 4 sjaals, 4 ringen, 4 blokjes, ... (klein materiaal in viervoud)

Aandachtspunten:

- ▲ Let erop dat elk kind per keer maar 1 voorwerp meeneemt.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Veel materiaal	Minder materiaal
Zonder tikker	Met tikker: een aangetikt kind moet zijn voorwerp terugleggen
	Er mag niet gesproken worden

Vlot en behendig bewegen

Kruipen, klimmen en klauteren



Omschrijving: Kruiptikkertje

De kinderen spelen tikkertje op handen en voeten. Als een kind aangetikt is, klimt het 3 keer naar boven op het klimrek.

Variatie:

- ▲ Als de kinderen aangetikt zijn dan:
 - Kruipen ze over de plint.
 - Klimmen ze in een touw.
 - Moeten ze in een hoepel gaan staan. Als er 3 kinderen in een hoepel staan, mag de eerste terug meedoen.
- ▲ De kinderen hebben een staartje aan hun broek hangen. De tikker probeert het staartje eruit te trekken. Ook de tikker blijft op handen en voeten.
- ▲ ...

Materiaal: /

Aandachtspunten:

- ▲ De kinderen moeten kruipen. Rechtstaan is niet toegelaten.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Tikker mag rechtstaan	
1 tikker	2 of meer tikkers

Vlot en behendig bewegen

Kruipen, klimmen en klauteren



Omschrijving: Dieren nadoen

De kinderen staan op een rij naast elkaar en verplaatsen zich in golven naar de overkant van de zaal op verschillende manieren. Ze doen de dieren na die de lesgever noemt:

- ▲ Slang = sluipen.
- ▲ Konijn = konijnensprongen.
- ▲ Kat = op de tenen.
- ▲ Olifant = op handen en voeten.
- ▲ Krab = op handen en voeten, buik naar boven (kijk naar het plafond).
- ▲ Aap = kruipt omhoog op het klimrek.
- ▲ ...

Variatie:

- ▲ De lesgever laat een prent van een dier zien (i.p.v. een dier benoemen) of werkt aan de hand van een dierenboek of verhaal.
- ▲ De kinderen steken over aan de hand van auditieve signalen, bv. 1x fluiten = slang, 2x fluiten = kat, 3x fluiten = olifant, ...
- ▲ Verstopt dierenprenten in de zaal. Telkens als de kinderen een prent tegenkomen, doen ze dit dier na.
- ▲ Schipper mag ik overvaren met dieren.
- ▲ Maak een dierenstoet. Bv. olifantentocht: De kinderen nemen plaats op handen en knieën en vormen een rij. De achterste neemt de enkels van het kind voor hem vast. Zo vormen de kinderen een lange rij. In deze formatie kruipen de kinderen verder en doorlopen zij een parcours.
- ▲ De kinderen doen de dieren achterwaarts na (bv. achterwaarts sluipen zoals een slang, ...).

Materiaal:

lange mat

Aandachtspunten:

- ▲ Let op de uitvoering

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Geef demo's	Laat de kinderen zelf bedenken hoe een dier voortbeweegt
Kinderen doen de beweging individueel of per 2	Maak een formatie met veel kinderen

Vlot en behendig bewegen

Kruipen, klimmen en klauteren



Omschrijving: Klauteren door menselijke poortjes

De kinderen staan per 2. Eén kind staat op handen en voeten aan het begin van de mat, het andere kind kruipt eronder en gaat daarna op handen en voeten staan. Het eerste kind kruipt onder hem, ... Zo leggen ze de volledig mat af.

Variatie:

- ▲ De kinderen klimmen op een sportraam omhoog en naar beneden onder de armen en benen van een partner.
- ▲ Eén kind staat in handen- en voetensteun op een herenbrug (of op 2 banken). Het andere kind kruipt er onderdoor (hangend als een aapje of ook in handen- en voetensteun).



Materiaal:

sportraam, matten, banken, herenbrug

Aandachtspunten:

- ▲ Houd rekening met elkaar en overleg indien nodig.

Differentiatie:

Gemakkelijker

Moeilijker

De kinderen hebben een voorwerp vast

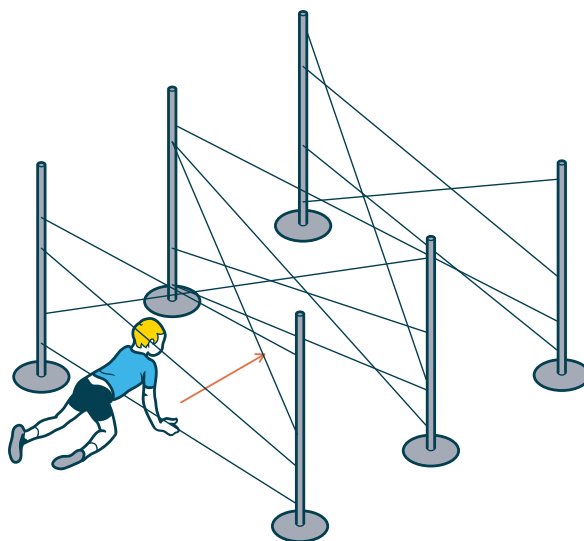
Vlot en behendig bewegen

Kruipen, klimmen en klauteren



Omschrijving: Schrikdraad

De lesgever spant een toversnoer kriskras tussen enkele palen, verrijdbare klimrekken of banken. De kinderen proberen de overkant te bereiken zonder het toversnoer aan te raken. Er hangen eventueel belletjes aan de draad zodat het hoorbaar is of een kind het touw raakt.



Variatie:

- ▲ Geblinddoekt met aanwijzingen van de andere kinderen.
- ▲ De opstelling kan in 2D of in 3D (een scherm in het verticaal vlak of een volledig parcours in de diepte).

Materiaal:

toversnoeren, (verrijdbare) klimrekken, banken, palen

Aandachtspunten:

- ▲ De palen moeten verankerd zijn zodat deze niet kunnen omvallen als er spanning op het touw komt.
- ▲ Maak het parcours gevarieerd zodat kinderen zowel op de buik moeten kruipen als er rechtstaand door moeten klauteren.

Differentiatie:

Gemakkelijker

Grote gaten om door te kruipen

Moeilijker

Kleine gaten om door te kruipen

Vlot en behendig bewegen

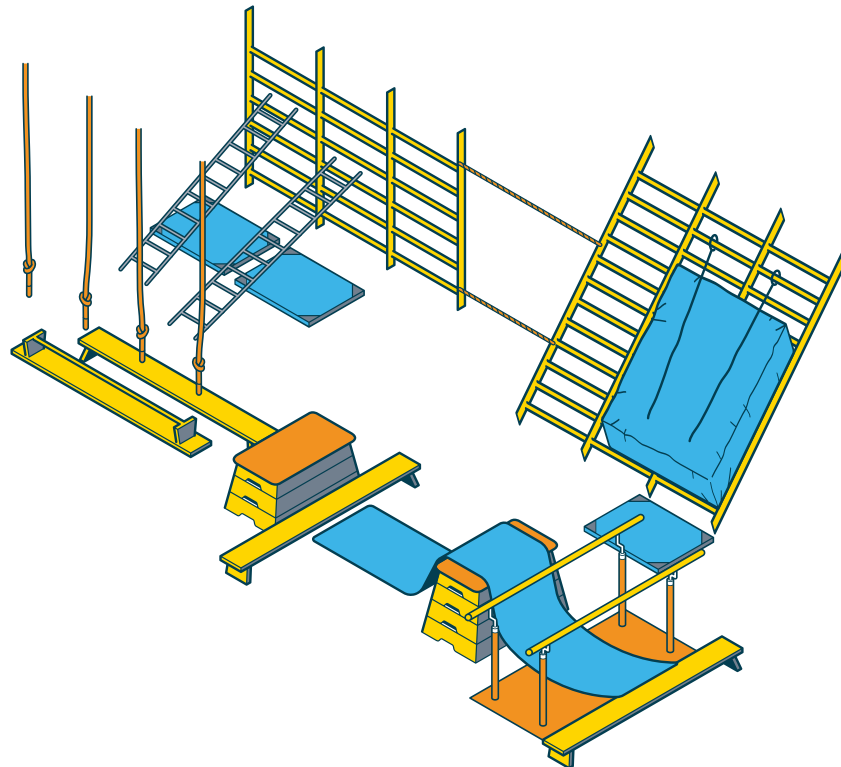
Kruipen, klimmen en klauteren



Omschrijving: Kruip, klim en klauter er op los

Op het terrein staat een klautercircuit opgesteld waarbij de kinderen 10 verschillende hoogtes moeten overwinnen:

- ▲ Twee banken die in een sportraam ingehaakt zijn.
- ▲ Een lage plint waar een mat over ligt.
- ▲ Langs een sportraam traverseren.
- ▲ ...



Variatie:

- ▲ De kinderen leggen het parcours af op een manier die de lesgever aangeeft.
- ▲ De kinderen verspreiden zich over de verschillende toestellen en blijven gedurende bepaalde tijd op dezelfde post of op enkele posten. Ze schuiven gezamenlijk door.
- ▲ De kinderen doorlopen het parcours met tweetallen: kind 1 bepaalt de route, kind 2 volgt en doet kind 1 na (elkaar helpen).
- ▲ De kinderen gebruiken verschillende hellingshoeken van klautervlakken, zowel stijgend als dalend.
- ▲ De lesgever verstopt een aapje of andere knuffel in het parcours en geeft het aapje een bepaalde houding. Als een kind het aapje ziet, gaat hij wat verder op exact dezelfde manier zitten, staan of liggen. Wanneer alle kinderen het aapje gezien hebben, verstopt de lesgever het aapje opnieuw en geeft het een andere houding. De lesgever vraagt af en toe aan een kind waar hij het aapje gezien heeft om na te gaan of ze niet gewoon de andere kinderen nadoen die het aapje al gezien hebben.

Vlot en behendig bewegen

Kruipen, klimmen en klauteren

Materiaal:

klimrekken, banken, klimtouwen, dikke touwen, plintsegmenten, valmat, lange mat, kleine matten, brug met gelijke leggers, ladders (hellend vlak)

Aandachtspunten:

- ▲ Sta als lesgever op plaatsen waarvan je verwacht dat sommige kinderen ondersteuning nodig hebben.
- ▲ Laat bij onstabiele constructies (bv. bank in een touwlus, matten over een bank) 1 kind per constructie toe.
- ▲ Laat de kinderen elkaar niet te snel volgen. Spreek vooraf met de kinderen af wanneer het volgende kind mag vertrekken.
- ▲ Maak de kinderen duidelijk dat het geen wedstrijd is.



Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Geen grote hoogtes	Meer hoogtevariatie
Stabiel materiaal	Zowel stabiele als onstabiele klautervlakken
Voldoende steun en grip	Minder grip en steun
Geen grote hellingshoeken	Iets scherpere hellingshoeken
Eén voor één	Elkaar kruisen en passeren

Vlot en behendig bewegen

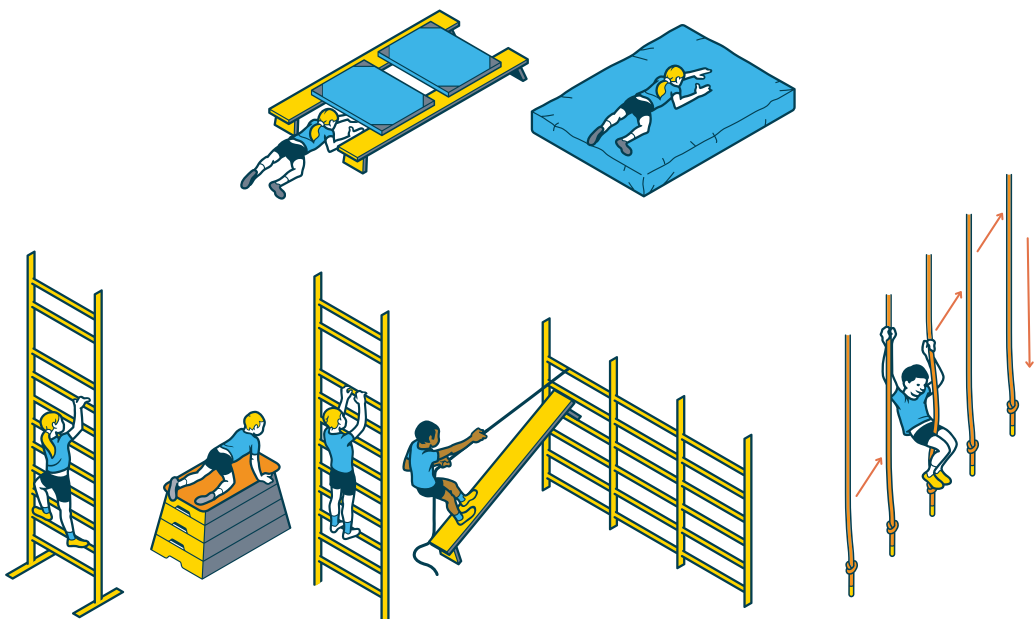
Kruipen, klimmen en klauteren



Omschrijving: Legerparcours

De kinderen leggen het opgestelde parcours zo goed mogelijk af:

- ▲ Op de buik sluipen onder matjes die op banken liggen.
- ▲ Over een dikke valmat kruipen.
- ▲ Door het losse klimrek klauteren.
- ▲ Over de plint kruipen.
- ▲ Op het sportraam omhoog klimmen.
- ▲ Aan een touw omhoog klimmen.
- ▲ Zijwaarts vorderen van touw naar touw.
- ▲ Een hellend vlak (bank) omhoog klimmen m.b.v. een touw.
- ▲ Plaats een valmat recht tegen het sportraam (zet onderaan een bank tegen de mat). De kinderen klimmen m.b.v. een touw tegen de mat omhoog, zoals een alpinist. Boven de mat klimmen ze op het sportraam en verplaatsen zich zijwaarts. Ze komen langs het sportraam of langs het andere touw naar beneden.
- ▲ ...



Variatie:

- ▲ Deel het parcours op en laat de kinderen in postjes werken.
- ▲ De kinderen sluipen op hun rug.
- ▲ Verdeel de kinderen in groepen, maak evenveel opstellingen en doe het legerparcours in estafettevorm.
- ▲ De kinderen nemen een object mee gedurende het ganse parcours.

Vlot en behendig bewegen

Kruipen, klimmen en klauteren



Materiaal:

banken, kleine matten, dikke valmat, los klimrek, sportraam, plint, touwen

Aandachtspunten:

- ▲ Help aan de posten waar de kinderen problemen ondervinden.
- ▲ Leg voldoende matten.
- ▲ Let erop dat kinderen hun voorgangers niet duwen.
- ▲ Zorg ervoor dat de kinderen niet te snel achter elkaar vertrekken.
- ▲ Leg de techniek om af te dalen aan een touw uit (touw tussen de voeten, benen gestrekt, touw verpakken met de handen, niet door de handen laten glijden).
- ▲ Niemand loopt kris kras door het parcours.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
De kinderen mogen elkaar helpen	De kinderen leggen het parcours alleen af
Lage obstakels	Hoge obstakels

Vlot en behendig bewegen

Kruipen, klimmen en klauteren

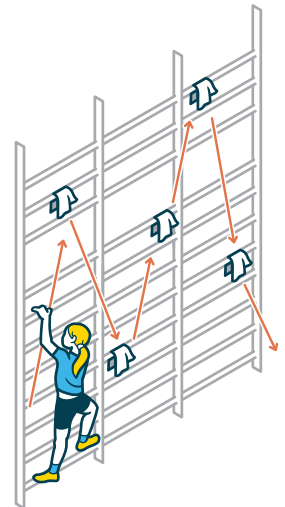


Omschrijving: Klimparcours aan het sportraam

Op verschillende hoogtes en afstanden hangen vlaggen aan het klimrek. De kinderen starten links aan het klimrek en klimmen naar de eerste vlag. Na het aantikken van de eerste vlag gaan ze door naar de volgende. Als de kinderen alle vlaggen aangetikt hebben, komen ze rechts op het klimrek terug naar beneden.

Variatie:

- ▲ Vervang de vlaggen door emmers met balletjes in. De kinderen nemen een balletje uit de eerste emmer en leggen dit in de volgende emmer. Daar nemen ze een nieuw balletje in een andere kleur dat ze in de volgende emmer leggen, ...
- ▲ Hang op verschillende plaatsen en hoogtes hoepels dwars op het sportraam. De kinderen klimmen van hoepel naar hoepel en kruipen erdoor.
- ▲ Hang een touw door het sportraam op verschillende hoogtes. Elk kind heeft een ring en volgt met zijn ring het touw.
- ▲ Hang een buis aan het sportraam. Een kind laat een balletje door de buis rollen, het vorige kind vangt dit balletje op.
- ▲ De kinderen klimmen per 2. De handen of voeten zijn aan elkaar vastgemaakt (1 hand/voet per kind). Of zowel een hand en voet aan elkaar.



Materiaal:

sportraam, vlaggen, emmers, balletjes, hoepels, touw, ringen, buis, kleine matten

Aandachtspunten:

- ▲ Leg matten onderaan het klimrek.
- ▲ Klim rustig en neem je tijd.
- ▲ Zorg ervoor dat de kinderen elkaar niet voorbijsteken wanneer er meer dan 1 kind op het klimrek klimt.
- ▲ Laat niemand onder het klimrek lopen.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Objecten lager hangen	Objecten hoger hangen
1 voor 1	Elkaar kruisen: 1 kind vertrekt links en een ander rechts
Beide handen en voeten gebruiken	Maar 1 voet gebruiken

Vlot en behendig bewegen

Kruipen, klimmen en klauteren



Omschrijving: Wij zijn aapjes

Er hangen verschillende banken met 1 kant in het sportraam. De helft van de groep klimt op zijn buik de banken omhoog. In het midden van de bank klauteren ze rond de bank zonder de vloer te raken.

De andere helft van de groep klimt op 2 handen en 1 voet het sportraam op en neer.

Variatie:

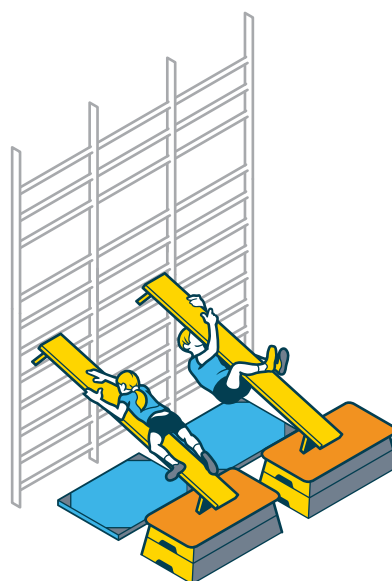
- ▲ De kinderen klauteren rond een balk.
- ▲ De kinderen kruipen aan de onderkant van de bank omhoog.

Materiaal:

banken, balk, kleine matten, sportraam

Aandachtspunten:

- ▲ Leg voldoende matten onder de bank.
- ▲ Deze 2 oefeningen kunnen in een parcours geïntegreerd worden.



Differentiatie:

Gemakkelijker

Moeilijker

In niet-voorkeursrichting rond bank draaien

Vlot en behendig bewegen

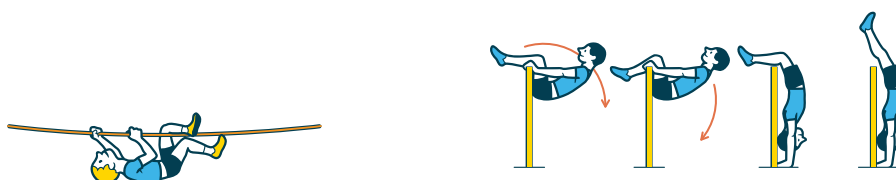
Zwaaien en roteren



Omschrijving: Hangen en zwaaien ontdekken

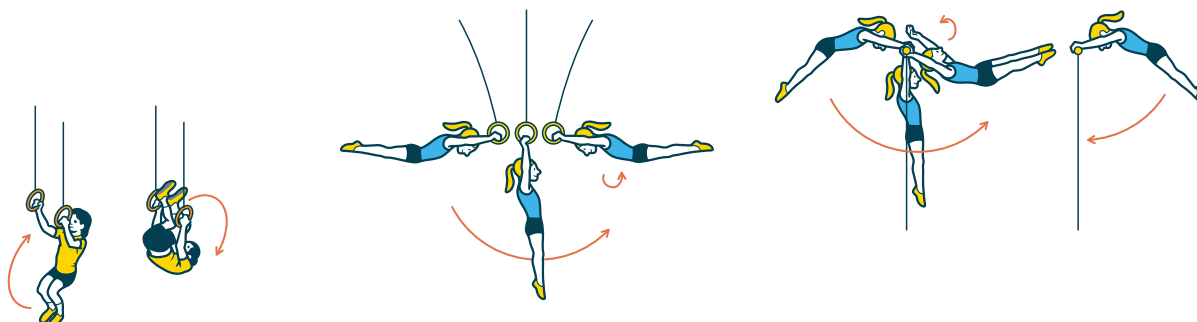
Hangen ontdekken:

- ▲ De kinderen hangen aan een ladder, sportraam, rekstok, ringen met 2 handen en met 1 hand.
- ▲ De kinderen hangen aan een rekstok en brengen hun benen omhoog tot apenhang.
- ▲ De kinderen verplaatsen zich in apenhang.
- ▲ De kinderen hangen aan een rekstok en verplaatsen zich zijwaarts.
- ▲ De kinderen voeren kniehang uit met handen op de grond.
- ▲ De kinderen voeren kniehang uit zonder de handen te plaatsen.
- ▲ De kinderen voeren kniehang uit, steunen met de handen op de grond en zwaaien met de benen af.
- ▲ De kinderen hangen aan 1 hand en 1 been in apenhang.



Zwaaien ontdekken:

- ▲ De kinderen vertrekken vanuit stand voor de rekstok en zwaaien heen en weer.
- ▲ De kinderen doen kniehang zonder de handen te plaatsen. Ze zwaaien hun romp heen en weer met de knieën geklemd.
- ▲ De kinderen zwaaien heen en weer en springen af tot stand.
- ▲ De kinderen hangen stil aan de ringen. Ze bewegen hun benen voor- en achterwaarts om de schommelbeweging in gang te zetten.
- ▲ De kinderen zwaaien aan ringen. Op het hoogste punt maken ze een halve draai, op het volgende hoogste punt draaien ze terug.
- ▲ De kinderen zitten op een knoop van 2 touwen en proberen zich in beweging te houden.
- ▲ De kinderen staan op een knoop van 2 touwen en schommelen heen en weer.



Vlot en behendig bewegen

Zwaaien en roteren

Variatie:

- ▲ De kinderen doen omgekeerde hang aan een bewegend toestel (tussen 2 touwen, aan ringen, aan een ladder, ...).
- ▲ De kinderen zwaaien per 2 synchroon.
- ▲ De kinderen schommelen van mat naar mat (plint naar plint, bank naar bank).

Materiaal:

ladders, rekstokken, klimraam, ringen, touwen, kleine matten, valmatten, banken, plinten

Aandachtspunten:

- ▲ De kinderen staan op voldoende afstand van de zwaaiers.
- ▲ Dwing niemand die bang is.
- ▲ Laat de handen pas los wanneer de voeten de grond raken.
- ▲ Laat de handen bij een afsprong pas los wanneer het lichaam achter de ringen, rekstok, ... is.



Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Handen/voeten steunen	Met 1 hand uitvoeren
Met hulp	Zonder hulp
Rechtop hangen	Ondersteboven hangen
Eén keer zwaaien	Aantal zwaaien verhogen

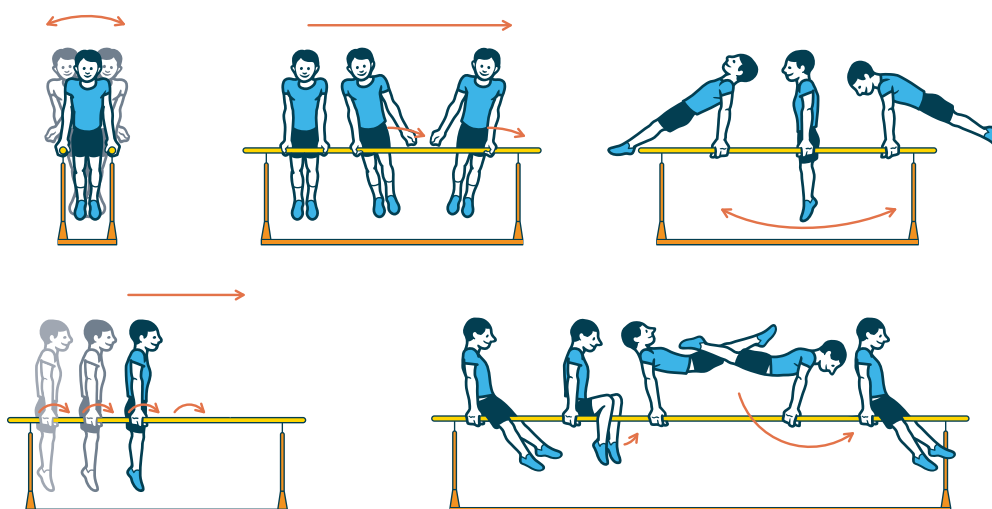
Vlot en behendig bewegen

Zwaaien en roteren



Omschrijving: Slingeren in steun aan de herenbrug

- ▲ De kinderen 'wandelen' in steun over de herenbrug.
- ▲ De kinderen zwaaien de benen voor- en achterwaarts.
- ▲ De kinderen verplaatsen zich zijwaarts over 1 legger.
- ▲ De kinderen verplaatsen zich voorwaarts over de herenbrug door afwisselend de handen volledig te lossen.
- ▲ De kinderen starten vanuit spreidzit op de herenbrug, plooiën de benen en gooien deze op tot een voorzwaai, zwaaien tot achterzwaai en terug tot voorzwaai en eindigen opnieuw in spreidzit.



Variatie:

- ▲ De kinderen doen de oefening per 2 synchroon.

Materiaal:

herenbrug, kleine matten, valmatten

Aandachtspunten:

- ▲ De armen blijven gestrekt tijdens het slingeren.
- ▲ Het ritme van het slingeren is een cadans.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Op lage brug	Op hoge brug
Met hulp	Zonder hulp

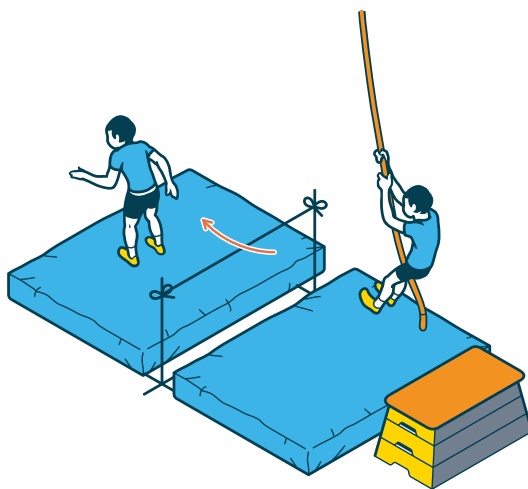
Vlot en behendig bewegen

Zwaaien en roteren



Omschrijving: Hoogspringen met touw

Span een toversnoer horizontaal tussen 2 hoogspringpalen, loodrecht op het slingervak ter hoogte van het dode punt van de voorwaartse slinger. De kinderen starten op een verhoog (bank of plint) en houden het touw vast. Ze slingeren en proberen met de benen over het toversnoer te slingeren en te landen op de valmat. Wie kan over het hoogste touw slingeren?



Variatie:

- ▲ De kinderen tikken zacht het toversnoer aan met de voeten zonder af te springen.
- ▲ De kinderen zwaaien heen en weer zonder het toversnoer aan te raken (benen hoog heffen).

Materiaal:

banken, plinten, touwen, valmatten, hoogspringpalen, toversnoer

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg voor een degelijke landingsruimte met voldoende valmatten (voor en achter het toversnoer).
- ▲ Zorg ervoor dat het toversnoer gemakkelijk lost (zodat de palen niet omvallen).

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Zonder afspringen	Afspringen met halve draai
Vertrekken vanaf een hoge hoogte	Vertrekken vanaf de grond
Toversnoer laag hangen	Toversnoer hoog hangen

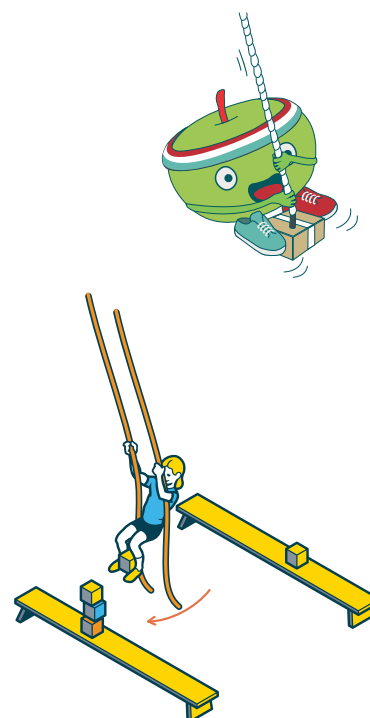
Vlot en behendig bewegen

Zwaaien en roteren

Omschrijving: Laat de toren niet omvallen

Verdeel de kinderen in kleine groepen over de verschillende touwen. Op signaal zwaait het eerste kind uit de rij met een blok geklemd tussen de voeten en plaatst het blok aan de overkant op de bank. Wanneer het kind terug landt op de startplaats, start de volgende. Welke ploeg kan in 2 minuten de hoogste toren bouwen?

Als een blok op de grond valt, mag het kind opnieuw proberen. Indien de toren omvalt voor het eindsignaal, dan begint deze ploeg opnieuw.



Variatie:

- ▲ De kinderen krijgen een afbeelding van een toren. Ze proberen deze exact hetzelfde na te bouwen. De groep die de toren als eerste af heeft, wint.
- ▲ De omgekeerde oefening: de kinderen zwaaien naar de afgewerkte toren, nemen het bovenste blok er met hun voeten af, zwaaien terug en laten het blok los op de startplaats.

Materiaal:

banken, blokken, touwen

Aandachtspunten:

- ▲ Klem het blok stevig tussen de voeten.

Differentiatie:

Gemakkelijker

2 touwen gebruiken

Moeilijker

1 touw gebruiken

Vlot en behendig bewegen

Zwaaien en roteren



Omschrijving: Zwaai en ... scoor

Verdeel de kinderen in kleine groepen. Elke groep heeft een touw. Plaats verschillende kegels ter hoogte van de uitzwaai van het touw. De kinderen zwaaien al zittend op de knoop van het touw en proberen zoveel mogelijk kegels omver te trappen. Ze zwaaien terug naar de startplaats en eindigen in stand op de mat of bank. Alle kegels worden terug rechtgezet voor het volgende kind. Welke groep kan in totaal het meeste kegels omtrappen?

Variatie:

- ▲ Leg tennisballen op de kegels. De kinderen proberen zoveel mogelijk ballen van de kegels te trappen zonder dat de kegels omvallen. Elke kegel die omvalt, is 1 minpunt voor de ganse groep.
- ▲ De kinderen zwaaien met een ring in de hand. Op het einde van de zwaai proberen ze de ring over een kegel of in een hoepel te gooien.
- ▲ Leg verschillende fietsbanden achter elkaar ter hoogte van de uitzwaai van het touw. Op het einde van de zwaai springen de kinderen uit en proberen in een fietsband te landen. Landen in de verste fietsband verdient de meeste punten.
- ▲ De kinderen klemmen een zachte bal tussen de benen en proberen te scoren in een doel. Welke groep scoort de meeste punten?

Materiaal:

touwen, banken, matten, kegels, ballen, tennisballen, blokken, fietsbanden, doel

Aandachtspunten:

- ▲ Er staan geen kinderen in de zwaai- en werpzone.

Differentiatie:

Gemakkelijker

Afstand verkleinen

Moeilijker

Afstand vergroten

Vlot en behendig bewegen

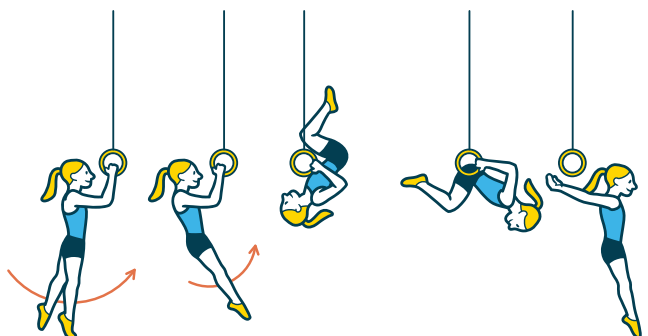
Zwaaien en roteren



Omschrijving: Achterwaarts/voorwaarts wentelen tussen 2 hangtouwen

De kinderen doorlopen verschillende standen (opbouw):

- ▲ In ruglig op de mat schommelen tussen 2 hangtouwen. De handen grijpen de touwen vast.
- ▲ Idem vorige en met de voeten de grond achter het hoofd tikken.
- ▲ Opspringen in een klein bolletje (met de knieën tegen het hoofd) en zo blijven hangen tussen de 2 touwen.
- ▲ Opspringen en volledig doordraaien.
- ▲ Idem aan de ringen i.p.v. de touwen.



Variatie:

- ▲ De kinderen draaien voorwaarts aan een rekstok tot stand.
- ▲ De kinderen draaien verschillende keren achter elkaar.
- ▲ De kinderen draaien terwijl de touwen/ringen voor- en achterwaarts zwaaien.
- ▲ De kinderen houden een voorwerp tussen hun voeten geklemd.

Materiaal:

touwen, kleine matten, valmatten, ringen

Aandachtspunten:

- ▲ Laat de handen pas los wanneer de voeten op de grond staan.
- ▲ Dwing niemand die angstig is.
- ▲ De kinderen heffen hun zitvlak hoog en boven het hoofd bij achterwaarts draaien.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Met hulp	Zonder hulp
Stoot af in een trampoline/springplank	Vertrek uit hang
Met gehurkte benen	Met gestrekte benen

Vlot en behendig bewegen

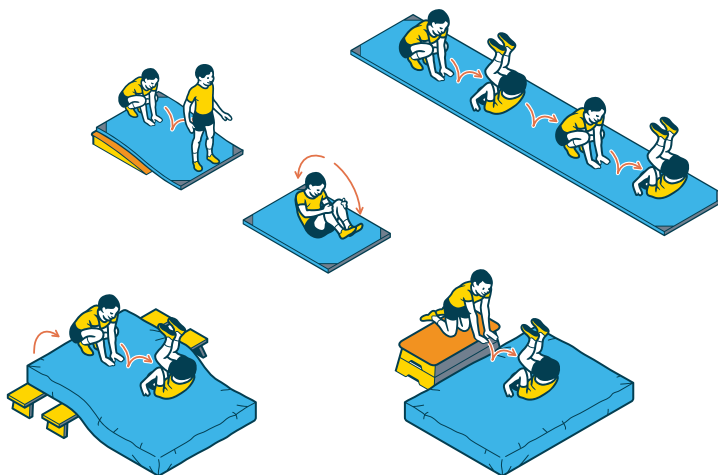
Zwaaien en roteren



Omschrijving: Koprol voorwaarts

De kinderen voeren koprol voorwaarts uit in verschillende posities:

- ▲ De kinderen zitten in hurkzit en schommelen op de mat.
- ▲ De kinderen zitten in kniestand op een plintsegment en voeren koprol uit op de mat.
- ▲ De kinderen zitten in hurkstand op de mat (hellend vlak) en voeren 1 keer koprol uit.
- ▲ De kinderen springen op de valmat, voeren 1 keer koprol uit en staan recht.
- ▲ De kinderen nemen een aanloop, stoten met beide voeten af en voeren koprol voorwaarts uit op mattenberg.
- ▲ De kinderen voeren 3 keer koprol uit op de lange mat.



Variatie: /

Materiaal:

lange mat, valmat, kleine matten, banken, helling (springplank, plintsegmenten, banken, valmatten)

Aandachtspunten:

- ▲ Benen samen houden.
- ▲ Kin op de borst houden (kleine bal onder de kin laten houden).
- ▲ Handen op schouderbreedte plaatsen.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Vanuit spreidstand	
Vertrekken op een verhoog	Rollen na afstoot op de grond
	Koprol achterwaarts

Vlot en behendig bewegen

Zwaaien en roteren

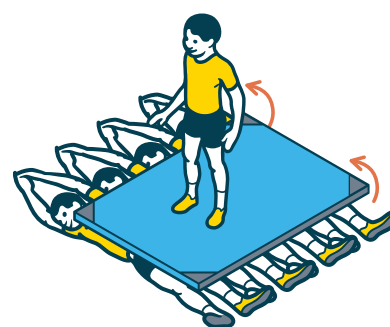


Omschrijving: Zwevend tapijt

Vijf kinderen liggen op hun buik naast elkaar, schouder aan schouder, in het begin van een lange mat. De lesgever legt een klein matje op de kinderen. Eén kind staat op het matje. Van zodra het kind in evenwicht staat, beginnen de kinderen samen te rollen naar dezelfde kant, zodat de mat in beweging komt. Van zodra een kind niet meer onder de mat ligt, sluit hij vooraan aan zodat het tapijt (de mat) tot het einde van de lange mat geraakt. Wie kan de hele matlengte blijven staan?

Variatie:

- ▲ Zonder mat. Het bovenste kind maakt van zichzelf een plank en gaat in buiklig/ruglig op de andere kinderen liggen.
- ▲ Verschillende teams strijden tegen elkaar. Welk team geraakt het snelst aan de overkant of welk team geraakt het verst?



Materiaal:

lange mat, kleine matten

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg dat het kind stevig staat.
- ▲ De kinderen moeten tegen elkaar liggen.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Een kortere afstand overbruggen	Een langere afstand
Het kind zit of ligt op het tapijt	

Vlot en behendig bewegen

Springen en landen



Omschrijving: Spreidsprongen

De kinderen plaatsen de handen op de bank en springen open-toe met de benen. Ze vorderen voorwaarts.

Variatie:

- ▲ Er liggen stokken dwars over de bank.
- ▲ Haasje over springen (= lichte spreidstand met de armen gestrekt in steun boven de knieën, hoofd intrekken; spreidsprong d.m.v. korte steun op de rug/schouders).
- ▲ Spreidsprong over de bok.
- ▲ Spreidsprong op en nadien over de plint in de breedte.
- ▲ Hurksprong op en nadien spreidsprong over de plint in de lengte: tijgersprong met gespreide benen.

Materiaal:

banken, stokken, matten, bok, plinten, valmat, springplank, trampoline

Aandachtspunten:

- ▲ Stoot af met 2 voeten samen en land met 2 voeten samen.
- ▲ Bouw snelheid op in de aanloop.
- ▲ Duw goed af met de handen.
- ▲ Voorzie helpers waar nodig.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Lage bok of plint	Hoge bok of plint
Korte plint	Lange plint
	Kortere loopafstand

Vlot en behendig bewegen

Springen en landen



Omschrijving: 30 seconden uitdaging

De kinderen staan verdeeld in groepen per 3. De kinderen voeren na startsignaal gedurende 30 seconden een opdracht zo veel mogelijk keer uit. Het parcours wordt vooraf met de kinderen doorlopen. Bij elke opdracht ligt een afbeelding. Elke groep noteert de score van elk kind op een formulier. Welke groep haalt het meest aantal punten?

Mogelijke opdrachten zijn:

- ▲ Spreid/sluitsprongen.
- ▲ Skippings: knieën omhoog, romp op, actieve armbeweging.
- ▲ Grond tikken en opspringen.
- ▲ Footfire: buig door de knieën en trappel met de voeten.
- ▲ Wisselsprongen op een bank.
- ▲ Wendsprongen over een bank.

Variatie:

- ▲ Gebruik ritmische muziek als start- en stopsignaal.
- ▲ De kinderen werken per 2: het ene kind voert de opdracht uit, het andere kind telt en schrijft de score op. Nadien wisselen van functie.
- ▲ Maak gebruik van materiaal:
 - De kinderen springen op en af van een (hoger) verhoog.
 - De kinderen springen over een medecinebal, gooien hem daarna boven een lijn tegen de muur, vangen hem op en springen er opnieuw over.
 - De kinderen tikken zoveel mogelijk lintjes die aan een touw hangen.
 - ...

Materiaal:

chronometer, banken, linten, touw, medecinebal, eventueel muziek met een snel ritme

Aandachtspunten:

- ▲ Let erop dat de kinderen de opdrachten correct uitvoeren.
- ▲ Let erop dat de kinderen de score eerlijk noteren.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
20 seconden	40 seconden
Eenvoudige opdrachten	Complexere opdrachten

Vlot en behendig bewegen

Springen en landen

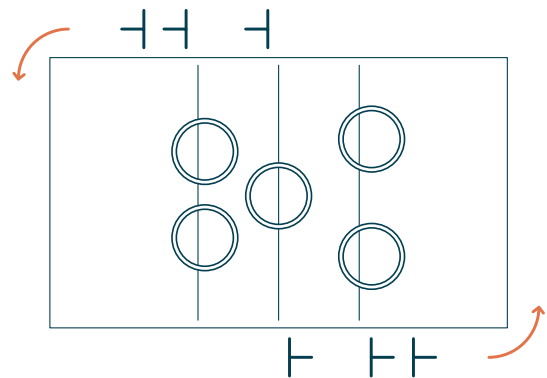


Omschrijving: Eén te weinig

In het afgebakende terrein liggen hoepels, 1 minder dan het aantal kinderen. De kinderen lopen in rustige looppas rond het terrein (buiten de lijnen). Op signaal van de lesgever loopt iedereen zo snel mogelijk naar een hoepel en springt er in. De kinderen die niet in een hoepel staan, vallen af en voeren een nevenopdracht uit. Daarna (of bij het volgende spel) doen ze opnieuw mee.

De lesgever geeft een opdracht die de kinderen moeten uitvoeren voordat ze in de hoepel gaan staan:

- ▲ De kinderen hinken naar de hoepels.
- ▲ De kinderen springen met 2 benen samen naar de hoepels.
- ▲ De kinderen sprinten eerst een volledige ronde rond het terrein alvorens in de hoepel te springen.
- ▲ De kinderen draaien 1 rondje rond hun vinger in beide richtingen. Hun vinger staat op de grond.



Variatie:

- ▲ De lesgever geeft een visueel of auditief signaal.
- ▲ De kinderen proberen eerst het voorliggend kind te tikken, om nadien in de hoepel te springen.
- ▲ De kinderen lopen op het ritme van de muziek, als de muziek stopt, lopen de kinderen zo snel mogelijk naar een hoepel en springen er in.
- ▲ De kinderen kruipen eerst door de hoepel om er nadien in te springen.

Materiaal:

kegels, hoepels/fietsbanden

Aandachtspunten:

- ▲ Leg de hoepels niet te dicht bij de zijlijn.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Meer hoepels dan kinderen	Minder hoepels dan kinderen
Elkaar niet hinderen	Schouderduwen is toegelaten

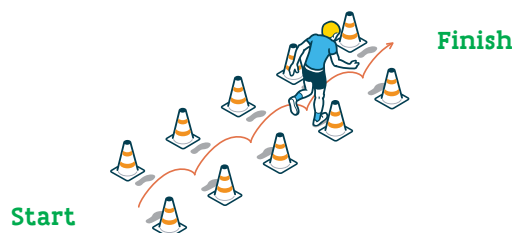
Vlot en behendig bewegen

Springen en landen



Omschrijving: Hinkelrij

Er staan 2 rechte rijen met kegels. De rijen staan op 1 meter van elkaar. De kegels staan in de kegelrij op 50 cm. De kinderen maken een sprongenrij van 10 tot 20 tussenlandingen.



- ▲ De kinderen springen telkens met 1 voet naast een kegel. De linkervoet naast de linkse kegelrij, de rechervoet naast de rechtse kegelrij.
- ▲ De lesgever neemt enkele kegels weg. Enkel de voet plaatsen als er een kegel staat.
- ▲ De lesgever zet nu ook kegels op gelijke hoogte. Bij twee kegels op dezelfde lijn met twee benen open springen. Kegel links, op linkerbeen springen. Kegel rechts, op rechterbeen springen.
- ▲ Doe hetzelfde maar nu met de armen. Bij 2 kegels beide armen in de lucht. Kegel links, linkerarm in de lucht. Kegel rechts, rechterarm in de lucht.
- ▲ De kinderen voeren de opdracht uit met armen en benen samen.
- ▲ Idem met een opvallend extra voorwerp. Bij dit voorwerp geen armbeweging maar klappen in de handen of een kreet maken.

Variatie:

- ▲ De kinderen voeren de opdrachten uit op het ritme van de muziek.

Materiaal:

kegels, speciaal voorwerp (bv. een schoen)

Aandachtspunten:

- ▲ Bouw de opdrachten traag op, de kinderen hebben tijd nodig om dit te verwerken.
- ▲ Geef voldoende oefenkansen, maak meerdere oefenrijen.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Geen tijdsdruk	Wedstrijdje
Weinig kegels, korte baan	
	Met muziek het ritme opvoeren

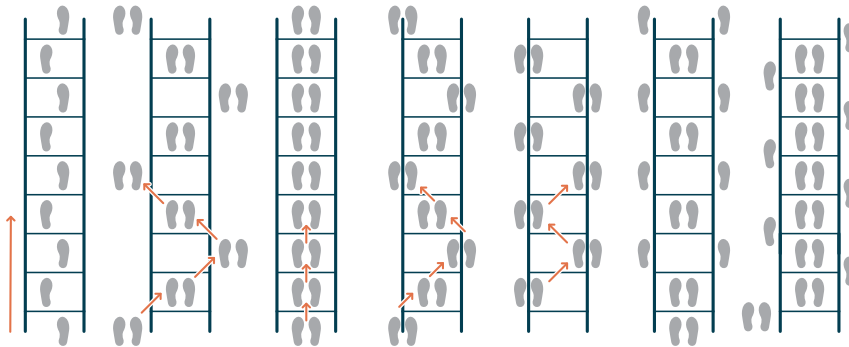
Vlot en behendig bewegen

Springen en landen



Omschrijving: Ladderspringen

In de zaal liggen verschillende ladders. Er staan maximum 5 kinderen per ladder. De kinderen springen met 2 voeten tussen de sporten van een ladder en landen op 2 voeten. De kinderen voeren de oefening uit op eigen tempo. De lesgever doet de oefeningen voor en de kinderen doen na.



- ▲ De kinderen springen op 1 been in de ladder.
- ▲ De kinderen springen open – toe – open – toe.
- ▲ De kinderen springen zijwaarts in en uit de ladder met 2 voeten samen.
- ▲ De kinderen springen achterwaarts in de ladder.
- ▲ ...

Variatie:

- ▲ De kinderen vallen in (in kanon) en voeren de opdracht synchroon uit.
- ▲ Leg een voorwerp in de ladder. De kinderen springen niet in een sport met een voorwerp in.

Materiaal:

speedladder (tekenen met krijt of plakband, gebruik maken van dunne houten latjes)

Aandachtspunten:

- ▲ Kijk voorwaarts en niet te veel naar de voeten.
- ▲ Probeer niet te veel na te denken.
- ▲ Span buik- en rugspieren op.
- ▲ Focus op de techniek, bijvoorbeeld bij hoge skipping.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Geen focus op snelheid	Focus op snelheid. Wie heeft de snelste benen?
Eenvoudige skills (lopen, hinkelen)	Maak combinaties of complexere skills

Vlot en behendig bewegen

Springen en landen



Omschrijving: Valkuil

Twee tot maximum 3 kinderen spelen tegen elkaar. Een ander kind schrijft een bommenschema. De kinderen vertrekken aan de start. Ze springen om de beurt in vakken naar de overkant, springen mag in alle richtingen. Springt het kind in het vak met een bom dan moet hij terug naar de startpositie. Wie is er eerst aan de overkant?

Variatie:

- ▲ De kinderen spelen het spel in 2 teams van 2 of 3 kinderen tegen elkaar. Elk team probeert eerst de overkant te bereiken. Springt een kind op een bom dan moet hij blijven staan en kan hij niet meer meedoen. Het volgende kind kan vanaf dan vertrekken.
- ▲ Het spel kan ook gespeeld worden met 1 uitvoerder en 1 bommenlegger. De kinderen spelen om de beurt het spel uit.
- ▲ Meer kinderen kunnen tegelijk spelen bij het vergroten van het raster.

START			
bom			
	bom		bom
		bom	
			bom
FINISH			

Materiaal:

raster met lijnen (bv. een zaal met tegelvloer, rijen maken met matjes, touwen en/of kleefband), papier, pen, krijt

Aandachtspunten:

- ▲ Wissel regelmatig van functie zodat alle kinderen mogen springen en een bommenschema uitwerken.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
1 bom leggen	
Een kind dat op een bom springt, slaat 1 beurt over en komt dan weer aan de beurt	Extra fysieke opdracht bij een bom (bv. een rondje rond de speelplaats lopen)
	Heen en terug geraken

Vlot en behendig bewegen

Springen en landen

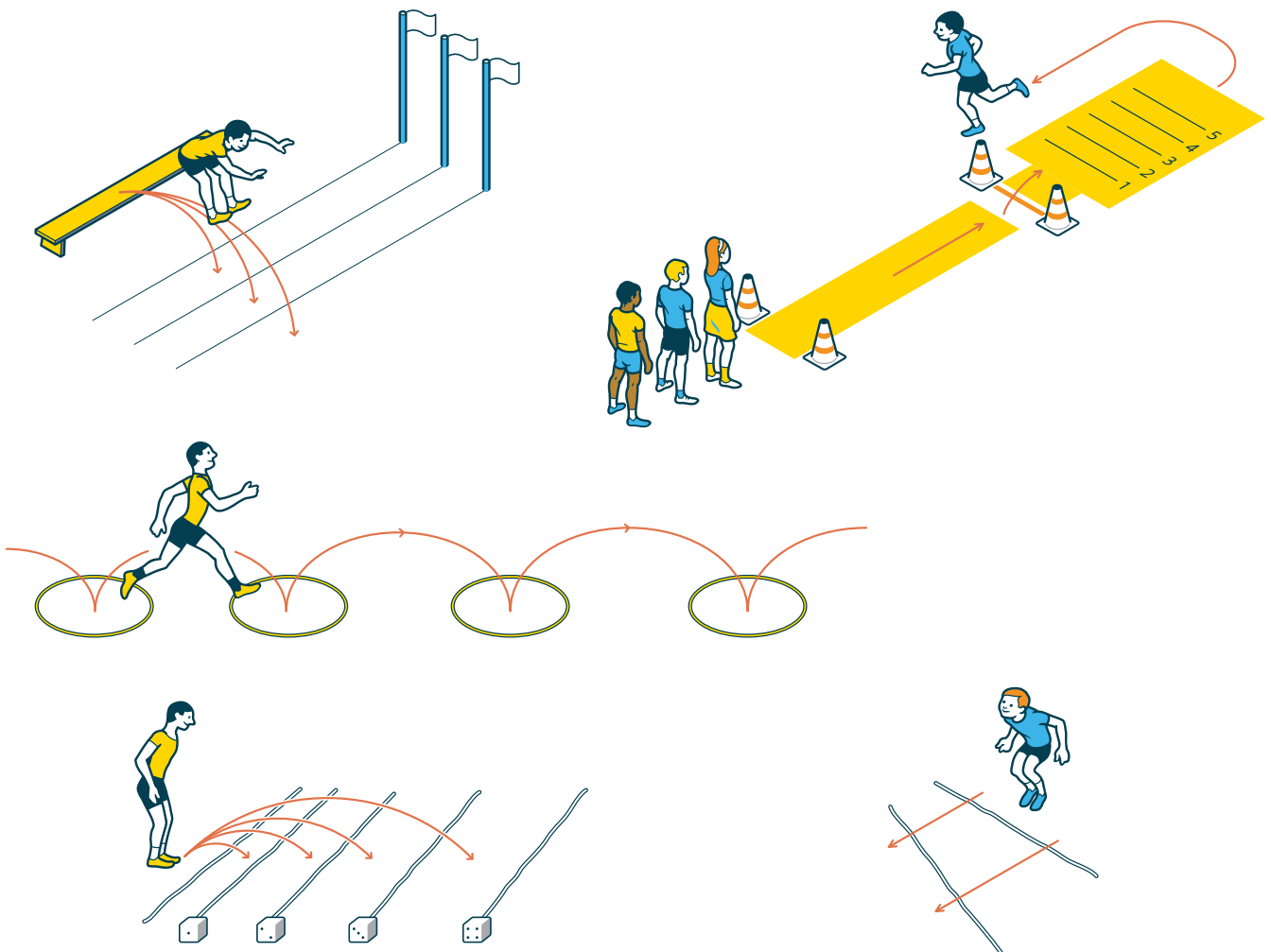


Omschrijving: In de verte springen

De kinderen ontdekken verschillende vormen van springen in de verte a.d.h.v. een parcours. De kinderen doorlopen 6 posten in een bepaalde volgorde. De kinderen schuiven op signaal door (na bv. 5 min). Dit kan op verschillende manieren: wijzerzin, tegenwijzerzin of iedere post een stempel geven en op een kaart afstempelen welke opdrachten uitgevoerd werden.

De kinderen leggen een springparcours af:

- ▲ De kinderen springen van de ene naar de andere hoepel. De kinderen leggen de hoepels altijd een beetje verder.
- ▲ De kinderen zetten vanop een verhoging af en proberen te landen in een aangegeven zone.
- ▲ De kinderen overbruggen een bepaalde afstand in zo weinig mogelijk sprongen.
- ▲ De kinderen gooien met een dobbelsteen. Het aantal ogen geeft aan in welke zone het kind probeert te springen.
- ▲ De kinderen springen in een zo ver mogelijke zone. Tel alle punten van de zone op.
- ▲ De kinderen springen over 2 touwen die steeds verder van elkaar liggen.



Vlot en behendig bewegen

Springen en landen

Variatie:

- ▲ De kinderen stoten af op 1 voet en landen op 2 voeten.
- ▲ De kinderen stoten af op 2 voeten en landen op 2 voeten.
- ▲ De kinderen stoten af op 2 voeten en landen op 1 voet.
- ▲ De kinderen voeren dezelfde oefeningen uit met een korte aanloop.

Materiaal:

hoepels, touwen, plintdelen, mat, kegels, potjes



Aandachtspunten:

- ▲ Let erop dat de kinderen bij het landen door de knieën buigen.
- ▲ Laat de kinderen de armen gebruiken voor meer evenwicht en ondersteuning van de sprong.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Zones om te landen groot maken	Landen onmiddellijk gevolgd door koprol of judorol
Zones/hoepels/touwen dicht bij elkaar leggen	Zones/hoepels/touwen verder leggen
	Tikker, reis rond de wereld

Vlot en behendig bewegen

Springen en landen



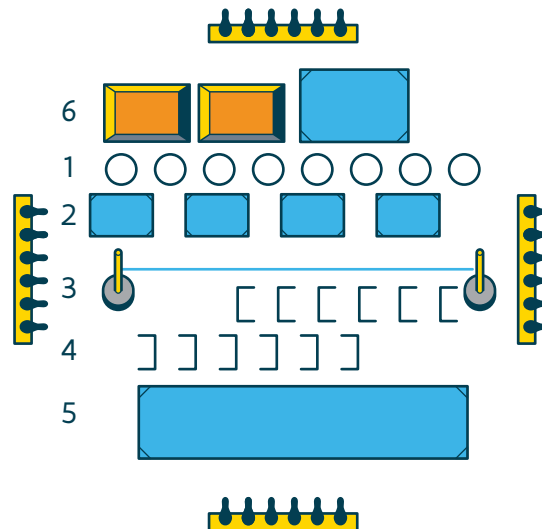
Omschrijving: Dobbel het spel uit

De kinderen zijn verdeeld in 4 teams. Het speelveld is een groot vierkant. Aan iedere zijde staat een bank. Elk team start aan de eigen bank. Op de bank van elk team staan 6 kegels en een dobbelsteen. In het speelveld tussen de banken staan 6 opdrachten opgesteld.

Op signaal van de lesgever gooit een kind van iedere groep de dobbelsteen. De dobbelsteen komt bv. op 3. Het volledige team voert opdracht 3 uit. Als het team klaar is, wordt de kegel neergelegd op de grond en wordt er opnieuw gedobbeld. Welk team heeft als eerste zijn 6 kegels om?

Spelregels:

- ▲ Als er opnieuw een 3 gedobbeld wordt, moet de opdracht opnieuw door het hele team uitgevoerd worden voordat er opnieuw gedobbeld mag worden.
- ▲ Als een opdracht bezet is, heeft het team dat reeds gestart was geluk. Dat team mag terug naar de eigen bank en hoeft de opdracht niet af te werken. Het nieuwe team kan dus meteen starten met het uitvoeren van de opdracht.



Oefeningen:

- 1 Hoepel springen: spring van hoepel naar hoepel.
- 2 Sloopje springen: spring van mat naar mat.
- 3 Schaarspringen: maak schaarspringen over de gespannen elastiek.
- 4 Hekjesspringen: spring over de hekjes/lage horden (dozen).
- 5 Loopspringen: maak zo min mogelijk loopspringen over de lange mat.
- 6 Plateauspringen: op elk kastdeel zet je 1 voet, spring zo ver mogelijk op de valmat.

Vlot en behendig bewegen

Springen en landen

Variatie:

- ▲ De kinderen voeren de oefeningen uit op 1 voet.
- ▲ Indien een getal al geworpen is, mag de groep nog eens werpen. Ze moeten de opdracht niet opnieuw uitvoeren.

Materiaal:

kegels, kasten, hoepels, banken, lange mat, kleine matten, valmat, elastiek, hekjes/lage horden of dozen, dobbelstenen

Aandachtspunten:

- ▲ Let op fair play:
 - De kinderen moeten binnen hun team samenwerken en elkaar helpen.
 - De kinderen mogen pas opnieuw met de dobbelsteen werpen als de laatste van ieder team aan de bank staat.
- ▲ Neem opdrachten die geen gevaar inhouden bij het uitvoeren onder tijdsdruk.



Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
	Oefeningen 1 keer uitvoeren op linkerbeen en 1 keer op rechterbeen
1 speler per team mag de oefening overslaan (rustpauze). Wissel steeds af	Iedere oefening 2 keer uitvoeren

Vlot en behendig bewegen

Springen en landen



Omschrijving: Springen in de minitrampoline

De kinderen springen na een aanloop met 2 voeten in de minitrampoline. Na de afstoot in de minitrampoline springen ze op een vrije manier op een valmat. De kinderen stoten af en landen met 2 voeten op heupbreedte. Zorg dat de aanloop in het begin kort is (3 tot 5 passen). Verleng de aanloop enkel wanneer de kinderen de basissprong goed beheersen.

Verschillende sprongen:

- ▲ Streksprong: maak je zo groot mogelijk.
- ▲ Streksprong met klappen boven het hoofd of achter de rug.
- ▲ Salueersprong: de kinderen zwaaien naar een vriendje terwijl ze springen.
- ▲ Twistsprong.
- ▲ Hurksprong: de kinderen hurken de benen op na de afstoot (eventueel tikken met de handen op de bovenbenen).
- ▲ Spreidsprong: de kinderen springen met de benen open.
- ▲ Spagaatsprong: de kinderen springen met de benen voor-achterwaarts.
- ▲ X-sprong: de kinderen springen met de armen en benen open in een 'X'.
- ▲ Streksprong halve draai: kinderen springen gestrekt omhoog (groot maken) en maken een halve draai.
- ▲ Skatesprong: de kinderen springen en brengen de onderbenen schuin achterwaarts.
- ▲ Kikersprong: de kinderen springen met gehurkte benen (zoals een kikker).
- ▲ Kung Fu sprong: de kinderen springen en schoppen 1 been gestrekt naar voor.
- ▲ Engelsprong: de kinderen springen met 1 been gestrekt en 1 been gehurkt. De armen zijn horizontaal zijwaarts.

Variatie:

- ▲ De kinderen voeren een aantal afgeleide sprongen uit, bv. fietsbeweging met de benen in de lucht, streksprong volledige draai, ...
- ▲ De kinderen doen de basissprongen en proberen ondertussen een nevenopdracht uit te voeren, bv. een bal vangen, een bal in een doel gooien, over een turnmat of touw springen, ...
- ▲ De kinderen voeren een basissprong uit en lezen wat er op het papier staat dat de lesgever in de lucht houdt. Dit kunnen getallen, rekensommen, kleuren, symbolen of namen zijn.

Materiaal: trampoline, valmat, kleine mat achter de valmat

Aandachtspunten:

- ▲ Bij de landing goed door de benen buigen.
- ▲ De laatste pas (of opsprong) voor de trampoline is een grote pas.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Aanloop op banken (= opsprong wordt makkelijker)	
	Landen, onmiddellijk gevolgd door koprol
Tussensprong op de trampoline, nadien de oefening uitvoeren	2 sprongen achter elkaar door 2 trampolines achter elkaar te zetten

Vlot en behendig bewegen

Springen en landen



Omschrijving: 2 minitrampolines

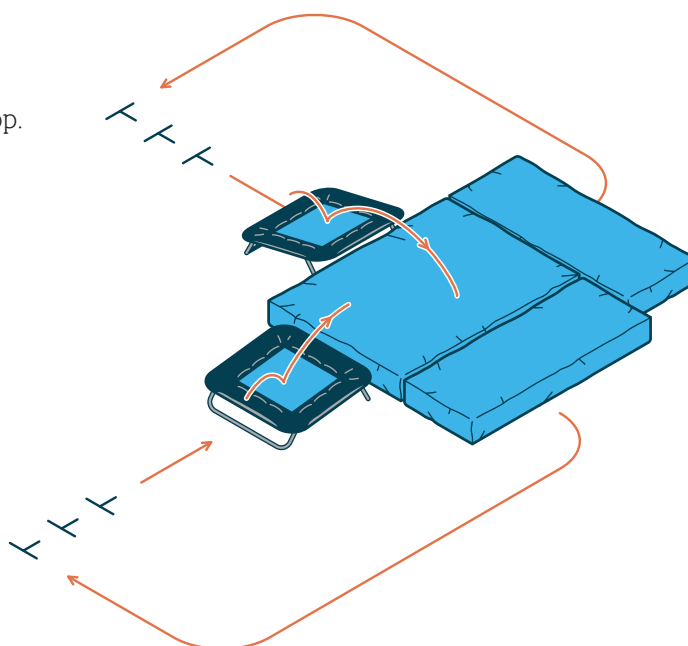
Twee trampolines staan gekruist/diagonaal t.o.v. elkaar. De kinderen staan in 2 rijen, 1 rij achter elke trampoline. Om de beurt loopt een kind van de andere rij aan en voert de sprong uit die de lesgever opgeeft. Het kind schuift aan in de rij van de andere trampoline.

Variatie:

- ▲ De kinderen volgen elkaar steeds sneller op.
- ▲ De trampolines staan naast elkaar.

Twee kinderen springen synchroon:

- Handen vastnemen in de lucht.
- Hand in hand landen.
- High five tijdens zweeffase.
- Halve draai naar elkaar toe.
- Zitvlak tegen elkaar.
- Skatesprong met voeten tegen elkaar.
- Landen tegenover elkaar.



Materiaal:

2 trampolines, 2 valmatten

Aandachtspunten:

- ▲ Let op dat de kinderen goed door de benen buigen bij de landing.
- ▲ De kinderen stoten af met 2 voeten in de trampoline en landen met 2 voeten op heupbreedte.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Aanloop op banken (= opsprong wordt makkelijker)	
1 valmat	2 valmatten op elkaar (zweeffase korter)
De kinderen moeten geen rekening houden met de kinderen op de andere trampoline	

Vlot en behendig bewegen

Springen en landen



Omschrijving: Minitrampoline met plint

De kinderen springen na een aanloop met 2 voeten in de minitrampoline. Ze stoten af met 2 voeten in de minitrampoline en raken de plint, pegasus of bok in de zweeffase. De kinderen landen op beide voeten, de benen lichtjes gespreid. De kinderen buigen licht de benen bij de landing (schok opvangen).

Plint in de breedte

- ▲ Aanloop, handen op de plint plaatsen, landen met knieën tussen de handen. Rechtstaan en streksprong af.
- ▲ Aanloop, handen op de plint plaatsen, landen met voeten tussen de handen. Streksprong af.
- ▲ Wendsprong: de handen op de plint, vingers wijzen naar de zijkant, bekken hoog over plint.
- ▲ Flanksprong: de handen op de plint, vingers wijzen naar de valmat, bekken zijwaarts over plint.
- ▲ Dievensprong: eerst benen over de plint, vervolgens handen plaatsen.

Plint in de breedte, 2 banken vasthaken met daarboven een dikke valmat

- ▲ Steunrol: steun met handen op de mat en rol door.
- ▲ Tiksalto: korter steunen door een tik op de mat te geven.
- ▲ Salto: niet meer steunen.
- ▲ Handenstand rollen: steun op de handen en kom tot handenstand, kin op de borst en doorrollen.

Plint in de lengte

- ▲ Op plint springen met voeten samen, streksprong er af.
- ▲ Op plint springen, rondat af, lesgever beveiligd aan rugzijde.
- ▲ Op plint springen, gedragen overslag, lesgever beveiligd aan rugzijde.
- ▲ Koprol op de plint.
- ▲ Tijgersprong: handen ver op de plint plaatsen, benen gespreid erlangs brengen.

Variatie:

- ▲ De kinderen springen op verschillende manieren van de plint. Bv. hurksprong, x-sprong, streksprong halve draai, rondat, ...
- ▲ De kinderen doen nevenopdracht bij de afsprong, bv. een bal vangen, een bal in een doel gooien, ...

Vlot en behendig bewegen

Springen en landen

Materiaal:

trampoline, valmat, plint, pegasus, bok

Aandachtspunten:

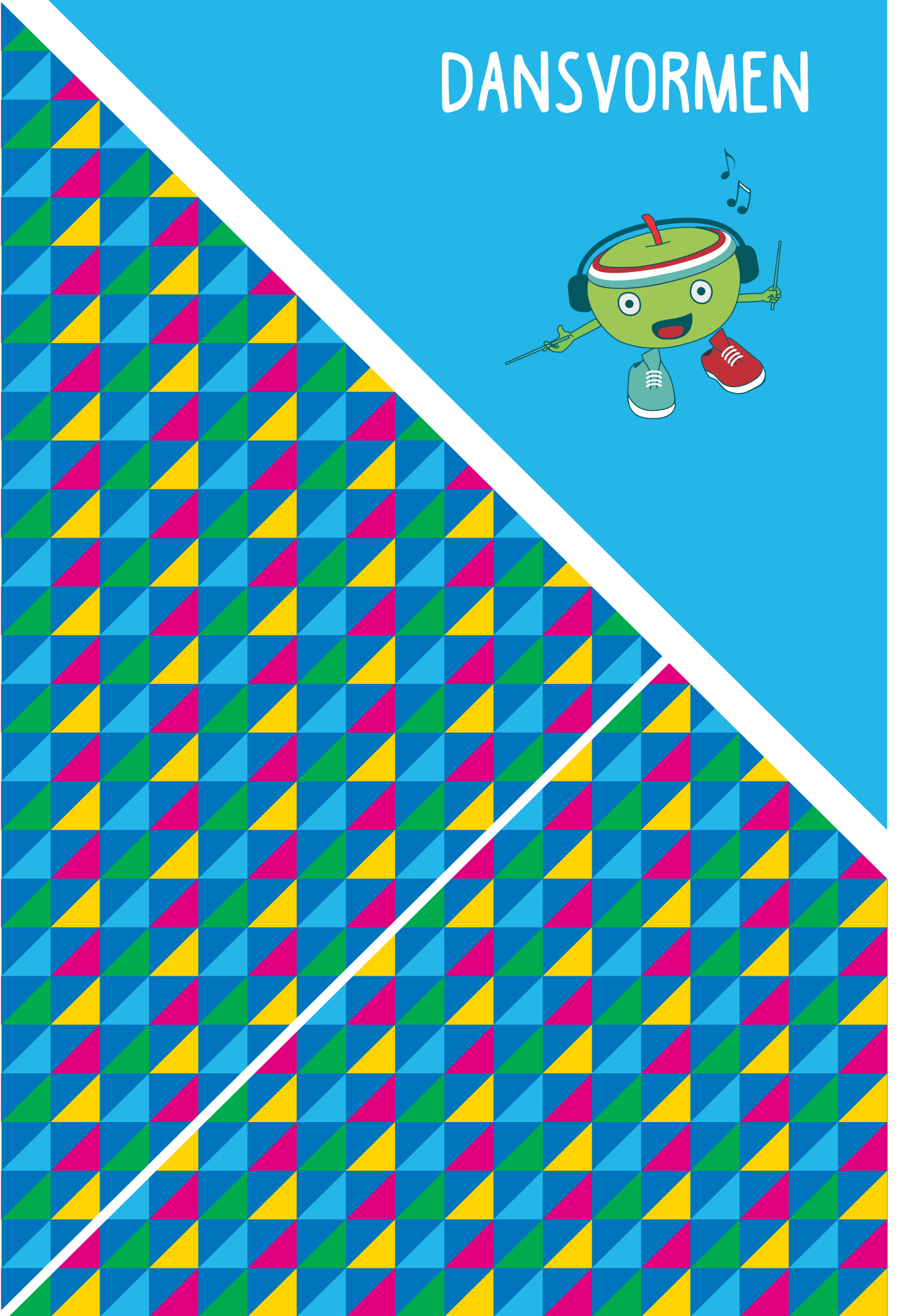
- ▲ Let op dat de kinderen goed door de benen buigen bij de landing.
- ▲ Sprongen veilig en correct begeleiden.



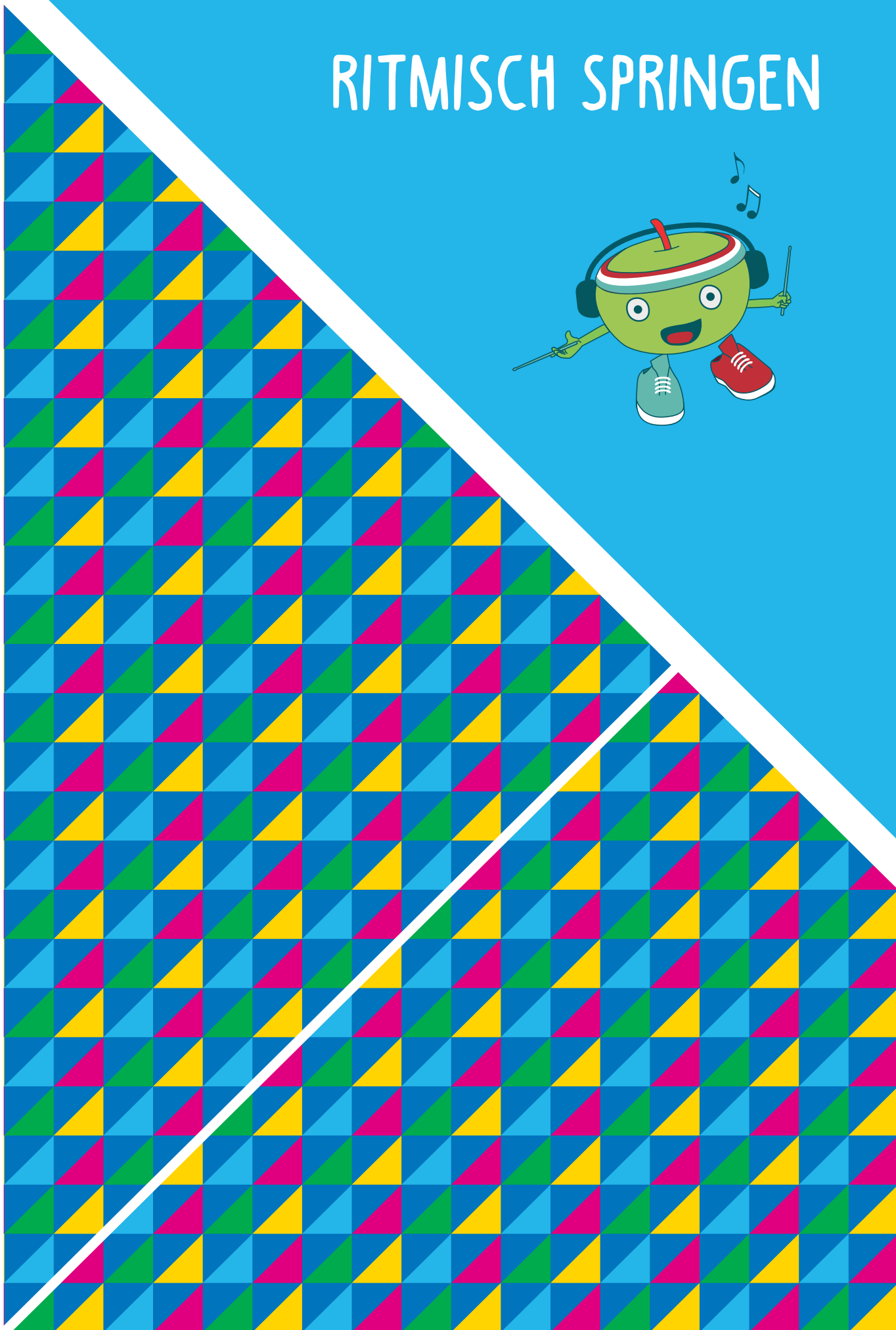
Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Aanloop op banken (= opsprong wordt makkelijker)	
	Landen, onmiddellijk gevolgd door koprol
Plint of bok lager zetten	Het toestel hoger zetten

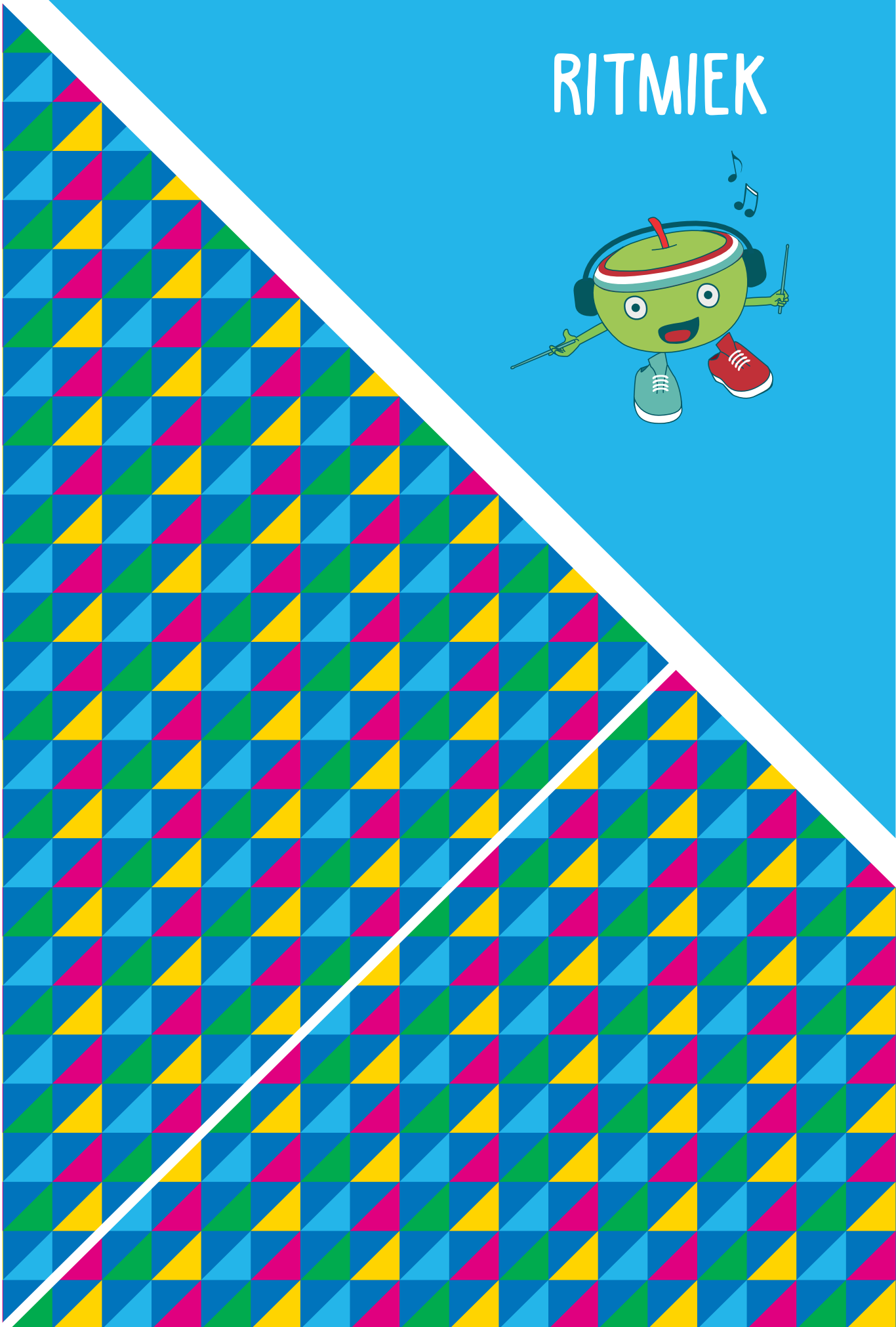
DANSVORMEN



RITMISCH SPRINGEN



RITMIEK



Ritmisch en expressief bewegen

INHOUD

Dansvormen

Dansen op bekende liedjes	D 01
Captain Jack – Captain Jack	D 02
Stromae - Papaoutai	D 03
Multimovedans (Sport Vlaanderen)	D 04
K3 - Jodelee	D 05
Dans met tante Rita	D 06
Doe de Sammy Pet (SVS)	D 07
Hampton the hamster (hamsterdans)	D 08
Hoofd, schouders, knie en teen	D 09
Ze kunnen zeggen wat ze willen	D 10
Tsjoe tsjoe wa	D 11
Gebroeders Ko – Ik heb een toeter op mijn waterscooter	D 12
Laïs - 't Smidje	D 13

Ritmisch springen

Basis ropeskippping	RS 01
Ropeskippping estafette	RS 02
Tikkertje inspringen	RS 03
Lang touw springen	RS 04
Onder touw doorlopen	RS 05
Ritmisch springen over touw	RS 06
Elastiekspringen	RS 07
Tinikling, spring- en dansvorm met stokken	RS 08

Ritmiek

Stop de band	R 01
Ritmiek met basketballen (basis)	R 02
Dribbelen op muziek	R 03
Basis aerobic	R 04
Danscombinatie aerobic	R 05
Bodydrum	R 06
Muziek maken met bekertjes (cup song)	R 07
Haka, een reeks van gebaren bij kretten	R 08
Drums Alive	R 09
Slagwerk op vat, emmer, stoel	R 10
Combinatie met petflessen	R 11
Ritmiek met petflessen (basis)	R 12

Ritmisch en expressief bewegen

Dansvormen



Omschrijving: Dansen op bekende liedjes

De kinderen staan geschrinkt in rijen met voldoende plaats tussen elkaar.

De lesgever leert de kinderen klassikaal een dansje aan.

De verschillende dansen staan in de volgende activiteitenfiches.

Variatie:

- ▲ De kinderen dansen in 2 groepen tegenover elkaar.
- ▲ De kinderen dansen in 2 groepen. De ene groep verbetert de andere groep.
- ▲ Verdeel de kinderen in kleine groepjes. Elke groep verzint zelf de bewegingen op de volgende 4x 8 tijden, als vervolg op de aangeleerde dans.
- ▲ Vrij bewegen op instrumentale stukjes

Materiaal:

geluidsinstallatie, muziek

Aandachtspunten:

- ▲ Ga stap voor stap te werk. Leer niet teveel bewegingen in 1 keer aan.
- ▲ Herhaal voldoende.
- ▲ Zorg ervoor dat alle kinderen eens vooraan staan.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Tempo vertragen: alles in dubbele tijd	Muziek met sneller ritme
Enkel arm- of beenbeweging	Zowel arm- als beenbeweging
Dezelfde beweging een paar keer achter elkaar uitvoeren	Elke tel een andere beweging
Zonder verplaatsingen. De kinderen blijven op dezelfde plaats dansen	De kinderen dansen in groepen en verplaatsen zich door elkaar
Enkel refrein aanleren	
	In 2 groepen tegenover elkaar

Ritmisch en expressief bewegen

Dansvormen



Omschrijving: Captain Jack – Captain Jack

De dans start na "Ejo Captain Jack, ejo captain jack. Bring me back to the railroad track, bring me back to the railroad track".

TIJDEN	BEWEGING
1-8 tellen	4 stappen voorwaarts, begin met rechts. Dezelfde kant arm doet een elleboogstoot zijwaarts (naar buiten).
1-8 tellen	Verticale dubbele trekbeweging met rechterarm, horizontale dubbele trekbeweging met rechterarm naar buiten toe. Daarna idem met links.
1-8 tellen	4 stappen achterwaarts, begin met rechts. Dezelfde kant arm doet een elleboogstoot zijwaarts (naar buiten).
1-8 tellen	Verticale dubbele trekbeweging met rechterarm, horizontale dubbele trekbeweging met rechterarm naar buiten toe. Daarna idem met links.
1-4 tellen	Skibeweging met gezicht naar rechts, skibeweging met gezicht naar links, door de rug zakken naar rechts terwijl de rechterarm mee een trekbeweging maakt.
5-8 tellen	Elleboogstoten volgens muziek: 'left, right, right, left'.
1-4 tellen	Skibeweging met gezicht naar links, skibeweging met gezicht naar rechts, door de rug zakken naar links terwijl de linkerarm mee een trekbeweging maakt.
5-8 tellen	Elleboogstoten naar links, rechts, rechts, links.
4x 8 tellen	Stap met rechtervoet naar rechts en terug bij, zelfde met links. Stap met rechtervoet naar rechts, dan rechtervoet langs voor over linkervoet, dan slide met rechtervoet naar rechts en dan sluiten we de voeten. Idem, beginnend met de linkervoet. 2x
1-8 tellen	Groetbeweging zoals in het leger schuin naar rechts, dan naar links. Terwijl gaan dezelfde kant knieën omhoog met de tippen op de grond.
1-8 tellen	Schop al springend met rechtervoet voorwaarts, achterwaarts, 2x voorwaarts. Idem met links.
2x 8 tellen	Zet linkerbeen zijwaarts en buig door de benen, handen aan heup. Zet linkerbeen terug bij. Idem met rechts. 2x.
1-8 tellen	Schop met links voorwaarts, met rechts voorwaarts, met links voorwaarts, 1 tel wachten. 2x.
1-8 tellen	Alsof je in het leger in 'rust' gaat staan, maar dan 2x terwijl je kwartdraai naar links doet.
2x 8 tellen	De vorige 2x 8 tellen herhalen tot je weer naar voor kijkt.
1-4 tellen	Ronddraaien met bovenlichaam beginnend van links onder.
1x 8 tellen + 1x 4 tellen	Kruispas met de benen, eerst met rug naar rechts (= spring voeten gekruist, spring linkervoet open met gewicht op rechterbeen, spring voeten gekruist, spring rechtervoet open met gewicht op linkerbeen). 3x.
1-4 tellen	Ronddraaien met bovenlichaam beginnend van links onder.
1-8 tellen	Kruispas met benen, eerst met rug naar rechts.
	Vanaf dan hele tijd herhaling van dezelfde stukjes.

Materiaal: je vindt een filmpje van de dans op de website: www.kazoutube.be, daarna doorklikken op 'kampdansjes', muziek box, lied Captain Jack.

Ritmisch en expressief bewegen

Dansvormen



Omschrijving: Stromae - Papaoutai

Opstelling: 4 groepen	2	x x x x	x x x x	3
		x x x x	x x x x	
	1	x x x x	x x x x	4
		x x x x	x x x x	

TIJDEN	BEWEGING
	Alle kinderen zitten gehurkt met gezicht naar voor, handen op de grond en hoofd omlaag.
11"	Om de beurt staat een groep op en doet (8t) danspassen. Groep 2: rechtstaan in spreidstand + handen aan hoofd; hoofd ronddraaien (4t), rechterarm hoog, linkerarm hoog (2t), standbeeld (2t). Groep 3: rechtstaan in spreidstand, robotneiging rechts- links (2t) {2x} 2 handen voorwaarts duwen (2t), standbeeld (2t). Groep 1: spreidstand naar links, rechterknie hoog, rechtervoet naar achter (2t), halve draai, kwart draai naar voor (2t), armen voor gezicht gekruist, gehoekt open (2t), standbeeld (2t). Groep 4: 2x springen, spreidsprong en armen spreiden (4t), romp ronddraaien (2t), standbeeld (2t).
28"	Rechterknie neer, linkerbeen zijwaarts met rechterarm schuin hoog, linkervoet neer en arm laag, rechtstaan in spreidstand (4t), handen omlaag duwen en terwijl kwart draai rechts en terug, 2x handen kleine achterwaartse draai voor romp (4t), side step links en rechterarm wegduwen + symm (4t) {2x}
36"	Rechterhand over hoofd (van achter naar voor), armen gehoekt spreiden en weer sluiten (4t), groep 1 en 2 stappen met rechtervoet 3x naar links en groep 3 en 4 idem maar met linkervoet rechts om en dan 1t staan (4t). Golfbeweging met armen (wie kan met rompbeweging) (3t) en terug met gezicht naar voor springen tot diepe spreidstand op 'hey'.
Refrein	
43"	Zoekend (met hand) naar rechts (2t) + symm (2t) {2x}, rechtervoet schuin voor tikken, terug + symm (4t), zoekend (met hand) naar rechts (2t) + symm (2t) {2x}, springen met 2 voeten naar rechts, naar links, rechtervoet zijwaarts zetten en stamp (4t), 4x achterwaarts stappen en romp meedraaien en 4e tel in handen klappen (4t).
Instrumentaal	
1'00"	3t voorwaarts lopen met armen naar omhoog brengen en 1t staan (4t), spreidstand en rechts-links-rechts duwen met schouders, stamp rechtervoet bij en handen en hoofd omlaag duwen (4t), halve draai met spreidsprong, spreidsprong terug (4t), body roll en 2x rechter vuist opwaarts duwen (4t).
1'09"	Huppelen naar nieuwe plaats: 1 naar 2, 2 naar 3, 3 naar 4 en 4 naar 1 (8t), standbeeld (4t), armen ronddraaien van buiten naar binnen en hurk neer (nog steeds met gezicht in de richting dat er gehuppeld wordt).
1'17"	Handen rond van rechts naar links + rechtstaan en halve draai en terug hurken (4t). Klop op de grond: rechterhand – linkerhand - beide handen - 1tel niets (4t).
1'21"	Groep 2 en 4 staan recht: stappen ter plaatse en rechterarm zwaait boven hoofd van links naar rechts (4t), rechterhand hoog, linkerhand hoog, klap in de handen en armen zijwaarts met spreidstand (4t).
1'26"	Groep 1 en 3 idem vorige oefeningen.

Ritmisch en expressief bewegen

Dansvormen

1'30"	Ronddraaien tot aangezicht naar het midden van het podium en terwijl vuisten in gehoekte armen voorwaarts duwen (4t) wijzen naar het midden met rechterhand, linkerhand en handen weer laag (4t).
1'34"	Iedereen stapt naar het midden (4t) buigen door benen en romp maakt verticale cirkel rechts om (4t). Iedereen stapt naar achter (4t) 2 armen hoog en 2 handen voorwaarts duwen en terwijl al springend ronddraaien (4t) {2x} en bij laatste x stopt iedereen met gezicht naar voor.
Refrein	
1'51"	Idem
Instrumentaal	
2'07"	Idem
2'24"	Gehoekte armen, rechter vuist boks naar onder, linker vuist boks naar onder, ellebogen naar buiten duwen, 2 vuisten naar onder boksen (4t). Rechterbeen hoog kruisen over linkerbeen, terug neer, rechter hiel en linkervoet op tenen (terwijl knieën naar rechts) (4t).
2'28"	Buigen door benen en linkerhand achter neer zetten, 2 benen naar voor uitstrekken, 2 benen weer buigen en rechtstaan (8t).
2'32"	Linkerschouder afvegen met rechterhand + symm. + 2x linkerschouder afvegen met rechterhand (4t), armen gekruist over elkaar en stoer staan (2t) en komen tot strekstand (2t). Rechterschouder voorwaarts duwen + symm, linkerschouder terug recht + symm (4t) standbeelden (3t) en spring hoog op 'hey' (1t).
Instrumentaal	
2'40"	Idem
Refrein	
2'56"	Idem
3'14"	Draai rechts om en klap in de handen (4t) + symm (4t). 4x rechterhand op borstkas en hart laten bonken (4t) hoog springen en handen klappen (4t). Draai rechts om en klap in de handen (4t) + symm (4t). 4x rechterhand op borstkas en hart laten bonken en terwijl naar het midden stappen (zijwaarts-achterwaarts-voorwaarts) (4t) standbeeld 3x en staan.

Aandachtspunten:

- ▲ [2x] = heel de zin/oefening 2x uitvoeren
- ▲ 2x = laatste oefening 2x uitvoeren



Ritmisch en expressief bewegen

Dansvormen



Omschrijving: Multimovedans (Sport Vlaanderen)

Choreografie: Heidi Vanherle van vzwDance4LifePaal

TEKST	BEWEGING
Strofe 1	Strofe 1
Aan alle stoere kinderen	Re arm forsbal, Li arm forsbal (stoer)
doe weg die zure smoel.	Smiley 'glimlach' met handen maken
Bewegen is ons enige, ons echte grote doel.	Marcheren. Op 'doel' re arm met vuist in de lucht, li arm in zij (accent op 'doel' leggen)
We starten allemaal samen	Fiks rechtop staan, armen gestrekt naast lichaam brengen
en we stappen in de maat	Marcheren
Wat een coole groove,	Re duim naar voor, Li hand in zij, lichtjes naar rechts hangen met romp
doe mee de Multimove.	Armen 90° gebogen op schouderhoogte: trek re arm naar beneden en li arm omhoog + bekken naar re. Idem li + re (= shake shake shake met armen)*
Refrein (x2)	Moelijker
Multimove, Multimove	Step touch met klap in handen (re – li)
Bewegen is fijn	Marcheer Re-Li
als we samen zijn	Stap Re + Re arm naar Re beneden (hand reiken) Stap Li + Li arm naar Li beneden (hand reiken)
Multimove, Multimove	Step touch met klap in handen (re – li)
Dans nu allemaal	Re arm naar beneden glijden voor hoofd
in de groove	Shake shake shake met armen*
Refrein (x2)	Gemakkelijker
Multimove, Multimove	Step touch met klap in handen (re – li)
Bewegen is fijn	Stap Re + Re arm naar Re beneden (hand reiken)
als we samen zijn	Stap Li + Li arm naar Li beneden (hand reiken)
Multimove, Multimove	Step touch met klap in handen (re – li)
Dans nu allemaal in de groove	Shaken met de poep
Strofe 2	Strofe 2
We springen, trappen, glijden, klimmen,	Huppelen
dribbelen van plezier.	Dribbelen met Re hand
We tillen, draaien, gooien, zwaaien, iedereen is fier.	Molentje met armen Fiks rechtop staan met armen in de zij (accent op 'fier')
Wandelen of lopen,	Marcheren
het tempo maakt niet uit.	Huppelen
Je lichaam sterk en fit,	Beide armen gelijktijdig omhoog als forsballen
dat is onze buit!	Re arm met vuist in de lucht, Li arm in zij

Ritmisch en expressief bewegen

Dansvormen

Refrein (x2)	Refrein (x2)
RAP	Letterlijk doen wat er gezegd wordt
Trek aan je oor en spring naar voor.	
Draai in het rond, sla op je kont.	Draai armen rond elkaar voor het lichaam. Poep goed naar Re en sla erop
Dribbel een bal en trap hem ver.	
Klim in een boom, jij bent een ster!	Accent op ster: handen hoog in de lucht met vingers gespreid
Zwaai met je handen hoog en laag.	
Duw en trek nu aan een zaag.	
Glij naar beneden.	Re arm naar beneden glijden voor hoofd
maak het maar bont	Met vuisten in de lucht kloppen
Rol nu allemaal op de grond!	Armen voor lichaam rollen tot in hurkzit
	1x 8 tijden huppen, 2e x 8 tijden rechtstaan en ter plaatse trappelen (versnellen)
Refrein (x2)	Refrein (x2)



Ritmisch en expressief bewegen

Dansvormen



Omschrijving: K3 - Jodelee

TEKST	BEWEGING
Intro	
Instrumentale muziek (4x8t)	Ophuppelen tot groepjes van 3
Strofe 1	
Als je iemand kent, die je elke dag weer blij maakt Met een lief geschenk, of een reuze knuffelbeer Als je iemand bent, die door briefjes van de kaart raakt Ik geef jouw een wenk, zeg bedankt op mijn manier	stap r-l, heupwiegen 2x stap r, stap l-r, draai l stap r-l, heupwiegen 2x
Zing het in de bergen,	stap l, stap r-l, draai r
schreeuw het van de daken	zijlings staan met r Sch voor, 4 stappen vw, roepbeweging met Hn open-toe zijlings staan met l Sch voor, 4 stappen vw, roepbeweging met Hn open-toe
Kan het niet verbergen, want soms hoeft je niet meer	Hn laag duwen (Vingers in elkaar) 2x rHl, 2x lHl [2x]
Dan dat ene woord te zeggen en je hoort het honderd keer	rij 1 en 3 laag, hoog, rij 2 en 4 symm rij 2 en 4 stap voorwaarts, rij 1 en 3 stap achterwaarts
Refrein	
Jodelee, jodelee-eh-eh, eh-jodelee-eh-eh, eh-jodelee-eh-eh	bijtrekpas r-l
Jodelee, jodelee, jodelee, jodelee	tap voor r-l-r, rVt hieldraai
Jodelee, jodelee-eh-eh, eh-jodelee-eh-eh, eh-jodelee-eh-eh	bijtrekpas r-l,
Jodelee, jodelee, jodelee, jodelee, jodelo	Bn buigen-strek + Hn draai op en neer (2x)
Intermezzo	
Instrumentale muziek (2x8t)	per groepjes van 3 rH in het midden en rondhuppelen (8t) voorste groepen naar achter huppelen en achterste naar voor (links van elkaar wisselen) (8t)
Strofe 2	
Als er iemand is, die je dringen eens moet vieren Maar je krijgt geen woord, op dat roze briefpapier Als er iemand is, die je altijd weer doet gieren Zorg dat zij je hoort, zeg bedankt op mijn manier	stap r-l, heupwiegen 2x stap r, stap l-r, draai l
Zing het in de bergen,	stap r-l, heupwiegen 2x stap l, stap r-l, draai r
schreeuw het van de daken	zijlings staan met r Sch voor, 4 stappen vw, roepbeweging met Hn open-toe zijlings staan met l Sch voor, 4 stappen vw, roepbeweging met Hn open-toe
Kan het niet verbergen, want soms hoeft je niet meer Dan dat ene woord te zeggen en je hoort het honderd keer	Hn laag duwen (Vingers in elkaar) 2x rHl, 2x lHl [2x] rij 1 en 3 laag, hoog, rij 2 en 4 symm rij 2 en 4 stap voorwaarts, rij 1 en 3 stap achterwaarts

Ritmisch en expressief bewegen

Dansvormen

Refrein	
idem	idem
Intermezzo	
Instrumentale muziek (2x8t)	per groepjes van 3 rH in het midden en rondhuppelen (8t) voorstegroepen naar achter huppelen en achterste naar voor (links van elkaar wisselen) (8t)
Maakt iemand jou gelukkig? Ja! Maakt iemand jou zo blij? Ja! Maakt iemand jou gelukkig? Ja! Kom jodel dan met mij!	kringen wisselen van plaats: buitenste kring hurk en recht, binnenste kring springt met armen hoog, symm [2x]
Refrein	
idem	idem
idem	per 2, 1 van binnenste kring met 1 van buitenste kring: inhaken en rondhuppelen (8t l), (8t r) [2x]
Slot	
Instrumentale muziek (3x8t)	door elkaar huppelen en eindigen in 1 grote groep bij elkaar
(8t)	Hn op Kn en kleine buigbewegingen rechtstaan, stamp r-l, Hn hoog



Ritmisch en expressief bewegen

Dansvormen



Omschrijving: Dans met tante Rita

TEKST	BEWEGING
Intro	
Zo, we zijn er! Iedereen naar de dansvloer Want we gaan... Dansen met Tante Rita	Bewegen naar eigen interpretatie
Ben je er klaar voor? Wij gaan dansen Op de dansvloer Gaan we feesten...	4x standbeeldhouding/modelhouding/pose
Refrein	
Dans met tante Rita, Rita Rita, dans met tante Rita (4x)	Armen afwisselend op en neer 4x naar rechts. Idem naar links. (4x)
Intermezzo	
Mooi zo! En nu voor het echie... We beginnen zachtjes met de handen	Heupwiegen Handen hoog en wuiven
Strofe 1	
Naar voren, naar voren, naar boven, naar boven. Nog een keer! Naar voren, naar voren, naar boven, naar boven. Nu sneller!	Rechterarm voorwaarts duwen, linkerarm voorwaarts duwen, rechterarm opwaarts duwen, linkerarm opwaarts duwen (2x)
Naar voren, naar voren, naar boven, naar boven Naar voren, naar voren, naar boven, naar boven Naar voren, naar voren, naar boven, naar boven Naar voren, naar voren, naar boven, naar boven	Vorige oefening dubbel tempo (4x)
Refrein	
Intermezzo	
Heel goed! We gaan door... Nu met de voeten en het hele lijf.	Duimen op en schudden met je lichaam.
Strofe 2	
Naar links, naar rechts, naar links, naar rechts. Nog een keer! Naar links, naar rechts, naar links, naar rechts. Nu sneller!	Stap naar links, stap naar rechts (4x)
Naar links, naar rechts, snel, snel Naar links, naar rechts, snel, snel Naar links, naar rechts, snel, snel Naar links, naar rechts, snel, snel	Linkervoet zijwaarts, rechervoet zijwaarts, linkervoet terug sluiten, rechervoet sluiten (open, open, toe, toe) (4x)
Refrein	

Ritmisch en expressief bewegen

Dansvormen

Intermezzo	
Julie hebben gedanst met je handen, je voeten en je lijf. En nu wil ik een antwoord... Oké?	Bewegen naar eigen interpretatie.
Strofe 3	
Hoe dansen de meisjes? Ahi, ahi En hoe dansen de jongens? Nou zo, nou zo Hoe dansen de meisjes? Ahi, ahi En hoe dansen de jongens? Nou zo, nou zo Hoe dansen de meisjes? Ahi, ahi En hoe dansen de jongens? Nou zo, nou zo	Handen achter het hoofd en heupwiegen. Spieren tonen en vuisten laag. (2x) "Ahi ahi" en "nou zo nou zo" meeroepen.
Refrein	
Strofe 4	
En nu gaan we heel zachtjes naar beneden. Dus iedereen heel zachtjes naar beneden. Beneden, beneden, beneden... En nu, en nu gaan we zachtjes naar boven. Naar boven, naar boven, naar boven!!!	Schudden met achterwerk en door de benen buigen. En langzaam rechtstaan en dan armen opwaarts.
Refrein	
Strofe 3	
Hoe dansen de meisjes? Ahi, ahi En hoe dansen de jongens? Nou zo, nou zo Hoe dansen de meisjes? Ahi, ahi En hoe dansen de jongens? Nou zo, nou zo Hoe dansen de meisjes? Ahi, ahi En hoe dansen de jongens? Nou zo, nou zo Hoe dansen de meisjes? Ahi, ahi En hoe dansen de jongens? Nou zo, nou zo	Handen achter het hoofd en heupwiegen. Spieren tonen en vuisten laag. (3x) "Ahi ahi" en "nou zo nou zo" meeroepen.
Refrein	

Ritmisch en expressief bewegen

Dansvormen



Omschrijving: Doe de Sammy Pet (SVS)

Tekst en muziek: Stef Vanderbeken

TEKST	BEWEGING
Intro	
	Stappen ter plaatse Lopen ter plaatse Sprinten ter plaatse
Strofe 1	
Kijk, daar speelt een meisje heel alleen.	Spreadstand, linkerhand in de zij, vw wijzen met de rechterhand, beweging van links naar rechts.
Wat een heerlijk spel, wie doet er met haar mee?	Tik met 2 handen in de linkerhoek boven, rechterhoek boven, linkerhoek beneden en rechterhoek beneden + armbeweging cirkel van binnen naar buiten.
Kijk, daar staat een jongen zo alleen.	Spreadstand, linkerhand in de zij, voorwaarts wijzen met de rechterhand, beweging van links naar rechts.
Kom maar snel erbij... zeg, durf je? Ja of nee?	V-pas rechtervoet, V-pas linkervoet + 2 sprongen achterwaarts + handen aan mond, roepen rechts zijwaarts en roepen links zijwaarts.
Tussenstuk	
't Is niet alleen plezant maar ook gezond, voel hoe je hartje bonkt. Dus zwier je benen helemaal uit en spring hoog en spring vooruit.	Squat vw rechts en handen op benen en klap, squat vw links en handen op de benen en klap + beide handen naar hart en uitstrekken naar rechts vw, links vw, rechts vw en links vw + Squat aw rechts en handen op benen en klap, squat aw links en handen op de benen en klap + Spring omhoog en armen uitstrekken opwaarts + 3 sprongen achterwaarts.
Refrein	
Beweeg je armen en je benen	Ter plaatse lopen + armen opwaarts bewegen .
van je neus tot aan je tenen	Raak je neus aan met 2 handen + handen opwaarts + beide handen naar de tenen brengen.
Sport je 1 2 3 gezond... dans in het rond!	Spring ter plaatse, rechterarm 3x opwaarts met vingers 1, 2, 3 + Spring vrij in de lucht (armen en benen gespreid).
Beweeg je armen en je benen	Ter plaatse lopen + armen opwaarts bewegen.
van je neus tot aan je tenen	Raak je neus aan met 2 handen + handen opwaarts + beide handen naar de tenen brengen.
Blijf niet zitten, doe maar mee... jij bent oké!	Rechts zijwaarts diepe squat + handen op de bovenbenen + rechterarm zwaaien (kom erbij) + positie innemen en beide duimen vw High
High Five	
High five, high five	Vrij rondlopen in de zaal, high five als je iemand tegenkomt.
Strofe 2	
Kijk, we dansen samen zonder stop	Spreadstand, linker hand in de zij, vw wijzen met de rechterhand, beweging van links naar rechts.
huppelen rond en rond, we geven niet snel op	Ter plaatse in rondjes huppelen.

Ritmisch en expressief bewegen

Dansvormen

Kijk, de hele tent staat op z'n kop	Spreidstand, linkerhand in de zij, vw wijzen met de rechterhand, beweging van links naar rechts.
Vergeet je zorgen maar, beweeg je lijf kom op!	Spring zijwaarts rechts met handen in de zij en voeten samen + idem links + rechts + links + eindigen op de grond met voeten samen en rechterarm is opwaarts.
Tussenstuk	
Ben je breed of smal en groot of klein, 't maakt allemaal niet veel uit!	
Want jij bent mooi zoals je bent, kom we vliegen eropuit!	Squat vw r en handen op benen en klap, squat vw l en handen op de benen en klap + beide handen schudden van neen + Squat aw r en handen op benen en klap, squat aw l en handen op de benen en klap + ter plaatse lopen en vliegbeweging maken.
Refrein	
High Five	
Strofe 3	
Kijk, de stoere kids shuffelen voorbij.	Spreidstand, linkerhand in de zij, vw wijzen met de rechterhand, beweging van links naar rechts.
Banken aan de kant, we dansen op een rij	Duwbeweging naar rechts, duwbeweging naar links, duwbeweging naar rechts.
Kijk, de stoere kids shuffelen voorbij	Spreidstand, linkerhand in de zij, vw wijzen met de rechterhand, beweging van links naar rechts.
Wat een coole move voor jou en ook voor mij!	Doe een coole move + wijzen met wijsvingers en gestrekte armen vw + wijzen met 2 vingers naar jezelf Tussenstuk
Tussenstuk	
En als de meester shaken, shaken gaat, de juf het ritme tromt! Weet ieder kind dat dan weldra (jieha!) de SVS-dans komt!	Squat vw rechts en handen op benen en klap, squat vw links en handen op de benen en klap + voeten en knieën samen en op de billen slaan met 2 handen + Squat aw rechts en handen op benen en klap, squat aw links en handen op de benen en klap + benen gespreid, maak een grote halve cirkel met 2 armen samen van links naar rechts.
Refrein	
High Five	
High five, high five	Vrij rondlopen in de zaal, high five als je iemand tegenkomt + eindpositie: armen en benen gespreid.

Materiaal:

ondersteunend materiaal (brochure, video's, notenbalken, mp3, ...) te vinden op:
<http://www.sportbeweegtjeschool.be/sammy-pet>



Ritmisch en expressief bewegen

Dansvormen



Omschrijving: Hampton the hamster (hamsterdans)

De kinderen staan verspreid in de zaal met de handen 'als pootjes' voor zich.

TIJDEN	BEWEGING
	Starten op 'Here we go'
Refrein (2x)	
2x8t	Afwisselend met rechter- en linkerbeen zijwaarts schoppen
8t	4x voorwaarts springen
8t	Naar achter huppelen (met achterwerk schudden!)
Tussenstuk (2x)	
2x8t	Grapevine naar rechts + grapevine naar links
8t	Boks afwisselend rechter- en linkerarm voor
8t	Verticale dubbele trekbeweging met rechterarm, en horizontale dubbele trekbeweging met rechterarm. Idem links
Zang	
2x8t	Stap rechervoet zijwaarts en linkervoet bij, hoofd snake naar rechts en klap in handen. Idem links. Herhalen
2x 8t	Tik rechervoet zijwaarts en pivoteer op links in een cirkel (in 4x rond), Boks ondertussen rechterarm naar rechts. Idem links.
Refrein (4x)	
Tussenstuk (2x)	
Refrein (1x)	

Ritmisch en expressief bewegen

Dansvormen

Omschrijving: Hoofd, schouders, knie en teen

TEKST	BEWEGING
Refrein	
Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen. (2x)	Met beide handen hoofd, schouders, knie en teen aantikken (2x).
Strofe	
Oren, ogen, puntje van je neus.	Oren, ogen, neus aantikken.
Refrein	
Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen.	Met beide handen hoofd, schouders, knie en teen aantikken.

Variatie:

- ▲ De kinderen stappen in een kring rond terwijl ze het liedje meedansen.
- ▲ Kies een versnelde versie van het lied.

Ritmisch en expressief bewegen

Dansvormen



Omschrijving: Ze kunnen zeggen wat ze willen

TEKST	BEWEGING
Refrein	
Ze kunnen zeggen wat ze willen maar de olifant Die heeft de dikste billen van het hele land En de giraf de allerlangste ne-e-ek En het nijlpaard heeft de allergrootste bek bek bek	Rondlopen als een olifant. Op je billen slaan. Met 1 hand boven je hoofd reiken. Met 2 handen een bek vormen en je handen dicht slaan.
Strofe 1	
De flamingo heeft de allerdunste poten De palmboom de allerhardste noten De krokodil de allergrootste mo-o-ond En de baviaan de aller roodste kont kont kont	Op 1 been staan. Met handen op het hoofd slaan. Met handen 'praat' beweging maken. Met handen op je billen slaan.
Refrein	
Strofe 2	
De papagaai heeft de allergekleurdste kleren De pauw de allermooiste veren De mier heeft de allersterkste ru-u-ug En de ergste prik komt van de mug mug mug	Aan je kleren trekken. Handen spreiden. Je rug krommen. Met 1 vinger in je andere arm prikken.
Refrein	

Variatie:

- ▲ De kinderen stappen in een kring terwijl ze de pasjes doen.

Ritmisch en expressief bewegen

Dansvormen



Omschrijving: Tsjoet sjoet wa

TEKST	BEWEGING
Refrein	
Tsjoet sjoet wa, tsjoet sjoet wa Tsjoet sjoet wa, wa wa Tsjoet sjoet wa, tsjoet sjoet wa Tsjoet sjoet wa, wa wa	Armen gestrekt naar voor en afwisselend op en neer bewegen. De kinderen draaien ondertussen een cirkel rond hun eigen as.
Verschillende Strofes	Bij elke strofe komt er een beweging bij
Op je plaats (Op je plaats). Strek je armen (Strek je armen). Vuisten maken (Vuisten maken). Duimen omhoog (Duimen omhoog). Schouders op (Schouders op).	In saluerhouding en stamp met rechtervoet. Beide armen gestrekt naar voor. Vuisten maken. Duimen omhoog steken. Schouders optrekken.
Hoofd omhoog (Hoofd omhoog). Billen naar achteren (Billen naar achteren). Voeten naar binnen (Voeten naar binnen). Tong naar buiten (Bleh).	Naar omhoog kijken. Zitvlak naar achter duwen. Tenen naar elkaar draaien. Tong uitsteken.

Variatie:

- ▲ Afwisselend rechter- en linkerbeweging uitvoeren (rechts bij eerste uitspraak en links bij herhaling).

Ritmisch en expressief bewegen

Dansvormen



Omschrijving: Gebroeders Ko – Ik heb een toeter op mijn waterscooter

TEKST	BEWEGING
Intro	
muziek	Rondlopen met handen naar voor
Refrein 1	
Ik heb een toe-toe-toeter Op mijn waterscooter Daarmee toe-toe-toeter ik naar jou Ik heb een toe-toe-toeter Op mijn waterscooter Daarmee toeter ik naar elke vrouw	1 hand 3x op neus duwen Armen naar voor en gas geven met de handen 1 hand 3x op neus duwen en naar voor wijzen 1 hand 3x op neus duwen Armen naar voor en gas geven met de handen Wijzen van links naar rechts
Refrein 2	
Ik heb een toet-toet (3x) Oooooooooooooooooooooo {2x}	2 keer op neus duwen (3x) Grote armbeweging: op en zijwaarts neer {2x}
Strofe 1	
44" – 1'10"	Door elkaar rondlopen met handen naar voor
Strofe 2	
Ja wij gaan door de geluidsbarrière Op het water gaan wij door het licht	Armen voor borstkas, schouders afwisselend voorwaarts duwen en romp voorwaarts buigen. Rechtkomen, vingers spreiden, sluiten (4x).
Refrein 1	
Strofe 1	
1'54" – 2'19"	Door elkaar rondlopen met handen naar voor
Strofe 2	
Refrein 2	
Refrein 1	

Ritmisch en expressief bewegen

Dansvormen



Omschrijving: Laïs - 't Smidje

De kinderen staan per 2 naast elkaar en houden elkaars hand vast.

- ▲ 3 passen voorwaarts, start met rechts.
- ▲ Maak een halve draai op rechtervoet en stap verder achterwaarts (3 passen)
- ▲ Vorige 2 herhalen.
- ▲ Naar elkaar springen.
- ▲ Uit elkaar springen.
- ▲ Beide handen vasthouden en wisselen van plaats.
- ▲ Vorige 2 herhalen.

Variatie:

- ▲ De kinderen staan in een kring.
- ▲ Bij de tweede wisseling van plaats draait het kind aan de linkerkant onder de arm door naar het kind achter zich.

Ritmisch en expressief bewegen

Ritmisch springen



Omschrijving: Basis ropeskippping

Alle kinderen hebben een springtouw en staan verspreid in de zaal. De lesgever doet alle sprongen voor, laat de kinderen de sprongen uitproberen en inoefenen en verbetert waar nodig. Start eventueel op muziek met een traag ritme (max. 80 beats per minuut).

Mogelijke sprongen zijn:

- ▲ Side straddle: voeten zijwaarts uit elkaar en terug bij elkaar.
Tip: zet de voeten niet te ver uit elkaar.
- ▲ Forward straddle: idem maar voeten voor-achter uit elkaar.
- ▲ Speed: lopen in het touw. Spring van de rechter- op de linkervoet en draai bij elke sprong het touw onderdoor.
Tip: snel draaien vanuit de polsen, in het begin voeten hoog opheffen.
- ▲ Rugwaarts springen: touw draait achterwaarts.
Tip: handen blijven vooraan, vanuit polsen naar achter draaien.
- ▲ Double under: touw 2 keer ronddraaien in 1 sprong.
Tip: snel draaien vanuit de polsen. Maak het touw iets korter (knoopjes leggen op 10 cm van het handvat).

Variatie:

- ▲ De kinderen doorlopen per 2 een circuit van bovenstaande sprongen. Ze hebben 1 touw per 2. Ze voeren om de beurt de sprongen uit gedurende 30 seconden en schuiven daarna door naar de volgende sprong. Ze schrijven het aantal sprongen op.

Materiaal:

een springtouw per kind, circuitkaarten

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg ervoor dat de kinderen niet te dicht bij elkaar staan.
- ▲ De kinderen draaien het touw vanuit de polsen.

Circuit Rope skipping

alle oefeningen 30"

Naam:

Datum:

vw.sprg zonder tussensprg			
side straddle			
speed			
rw sprg (mag met tssprg)			
forward straddle l. en r.			
double under			
totaal			

Differentiatie:

Gemakkelijker

Alles met tussensprong

Alleen in een touw

Double under vervangen door gewoon voorwaarts springen met 2 voeten samen

Moeilijker

Geen tussensprong of 2 keer draaien per sprong

Alle oefeningen per 2 in 1 touw

Moeilijker tricks laten uitvoeren:

- Criss cross voorwaarts en achterwaarts
- Can Can
- EB
- 360°
- Twister
- Side swing

Voor inspiratie: zie

<https://www.youtube.com/watch?v=BNsnbKsc818&gl=BE>

Ritmisch en expressief bewegen

Ritmisch springen



Omschrijving: Ropeskipping estafette

Alle kinderen zijn verdeeld in groepen van ongeveer 6 kinderen, ze staan in een rij. Op signaal vertrekt het eerste kind al lopend in een springtouw tot aan een kegel. Aan de kegel neemt het kind het touw vast, loopt terug en geeft het door aan de volgende. De groep die het eerst terug is, wint.

Verschillende opdrachten:

- ▲ Achterwaarts draaien.
- ▲ Zijwaartse bijtrekpassen.
- ▲ Met 2 in het touw.

Materiaal:

1 springtouw (minstens 1,60 m) per groep

Aandachtspunten:

- ▲ Als het touw blijft haperen moet het kind stoppen op de plaats waar het in de fout ging en dan terug beginnen (dus niet doorlopen met het touw rond de voeten).
- ▲ Met 2 in het touw: naast elkaar elk 1 handvat van het touw vastnemen.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
I.p.v. te lopen kunnen de kinderen ook om de beurt 20 sprongen ter plaatse doen en dan het touw doorgeven aan de volgende	Lopen zonder tussensprong in het touw (d.w.z. bij elke looppas links of rechts draait het touw onder de voeten door)
	Met 2 in 1 touw: 1 kind draait het touw en ander springt er mee in
	Per 4: 2 draaiers, 2 springers en dan tot aan kegel lopen

Ritmisch en expressief bewegen

Ritmisch springen



Omschrijving: Tikkertje inspringen

Alle kinderen hebben een touw, behalve de tikker. De kinderen lopen rond in de zaal met het touw in de hand. Een aangetikt kind springt ter plaatse in het touw. Hij wordt verlost wanneer iemand bij hem inspringt.

Variatie:

- ▲ De kinderen doen bijtrekpassen met touw in de hand.
- ▲ De kinderen lopen achterwaarts met touw in de hand.
- ▲ De kinderen springen met 1 of 2 voeten, huppelen, galopperen, ...
- ▲ De aangetikte kinderen springen achterwaarts in het touw.
- ▲ De aangetikte kinderen draaien het touw 2 keer rond per sprong.
- ▲ Met 2 tikkers.

Materiaal:

springtouwen

Aandachtspunten:

- ▲ De kinderen houden rekening met de draaiende touwen.
- ▲ De kinderen hinderen elkaar niet bij het springen in het touw.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Voor tikker: terrein verkleinen	Voor tikker: terrein vergroten
Lopen met touw in de hand	Lopen in het touw
Voor lopers: 1 tikker	Voor lopers: meerdere tikkers

Ritmisch en expressief bewegen

Ritmisch springen

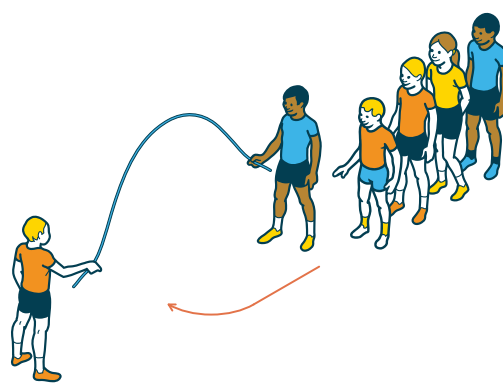


Omschrijving: Lang touw springen

Alle kinderen zijn verdeeld in groepen van ongeveer 6 kinderen. Twee kinderen draaien 1 touw rond. De anderen staan opgesteld naast 1 van de draaiers. De kinderen proberen 1 voor 1 onder het touw door te lopen naar het midden en springen dan in het touw. Dan komt het tweede kind in en zo verder tot alle kinderen in het touw springen. Wanneer iemand op het touw springt, gaan de kinderen die al een poging ondernamen achteraan staan en komen eerst de kinderen aan de beurt die nog niet sprongen. De groep die eerst met alle springers tegelijk in het touw springt, wint.

Variatie:

- ▲ Als alle kinderen samen in het touw zijn, proberen ze zo veel mogelijk sprongen te doen.
- ▲ De kinderen springen 1 voor 1 uit zonder het touw te raken.
- ▲ De kinderen lopen onder het touw door zonder het te raken. Wanneer alle kinderen geweest zijn, gaan ze zitten. Welke groep is het snelst?



Materiaal:

1 lang Double Dutch touw (ongeveer 6 m) per groep

Aandachtspunten:

- ▲ Het touw moet in de juiste richting gedraaid worden, d.w.z. over de grond weg van de springer die eronderdoor zal lopen.
- ▲ De kinderen moeten allemaal in hetzelfde ritme springen.
- ▲ De kinderen springen met een tussensprong.
- ▲ De draaiers proberen niet te snel te draaien en houden hetzelfde ritme aan.

Differentiatie:

Gemakkelijker

Alle kinderen staan naast het stilliggende touw. Wanneer de draaiers beginnen te draaien, probeert de hele groep samen over het touw te springen

Moeilijker

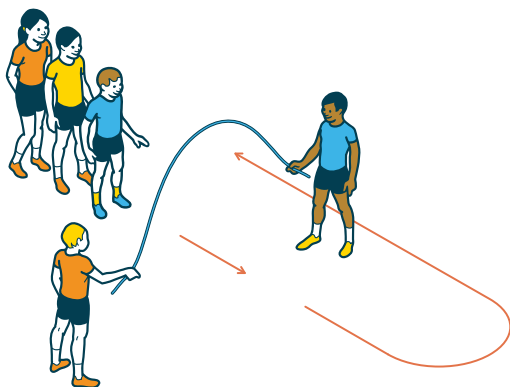
Het touw wordt in de tegenovergestelde richting gedraaid (d.w.z. langs de grond naar de aankomende springer toe). De kinderen springen over het touw om in te komen

Ritmisch en expressief bewegen

Ritmisch springen



Omschrijving: Onder touw doorlopen



Alle kinderen zijn verdeeld in groepen van ongeveer 6 kinderen. Twee kinderen draaien 1 touw rond. De anderen staan opgesteld aan 1 kant en lopen onder het ronddraaiende touw door zonder het te raken. Aan de andere zijde lopen ze terug rond de draaier. Telkens er iemand in slaagt, krijgt de groep een punt. De groep die het eerst 20 punten haalt, wint. Het spel wordt 3 keer herhaald met telkens andere draaiers.

Variatie:

- ▲ De kinderen lopen onder het touw door per 2, per 3, ... of met de hele groep.
- ▲ De kinderen springen over het touw per 2, per 3, ... of met de hele groep.
- ▲ De kinderen lopen eerst onder het touw, lopen rond een kegel en springen dan over het touw.

Materiaal:

1 Double Dutch touw (ongeveer 3,5 m) per groep

Aandachtspunten:

- ▲ Het touw moet in de juiste richting gedraaid worden, d.w.z. over de grond weg van de springer die eronderdoor zal lopen.
- ▲ De draaiers proberen niet te snel te draaien en trachten te verhinderen dat de springer geraakt wordt.
- ▲ Wanneer iemand het touw raakt, telt de poging niet mee.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Van de springer weg draaien	Het touw wordt in de tegenovergestelde richting gedraaid (d.w.z. langs de grond naar de aankomende springer toe)
Single rope	De kinderen draaien met 2 touwen Double Dutch. De springers springen door de Double Dutch touwen

Ritmisch en expressief bewegen

Ritmisch springen



Omschrijving: Ritmisch springen over touw

De kinderen staan in een kring. Eén kind staat in het midden en draait rond met een touw laag over de grond. De kinderen in de kring springen over het touw als dit voorbij komt.

Variatie:

- ▲ De kinderen zijn verdeeld in kleinere groepjes en gebruiken een korter touw.
- ▲ Er staan 2 kinderen in het midden, elk met een touw. De kinderen in de kring springen over beide touwen.
- ▲ Het kind in het midden laat het touw laag en hoog (golvend) over de grond gaan. De kinderen in de kring moeten er wel nog over kunnen springen, dus niet te hoog zwaaien.
- ▲ De kinderen in de kring staan zijwaarts en lopen over het touw, in de tegengestelde richting van het touw.
- ▲ De kinderen zijn verdeeld in kleinere groepjes met evenveel kinderen. De groepen strijden tegen elkaar om het touw het langst te laten rondgaan, d.w.z. zoveel mogelijk sprongen erover zonder dat er iemand mist.
- ▲ De kinderen proberen in een bepaalde tijd het touw zoveel mogelijk keer te laten rondgaan. Het kind in het midden moet dus sneller draaien. Welke groep wint?

Materiaal:

touwen

Aandachtspunten:

- ▲ Niet te dicht bij elkaar staan in de kring.
- ▲ Gebruik een touw met een zacht uiteinde, geen handvat.
- ▲ Het kind in het midden wordt regelmatig afgelost.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Traag tempo	Tempo versnellen
De kinderen springen 1 per 1	Met 2 achter elkaar staan en gelijktijdig springen

Ritmisch en expressief bewegen

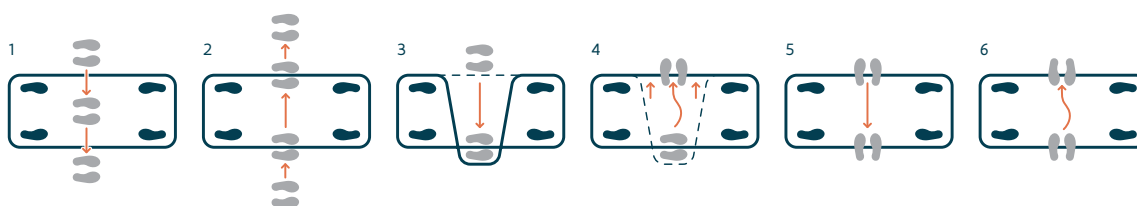
Ritmisch springen



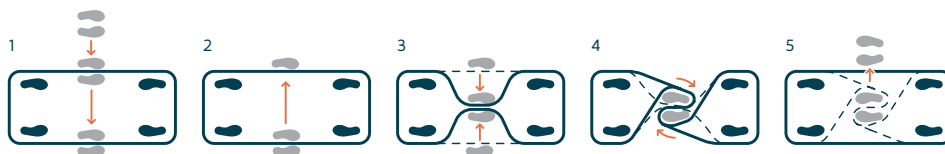
Omschrijving: Elastiekspringen

De kinderen staan per 4 en hebben 1 elastiek. Twee kinderen staan er met hun beide voeten in, tegenover elkaar, en spannen zo de elastiek op. De andere 2 kinderen springen op verschillende manieren in, op en over de elastiek. De lesgever doet de verschillende sprongen en combinaties voor, de kinderen doen na. Ze wisselen na elke oefenbeurt van functie (springen/elastiek houden).

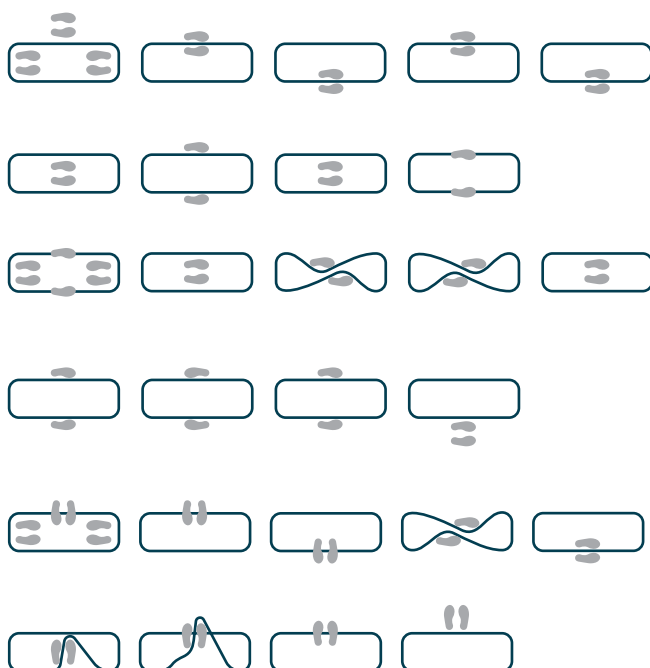
Mogelijke combinaties:



- 1 In-uit
- 2 Over-over-uit
- 3 Over met elastiek
- 4 Op met kwartdraai
- 5 Achterwaarts op
- 6 Halve draai op



- 1 Over-over
- 2 1 voet terug
- 3 Voeten sluiten (elastiek ertussen)
- 4 Twist
- 5 Hoog en uitspringen

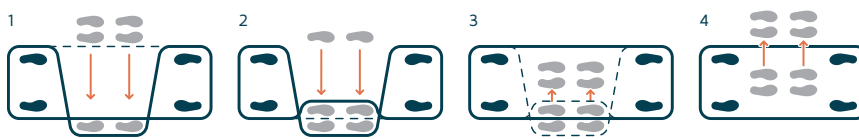


Ritmisch en expressief bewegen

Ritmisch springen

Variatie:

- ▲ Gebruik 2 stoelen om de elastiek te spannen. Zorg voor voldoende gewicht op de stoelen zodat ze niet naar elkaar toe schuiven.
- ▲ De kinderen bedenken per 4 een combinatie, oefenen deze en tonen het aan de andere kinderen. De kinderen oefenen elkaars combinaties.
- ▲ Combinaties met een partner, per 2 synchroon. Voorbeeld van combinatie per 2:



- 1 1 voet over met elastiek
- 2 Tweede voet erbij
- 3 Uit elastiek springen, landen in het midden
- 4 Uit
- 5 (halve draai + symmetrisch)

Materiaal:

elastieken

Aandachtspunten:

- ▲ Voeten op schouderbreedte.
- ▲ Na elke routine doorschuiven zodat iedereen aan de beurt komt.



Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Elastiek op enkelhoogte	Elastiek steeds hoger zetten
Oefeningen apart inoefenen	In combinatie

Ritmisch en expressief bewegen

Ritmisch springen



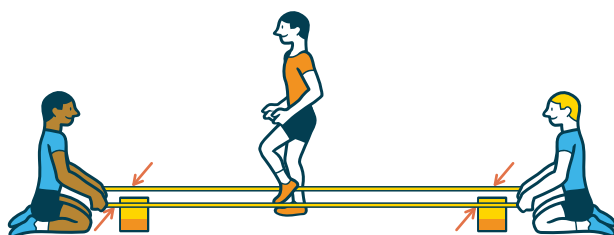
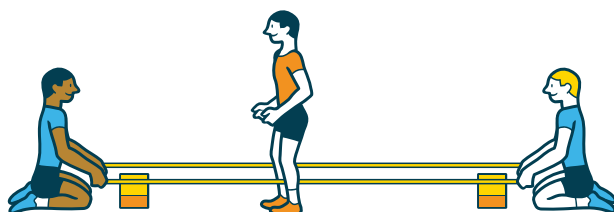
Omschrijving: Tinikling, spring- en dansvorm met stokken

De kinderen staan per 4 en hebben 2 lange stokken/noodles. Twee kinderen houden de stokken vast aan het uiteinde. Ze kloppen de stokken op de balkjes: 2 keer open, in 1 tijd naar elkaar toe schuiven en 1 tijd tegen elkaar houden (= 4 tijden). Ze houden dit ritme aan. Elke 4 tellen doet een ander kind een oefening (zie onder). Elke oefening wordt 4 keer uitgevoerd. Daarna wisselen. Het kind dat de oefening uitvoert staat zijwaarts met de stokken rechts van hem.

Stap 1: side to side

Stap in de stokken: rechts, links, stap met rechervoet rechts uit de stokken en linkervoet hoog + omgekeerd.

Dus in het ritme: rechts, links, rechts, wacht, links, rechts, links, wacht.



Ritmisch en expressief bewegen

Ritmisch springen

Stap 2: diagonal step

Stap in de stokken: 2 keer rechts, stap schuin uit de stokken met links en sta. Stap 2 keer achterwaarts in de stokken met rechts, stap achterwaarts uit de stokken met links en sta.

Dus in het ritme: rechts, rechts, links, sta, rechts, rechts, links, sta.

Stap 3: criss cross

Idem stap 1: stap in de stokken met rechts, links, stap met rechtervoet rechts uit de stokken en linkervoet hoog, zet linkervoet neer, stap met rechtvoet voorwaarts, linkervoet bij en halve draai naar de stok + opnieuw.

Dus in het ritme: rechts, links, rechts, wacht, links, rechts voor, links bij en draai.

Stap 4: jump step

- ▲ Spring 2 keer met beide voeten tussen de stokken, spring spreidsprong uit en wacht (4x).
- ▲ Spring 2 keer met beide voeten tussen de stokken, spring halve draai tot spreidsprong, wacht (4x).
- ▲ Stap uit met links en kwartdraai. Spring voorwaarts in, in, uit, wacht (4x). In, draai, uit, wacht (4x) en stap uit.

Stap 5: forward and back

Idem stap 1 maar voor- en achterwaarts (rechts, links, rechts, wacht, links, rechts, links, wacht).

Variatie:

- ▲ Twee kinderen doen de oefeningen synchroon tussen dezelfde stokken of tussen andere stokken.
- ▲ De 5 stappen worden in een combinatie achter elkaar gedaan. Na stap 4 (4t) wachten.

Materiaal:

stokken/zwemnodules, grote blokken/balkjes of kleine tegen elkaar

Aandachtspunten:

- ▲ Begin traag.
- ▲ Tel mee met de maat.
- ▲ Stokken niet te ver uit elkaar brengen.



Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Stokken blijven ter plaatse liggen	Sneller tempo
	Met 2 samen
	Met 2 samen en naar elkaar

Ritmisch en expressief bewegen

Ritmiek



Omschrijving: Stop de band

De kinderen dansen en bewegen op muziek door elkaar. Zodra de muziek stopt gaan de kinderen zo snel mogelijk op de grond zitten. Diegene die als laatste op de grond zit, voert een opdracht uit (bv. dribbelen met een bal). Wanneer het volgende kind moet dribbelen, danst het eerste kind terug mee.

Variatie:

- ▲ Geef andere opdrachten aan het laatste kind. Bv. pirouetten, streksprongen, touwtjespringen, ...
- ▲ Varieer in de beweging op muziek. Bv. op 1 been springen, achterwaarts stappen, olifantenloop, ...
- ▲ Geef andere opdrachten wanneer de muziek stopt. Bv. zo snel mogelijk liggen, op handen en voeten staan, op 1 hand en 2 voeten staan, ...

Materiaal:

geluidsinstallatie en muziek

Aandachtspunten:

- ▲ Laat de kinderen geen grondbewegingen maken (hurken, breakdance, ...) tijdens het dansen.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Trager tempo	Tempo van de muziek opdrijven
Geef een signaal wanneer je de muziek gaat stoppen	Stop de muziek vaak en snel achter elkaar

Ritmisch en expressief bewegen

Ritmiek



Omschrijving: Ritmiek met basketballen (basis)

De kinderen staan in een kring of verspreid in de zaal en hebben ieder een basketbal. De lesgever dribbelt in verschillende tempo's, de kinderen vallen in hetzelfde tempo in.

Variatie:

- ▲ De lesgever dribbelt 8 tijden (t) in een bepaald tempo, de kinderen doen exact hetzelfde na en houden dan de bal stil.
- ▲ De lesgever dribbelt 4t en de kinderen dribbelen 4t in vraag/antwoord. Van zodra de kinderen klaar zijn, dribbelt de lesgever een nieuw tempo.
- ▲ De lesgever splitst de groep in 2. De 2 groepen dribbelen afwisselend in vraag/antwoord (4t, 2t, 1t).
- ▲ De kinderen dribbelen door elkaar, 8t dribbelen en 8t pauze.
- ▲ Dribbelen in verschillende combinaties, bv. 4 keer dribbelen, bots-pak-bots-pak.
- ▲ De lesgever geeft het ritme aan met een trom i.p.v. bal.

Materiaal:

basketballen

Aandachtspunten:

- ▲ Alle ballen stil op signaal van de lesgever.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Alleen dribbelen met voorkeurshand	Zowel met rechts als links dribbelen
Dribbelen zonder verplaatsing	Dribbelen met verplaatsing
Combinatie van 8t	Combinatie van meer dan 8t

Ritmisch en expressief bewegen

Ritmiek



Omschrijving: Dribbelen op muziek

De kinderen staan verspreid. Elk kind heeft een bal. De kinderen doen oefeningen met de bal op het ritme van de muziek.

Oefening 1:

- ▲ 4 stappen voorwaarts + dribbelen
- ▲ 4 tijden (t) ander ritme dribbelen
- ▲ Idem, maar achterwaarts (8 tellen)

Oefening 2:

- ▲ 3 keer dribbelen terwijl kind rond de bal stapt langs rechts
- ▲ Op t4 de bal vasthouden
- ▲ 4t bal rond middel doorgeven van hand tot hand

Oefening 3: 8t bal tussen benen doorgeven (door benen buigen):

- ▲ 1-2: ontdubbeld rond linkerbeen
- ▲ 3-4: ontdubbeld rond rechterbeen
- ▲ 5: links
- ▲ 6: rechts
- ▲ 7: links
- ▲ 8: bal vasthouden

Oefening 4:

- ▲ 4t pivoteren rond linkerbeen
- ▲ 4t bal omhoog werpen en terug opvangen

Oefening 5:

- ▲ 3 keer bal botsen tussen de benen van rechterhand naar linkerhand
- ▲ Bal vasthouden op t4
- ▲ Bal hoog botsen op t5 en opvangen en vasthouden op 7-8

Oefening 6:

- ▲ 4t schijnbeweging rechts-links-boven, rechts-links onder
- ▲ 5-6: bal op grond tikken terwijl kind de bal vasthoudt, diep door de benen buigen
- ▲ 7-8: bal botsen (loslaten) en terug vastnemen

Oefening 7:

- ▲ 1-2: de bal voor zich neerleggen
- ▲ 3-4: over de bal springen
- ▲ 5-6: bijtrekpas zijwaarts rechts
- ▲ 7-8: bijtrekpas zijwaarts links
- ▲ 8t: vierkant rond bal in bijtrekpas zijwaarts

Ritmisch en expressief bewegen

Ritmiek

Oefening 8:

- ▲ 4t ter plaatse trappelen achter de bal
- ▲ 5-6: hurken achter bal en weer rechtspringen
- ▲ 7-8: bal opnemen

Variatie:

- ▲ Combineer verschillende oefeningen na elkaar.
- ▲ De kinderen maken in kleine groepen een eigen combinatie en tonen dit op het einde van de les aan de andere groepen.
- ▲ Gebruik ander materiaal zoals sjaltjes (vnl. werpen en vangen), dozen (heffen & dragen, springen, trekken & duwen), ...

Materiaal:

basketballen of gewone ballen, muziek, geluidsinstallatie

Aandachtspunten:

- ▲ Kies muziek waarin het ritme gemakkelijk hoorbaar is (met een duidelijke beat).
- ▲ Zorg ervoor dat de kinderen de oefeningen altijd op het ritme van de muziek uitvoeren en niet versnellen.
- ▲ Oefen de verschillende bewegingen eerst apart in en doe het daarna op muziek.
- ▲ Laat de kinderen eerst meeklappen op het ritme van de muziek zodat ze het ritme goed horen.



Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Tempo vertragen: alles in dubbele tijd of een traag ritme kiezen	Snel ritme
Bal vaak in de hand nemen	Bijna continu dribbelen of werpen
	Herhalen met plaatswissel of in een andere richting

Ritmisch en expressief bewegen

Ritmiek



Omschrijving: Basis aerobic

De kinderen staan verspreid in de zaal met het gezicht naar de lesgever. De lesgever toont een beweging die de kinderen nadoen.

Basispassen aerobic:

- ▲ Grapevine rechts: stap rechtervoet zijwaarts, kruis linkervoet achter rechtervoet, stap rechtervoet zijwaarts, tik met linkervoet bij naast rechter. Idem naar links.
- ▲ Jumping jack: spring benen zijwaarts open en toe. Eventueel gecombineerd met de armen open en toe.
- ▲ Side step: stap rechtervoet zijwaarts en tik met linkervoet bij naast rechtervoet. Idem naar links.
- ▲ Boxing step of stappen in een vierkant: stap met rechtervoet voorwaarts, kruis met linkervoet over rechtervoet, stap met rechtervoet achterwaarts, plaats linkervoet zijwaarts links.
- ▲ V-step: stap met rechtervoet schuin voorwaarts rechts, stap met linkervoet schuin voorwaarts links, stap met rechtervoet achterwaarts naar begin, stap met linkervoet achterwaarts terug naast rechtervoet.
- ▲ Marcheren ter plaatse op de maat van de muziek of voorwaarts en achterwaarts marcheren.

Variatie:

- ▲ Verdeel de kinderen in 4 groepen. Elke groep kijkt in een andere richting en voert de combinatie uit.
- ▲ Verdeel de kinderen in 2 groepen die naar elkaar kijken terwijl ze de combinatie doen.
- ▲ De kinderen werken samen in kleine groepen en maken een vervolg van 2x8t.
- ▲ Eén van de kinderen leert een combinatie aan de rest van de groep aan.

Materiaal:

geluidsinstallatie, muziek

Aandachtspunten:

- ▲ Kies muziek met een eenvoudig en sterk ritme (125-135 BPM).

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Het ritme van de muziek ontdebellen (trager)	Op de maat van de muziek of muziek met een snel ritme
Slechts 2 bewegingen combineren	Meer dan 2 bewegingen combineren
Met aangezicht naar voor uitvoeren	Combinatie uitvoeren met aangezicht in andere richting

Ritmisch en expressief bewegen

Ritmiek



Omschrijving: Danscombinatie aerobic

De kinderen staan verspreid in de zaal en kijken in dezelfde richting. De lesgever staat vooraan en leert de combinatie aan.

- ▲ Grapevine rechts (4t), idem naar links (4t).
- ▲ V-step rechts (4t), V-step links (4t).
- ▲ Spring kwartdraai naar links en eindig in squat (2t), 2 keer sluitsprong en draai met aangezicht naar voor, klap tijdens sluiten voeten (2t). Idem naar andere kant.
- ▲ Chassé rechts (4t), chassé links (4t).
- ▲ Hurkzit (2t), rechtstaan met armen hoog (2t), hurkzit (2t), rechtstaan met klap in de handen (2t).

Variatie:

- ▲ De kinderen staan in 2 groepen tegenover elkaar en voeren de aangeleerde combinatie uit.

Materiaal:

muziekinstallatie, muziek

Aandachtspunten:

- ▲ Kies muziek met een duidelijk hoorbaar ritme

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Trage muziek	Sneller tempo
Elke beweging wordt 2 of 4 keer achter elkaar herhaald	Onmiddellijk wisselen van beweging
	Met armbeweging

Ritmisch en expressief bewegen

Ritmiek



Omschrijving: Bodydrum

De kinderen staan verspreid in de zaal. De lesgever toont een aantal basisbewegingen van bodydrum. De kinderen oefenen deze bewegingen klassikaal in en leren hierbij de geluiden van de verschillende bewegingen kennen. Nadien leren de kinderen een combinatie aan. De combinaties kunnen op een groot blad of bord uitgeschreven worden zodat de kinderen gemakkelijk kunnen volgen.

Enkele oefeningen om in een combinatie te gieten:

- ▲ Knip: knip met de vingers
- ▲ Klap: klap in de handen
- ▲ Stamp: stamp met de voet op de grond
- ▲ Been: sla met de hand op de benen
- ▲ Borst: sla op de borst

Voorbeelden van combinaties. De woorden die aan elkaar staan worden sneller achter elkaar uitgevoerd.

- ▲ Borst-been-been, borst-been-been
- ▲ Borst-knip-klapknip
- ▲ Borst-knipknipklap-knipknipborst
- ▲ Borstknipknipknip Klapknipknipknip

Let op dat bij deze laatste oefening links en rechts telkens afgewisseld wordt.

- ▲ En tenslotte oefening 1, 2 en 3 achter elkaar en door elkaar.

Variatie:

- ▲ De kinderen wisselen elke keer van hand als ze op de borst slaan. Bv. Borst-been-been, borst-been-been: eerste keer links, volgende keer rechts. De kinderen herhalen deze beweging en wisselen van hand.
- ▲ De kinderen maken in kleine groepen een eigen bewegingsreeks op basis van een filmpje, leren deze onthouden en doen deze voor aan de ganse groep.
Voorbeeld filmpje: <http://www.youtube.com/watch?v=7HEMN7DxDxU&feature=related>.
- ▲ De kinderen werken in kleine groepen. Elke groep krijgt een uitgeschreven combinatie. Ze werken samen en leren deze combinatie aan.
- ▲ De kinderen staan in een kring.
- ▲ De kinderen doen een korte combinatie 4 keer na elkaar. Per groep vallen de kinderen in. Groep 1 begint, groep 2 valt in, dan groep 3, ...

Materiaal: /

Aandachtspunten:

- ▲ Varieer in snelheid.
- ▲ Bouw de combinatie op van gemakkelijk naar moeilijk.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Al stilstaand	Met verplaatsingen en sprongen
Traag tempo	Tempo versnellen en variëren in tempo
Bewegingen veel herhalingen	Veel variatie in de bewegingen en moeilijke combinaties

Ritmisch en expressief bewegen

Ritmiek



Omschrijving: Muziek maken met bekers (cupsong)

Alle kinderen staan verspreid rond tafels. Elk kind heeft 1 beker. De lesgever leert de cupsong aan. Hierbij is het de bedoeling dat het slaan op en neerzetten van de bekers geluid maakt.

Plaats de beker op zijn kop op een tafel of ander hard oppervlak. Zet de beker recht voor je neer.

- ▲ Klap 2 keer.
- ▲ Raak 3 keer de bovenkant van de beker: met rechterhand, linkerhand, rechterhand. Je kunt ook op tafel slaan.
- ▲ Klap 1 keer.
- ▲ Pak de beker met je rechterhand op zodat hij ongeveer 5 cm boven de tafel is.
- ▲ Verplaats de beker ongeveer 15 cm naar rechts en zet hem neer. Hij moet geluid maken als je hem op tafel zet.
- ▲ Klap één keer.
- ▲ Draai je rechterhand ondersteboven en grijp de beker. Je duimt wijst naar beneden, richting de tafel.
- ▲ Til de beker op en klop de opening tegen je linkerhandpalm.
- ▲ Zet de beker terug op tafel, de goede kant boven. Laat de beker niet los.
- ▲ Til de beker opnieuw op en tik met de bodem tegen je linkerhandpalm.
- ▲ Houd de bodem van de beker met je linkerhand vast.
- ▲ Sla met je rechterhand op de tafel voor je.
- ▲ Kruis met je linkerarm over je rechterarm en plaats de beker op zijn kop op tafel. Daarbij maakt de beker geluid.

Variatie:

- ▲ De kinderen bedenken een eigen combinatie en leren het aan elkaar.
- ▲ Verdeel de kinderen in groepen, 1 groep per tafel. Eén tafel start, de volgende tafel neemt over als de eerste tafel klaar is, dan de volgende tafel, ... Doe verschillende rondjes.
- ▲ Doe de oefening op muziek (When I'm gone - Anna Kendrick).

Materiaal:

harde plastic/papieren bekers, tafels, geluidsinstallatie, muziek (When I'm gone - Anna Kendrick)

Aandachtspunten:

- ▲ Gebruik harde plastic of papieren bekers. Het gewicht van een wat zwaardere beker zorgt ervoor dat hij niet uit de handen vliegt.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Zonder muziek	Met muziek
Traag tempo	Snel tempo
	Doe de oefening omgekeerd (begin met de andere hand)

Ritmisch en expressief bewegen

Ritmiek



Omschrijving: Haka, een reeks van gebaren bij kreten

De kinderen staan in spreidstand verspreid in de zaal en volgen de instructies van de lesgever:

- | | | | |
|--|----|--|----|
| ▲ handen op je heupen | HI | ▲ handen op je heupen | HI |
| ▲ buig je knieën | HA | ▲ buig je knieën | HA |
| ▲ sla met je hand op je dijen/ZO HARD ALS JE KUNT, HI
(handen op de borstkas) HA (armen hoog) [2x] | | ▲ elleboog, elleboog, elleboog, hoog (naar
voor stappen en telkens elleboog
zijwaarts duwen: rechts, links, rechts en
armen hoog) /ZWAAI NAAR OMLAAG (2
armen 2 keer rechts onder duwen) HI
(handen op de borstkas) HA (armen
hoog) [2x] | |
| ▲ stamp met een voet op de grond/ZO HARD ALS JE
KUNT, HI (handen op de borstkas) HA (armen hoog) [2x] | | | |
| ▲ gebruik nu je andere voet/ZO HARD ALS JE KUNT, HI
(handen op de borstkas) HA (armen hoog) [2x] | | | |
| ▲ duw je rechtervuist naar voor | HI | ▲ kruis, open, klap, sluit (armen voor
gezicht kruisen, armen spreiden, klappen
in de handen, armen op elkaar voor het
gezicht) /KIJK TUSSEN DOOR (armen op
elkaar en voor het gezicht) HI (handen
op de borstkas) HA (armen hoog) [2x] | |
| ▲ duw nu je linkervuist naar voor | HA | | |
| ▲ (kinderen stampen rechtervoet steeds op de grond) | | | |
| ▲ klap op je dij borst hoog/KNIEL OP DE GROND HI
(handen op de borstkas) HA (armen hoog) [2x] | | | |
| ▲ klap op je dij borst hoog/STA NU WEER RECHT HI
(handen op de borstkas) HA (armen hoog) [2x] | | ▲ HAKA (rechtervoet naar voor, rechterarm
op en heel hard haka roepen en
vreemde gezichten maken) | |

Variatie:

- ▲ De kinderen roepen de tekst in drukletters.
- ▲ Op het ritme van een tambourine of trom.

Materiaal:

tamboerijn, trom of ander slagmateriaal

Aandachtspunten:

- ▲ [2x] = heel de zin/oefening 2 keer uitvoeren
- ▲ 2x = laatste oefening 2 keer uitvoeren

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Gemakkelijker met ondersteuning door lied: https://www.youtube.com/watch?v=7a-hIOG6Qqs	
Alle kinderen in dezelfde richting	In 2 groepen tegenover elkaar

Ritmisch en expressief bewegen

Ritmiek



Omschrijving: Drums Alive

De kinderen staan of zitten in een kring. Elk kind heeft een bal voor zich, die bv. op het uiteinde van een petfles ligt. De kinderen trommelen met stokjes of handen op de bal. Zij volgen het ritme van de muziek en de bewegingen van de lesgever. De lesgever toont verschillende basisslagen. Wanneer de kinderen alle basisslagen kennen, worden de slagen na elkaar getrommeld. Wissel steeds sneller van slag.

Basisslagen:

- ▲ Double: 2 stokjes samen in de maat.
- ▲ Grote 2: twee stokjes samen op een ontdubbeld tempo, de armen gaan hoog in de lucht na de slag.
- ▲ Singles: afwisselend rechts en links boven op de bal.
- ▲ Side bal: aan de zijkanten van de bal.
- ▲ Split bal: 1 hand op de eigen bal, de andere hand op de bal van de persoon naast je, en 1 double.
- ▲ Klik of klap: 2 stokjes boven het hoofd tegen elkaar slaan of klappen in de handen.
- ▲ Round bal: met 2 stokjes of handen samen rond de bal trommelen.
- ▲ Rumble: singles zo snel je kan, tromgeroffel.

Variatie:

- ▲ Verdeel de kinderen in 2 groepen. De groepen trommelen om beurt 4 of 8 tijden.
- ▲ Varieer van muziek. Strofen en refrein hebben ieder een eigen slag.
- ▲ De kinderen slaan op een vat, emmer, stoel of bank.
- ▲ De kinderen slaan per 3 op 1 bal.
- ▲ De kinderen staan in rijen. Ze slaan ook op het voorwerp van de persoon naast en achter hen.

Materiaal:

geluidsinstallatie, muziek, ballen/zitballen, stokjes, halve petflessen

Aandachtspunten:

- ▲ Let erop dat de kinderen het ritme van de muziek volgen en niet versnellen in de beweging.
- ▲ Kies muziek met een sterk en eenvoudig ritme.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Traag tempo	Sneller tempo
Lang dezelfde slag na elkaar	Snel wisselen van slagen
Slechts 2 verschillende slagen per lied	Meerdere slagen per lied

Ritmisch en expressief bewegen

Ritmiek



Omschrijving: Slagwerk op vat, emmer, stoel

De kinderen staan per 3 bij een vat/emmer. Elk kind heeft 2 stokjes/houten lepels vast.

TIJDEN	BEWEGING
	In hurkzit wachten tot start muziek
2x 8t	Kloppen op de grond met hoofd naar beneden (naar de grond kijken)
2x 8t	Hoofd omhoog op tl, naar voor blijven kijken en kloppen op de grond
2x 8t	Op tl (= start zang) rechtstaan en 4 keer traag met rechtervoet op de grond stampen, daarna 4 keer met linkervoet
4x 8t	Kruis rechterarm voor borstkas, daarna linkerarm, sla met rechterhand op rechterbeen, idem met linkerhand (2x traag in 2x 8t, 4x snel in 2x 8t)
4x 8t	De kinderen stappen per 3 rond vat/emmer en wijzen bij "down" met rechterhand naar onder naar het vat (3x). Laatste 8t gaan ze rond het vat staan, 2 kinderen aan de zijkant en 1 kind achter het vat
Refrein	
4x 8t	De kinderen slaan met de 2 stokken gelijktijdig op het vat. 4x traag, 8x snel (2x)
4x 8t	De 2 kinderen aan zijkant van het vat slaan afwisselend op het vat in hetzelfde ritme als hierboven: 4x traag, 8x snel (2x). Ze slaan dus elk de helft van de slagen. Het kind achter het vat klopt de stokken boven zijn hoofd tegen elkaar (of klapt in zijn handen zonder stokken) in hetzelfde ritme als hierboven
4x 8t	De kinderen stappen door elkaar naar een ander vat (ze blijven met dezelfde 3 kinderen samen). Een ander kind gaat achter het vat staan i.p.v. aan de zijkant
2x 8t	De kinderen stampen 4x met rechtervoet op de grond en pivoteren rond linkerbeen (ganse cirkel). Idem omgekeerd.
4x 8t	Kruis rechterarm voor borstkas, daarna linkerarm, sla met rechterhand op rechterbeen, idem met linkerhand (2x traag in 2x 8t, 4x snel in 2x 8t)
4x8t	De kinderen stappen per 3 rond vat/emmer en wijzen bij "down" met rechterhand naar onder naar het vat (3x). Laatste 8t gaan ze rond het vat staan, 2 kinderen aan de zijkant en 1 kind achter het vat
Refrein	
4x8t	De kinderen klappen met de stokken 4x boven het hoofd, 4x rechts van lichaam met zijwaartse uitvalspas, 4x links van lichaam met zijwaartse uitvalspas, 4x achter lichaam
Tragere muziek	
	Iedereen in hurkzit
	16x "we are coming home" > Kinderen staan in 8 groepen recht: spring met gespreide benen op en klap in de handen (= "we are") + eindigen met handen op de benen (= "coming home").
4x8t	De kinderen klappen met de stokken boven het hoofd (in 2 groepen afwisselend): 4x kinderen aan zijkant van het vat, 4x kinderen achter het vat (2x)
	"We are coming home": alle kinderen samen stokken tegen eigen borstkas en daarna stokken omhoog
Refrein	

Ritmisch en expressief bewegen

Ritmiek

Variatie:

- ▲ Alle kinderen hebben een voorwerp om op te slaan.
- ▲ De kinderen slaan met hun handen, dus zonder stokken.
- ▲ Enkel de kinderen die aan de zijkant van het vat staan hebben stokken, de kinderen die achter het vat staan kloppen met hun handen.

Materiaal:

geluidsinstallatie en muziek (Dotan - Home), 1 vat/stoel/emmer per 3 kinderen, bank, knotsen, stokken

Aandachtspunten:

- ▲ De kinderen slaan zachtjes op het voorwerp



Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Met de handen slaan	
Zonder wisseling van plaats	Wisselen van plaats: naar ander vat of aan eigen vat

Ritmisch en expressief bewegen

Ritmiek



Omschrijving: Combinatie met petflessen

Alle kinderen hebben 2 petflessen en staan verspreid in de zaal. De lesgever doet een combinatie van slagen met petflessen voor (1x8t tot 2x8t) en de kinderen doen na. Na de opwarming leert de lesgever een combinatie aan.

Voorbeeldcombinatie:

TIJDEN	BEWEGING
Blok 1, 4x8 tijden:	
8t	Afwisselend op rechter- en linkerbeen slaan (rechterhand op rechterbeen en linkerhand op linkerbeen).
8t	Idem vorige, maar nu gekruist (rechterhand op linkerbeen en omgekeerd).
(1-2, 3-4, 5-6, 7-8)	Afwisselend 2 keer met de flessen tegen elkaar slaan en 2 keer op beide benen slaan. Start met de flessen tegen elkaar en dan op de benen.
(1-2, 3-4, 5-6, 7-8)	Met beide flessen tegelijk rechts en nadien links van de voeten op de grond slaan.
Blok 2, 4x8 tijden:	
(1-2, 3-4)	Spring voorwaarts met beide voeten en sla op rechterbeen, spring voorwaarts met beide voeten en sla op linkerbeen.
(5-6, 7-8)	Idem achterwaarts.
(1-2, 3-4, 5-6, 7-8)	Scoop voorwaarts, flessen slaan
(1-2, 3-4, 5-6, 7-8)	Shuffle rechts – links – rechts – links naar achter en sla de flessen tegen elkaar.
(1-4, 5-8)	Grapevine, sla flessen tegen elkaar tijdens bijzetten voet.

Terminologie:

- ▲ Scoop: stap met rechts zijwaarts, tik links bij, stap naar links met een klein sprongetje en tik rechts bij.
- ▲ Shuffle: een beweging van drie schuifpasjes in twee tellen, voor, zij of achterwaarts eventueel met draai waarbij de voeten elkaar volgen.
- ▲ Grapevine: Stap rechtervoet naar rechts, kruis linkervoet achter, stap rechtervoet naar rechts, zet links bij. Idem andere kant.

Variatie:

- ▲ De kinderen voeren de opdrachten uit op muziek.
- ▲ De kinderen kunnen de combinatie zonder aanwijzingen van de lesgever.
- ▲ De kinderen staan in 2 groepen tegenover elkaar.
- ▲ Enkele kinderen doen een combinatie voor. De rest van de kinderen doet na.
- ▲ Kringopstelling. Om beurt doet een kind 4 tellen voor en de rest doet na. Zo de hele kring rond.

Ritmisch en expressief bewegen

Ritmiek

Materiaal:

lege petflessen

Aandachtspunten:

- ▲ Alle flessen stil op signaal van de lesgever.
- ▲ Zorg ervoor dat de kinderen het ritme aanhouden en niet versnellen.



Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Traag tempo	Snel tempo
Herhalingen	Veel verschillende bewegingen
Alleen werken	Slaan tegen de petflessen van iemand anders

Ritmisch en expressief bewegen

Ritmiek



Omschrijving: Ritmiek met petflessen (basis)

De kinderen staan verspreid in de zaal met het gezicht in dezelfde richting. Elk kind heeft 2 petflessen. De lesgever doet een beweging voor, de kinderen doen dit na in hetzelfde tempo.

Voorbeelden van combinaties:

- ▲ Sla 2 keer op de grond, sla 2 keer tegen elkaar boven hoofd. Herhaal.
- ▲ Spring tot spreidstand en sla 2 keer op de bovenbenen, 2 keer tegen elkaar boven hoofd, 2 keer op de bovenbenen en 2 keer tegen zitvlak.
- ▲ Squat en sla naast rechtervoet op de grond, sta terug recht en sla 1 keer tegen elkaar boven hoofd, squat en sla naast linkervoet op de grond, sta terug recht en sla 1 keer tegen elkaar boven hoofd.
- ▲ Sla 3 keer op bovenbenen en 1 keer met rechterfles op rechterschouder. Idem links.
- ▲ Sla 1 keer tegen elkaar op borsthoogte, hef linker knie en sla met rechterfles op linker knie. Idem omgekeerd.
- ▲ Sla 1 keer op de bovenbenen en hou de flessen 1 tel zijwaarts. Herhaal 4 keer.

Variatie:

- ▲ De kinderen staan per 2 tegenover elkaar: slaan op de eigen bovenbenen, tegen de flessen van de partner, ...
- ▲ Verdeel de kinderen in groepen. Elke groep doet de combinatie 4 keer. De groepen vallen 1 voor 1 in.

Materiaal:

lege petflessen

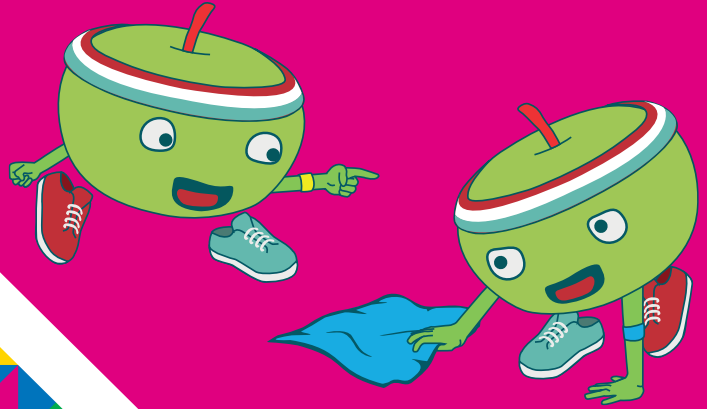
Aandachtspunten:

- ▲ Alle flessen stil op signaal van de lesgever.
- ▲ Zorg ervoor dat de kinderen het ritme aanhouden en niet versnellen.

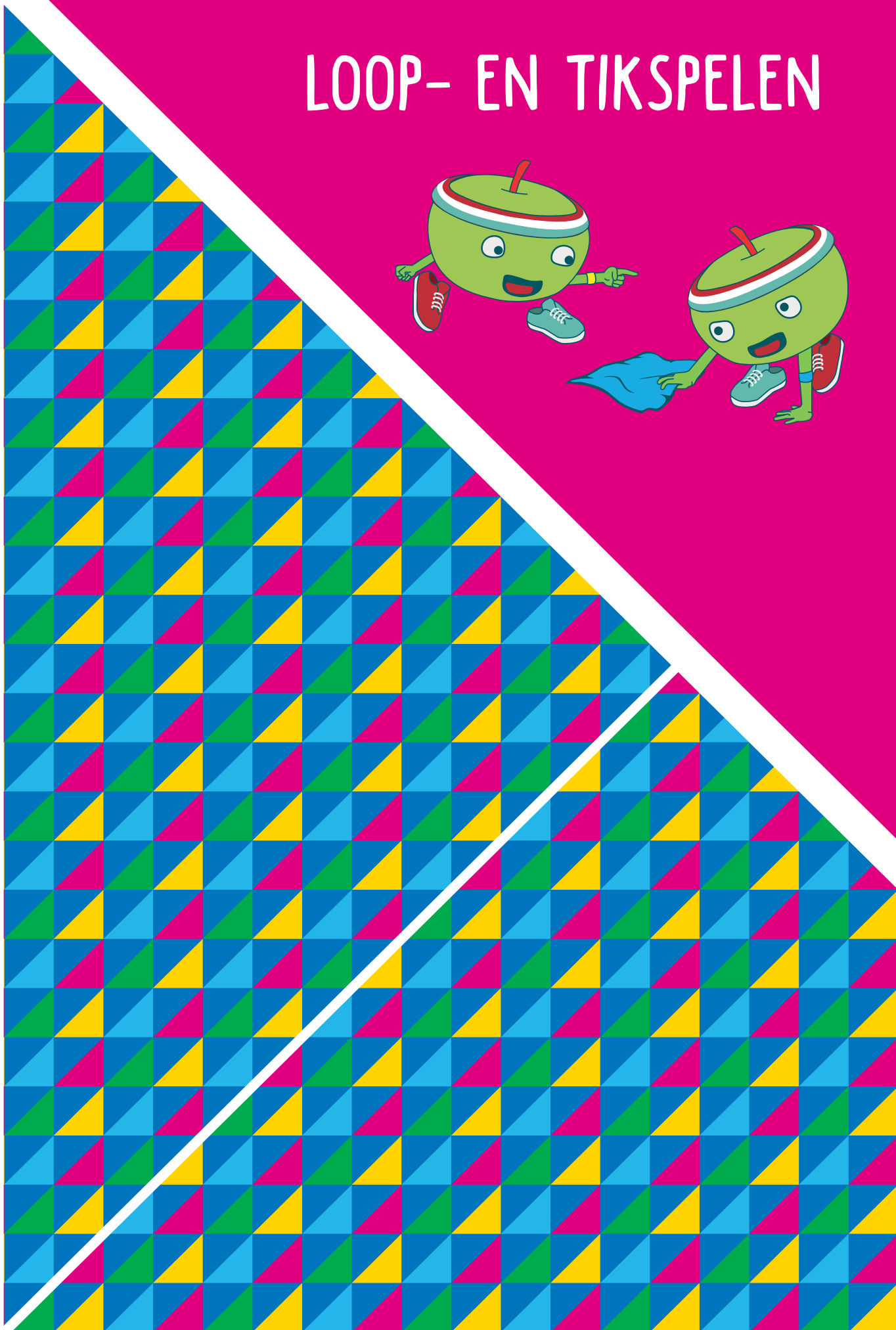
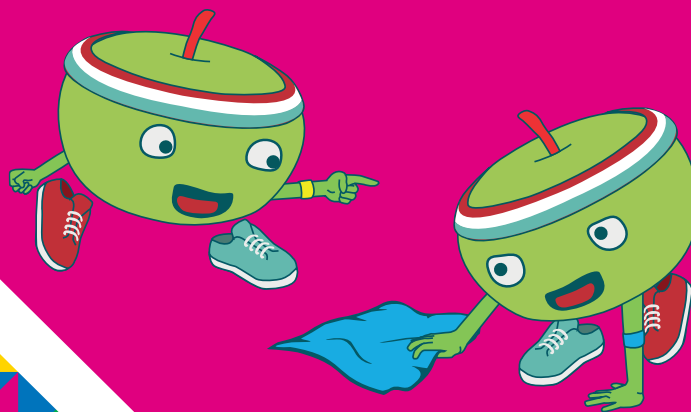
Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Langer dezelfde beweging vooraleer te veranderen	Om de 2 tellen van beweging veranderen
Zonder muziek	Op ritme van muziek
Alleen werken	Met een partner

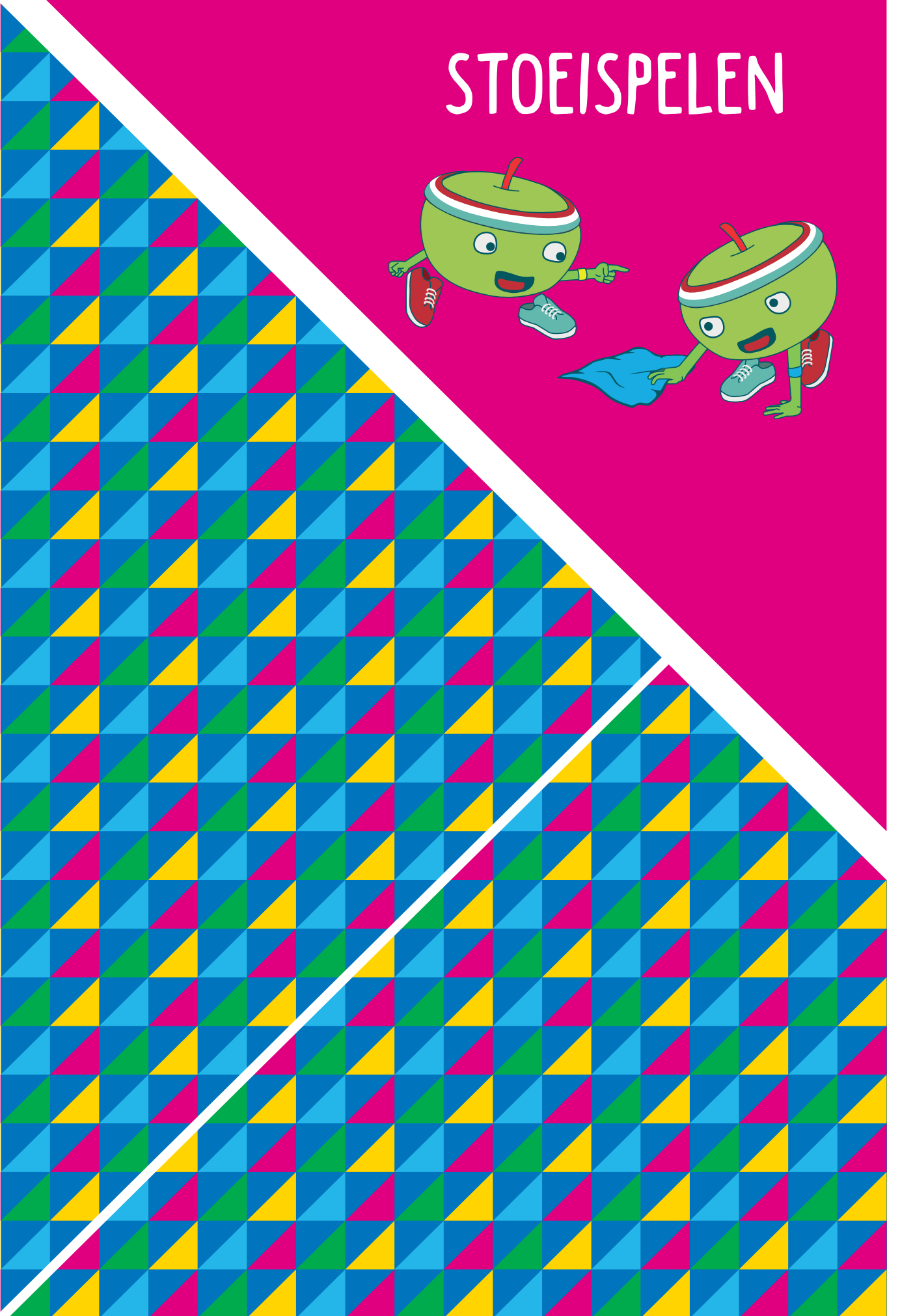
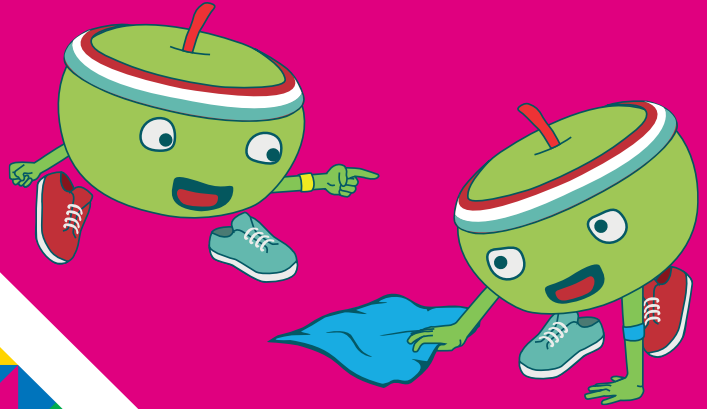
DOEL- & TREFSPELEN



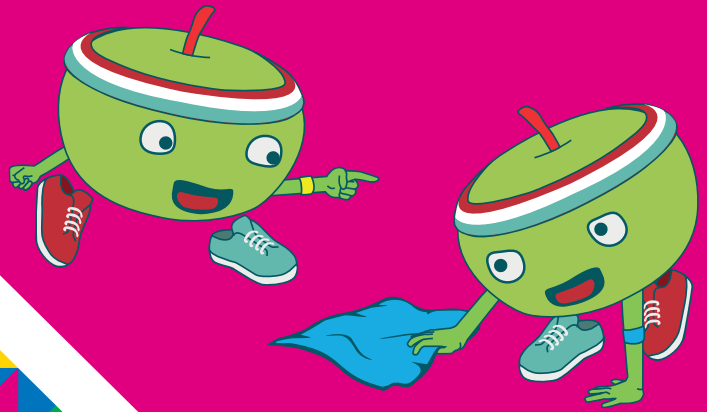
LOOP- EN TIKSPELEN



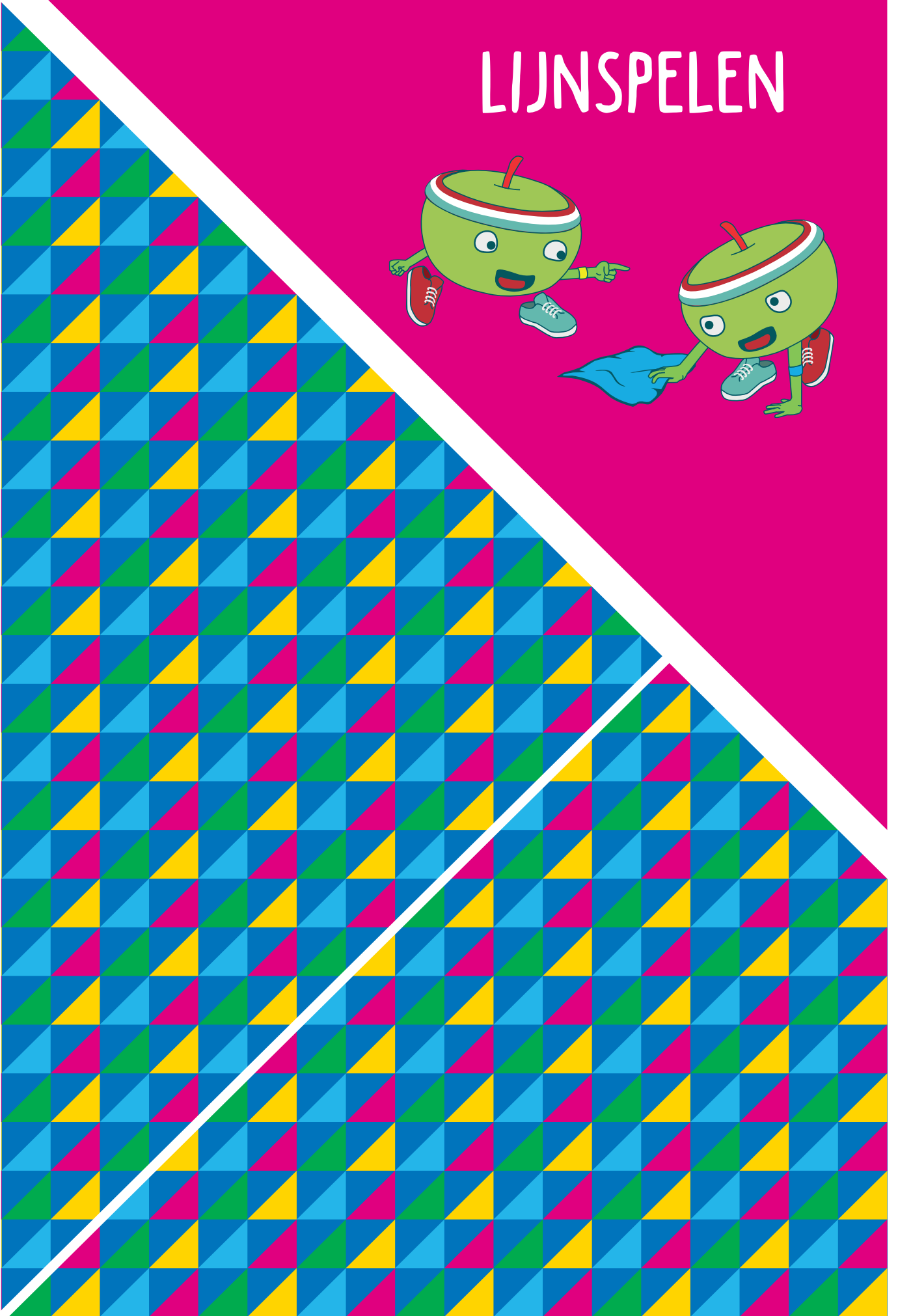
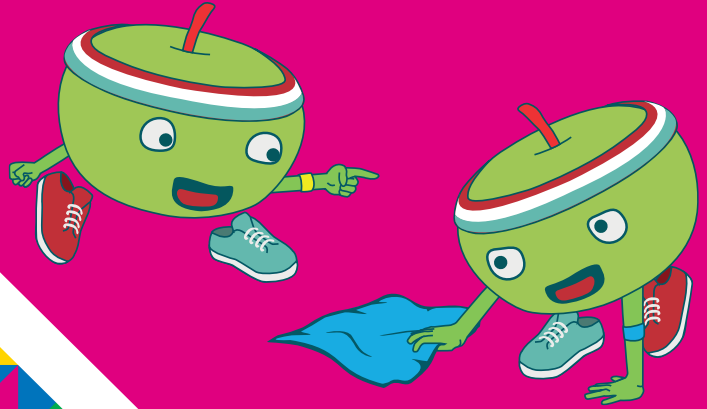
STOEISPELEN



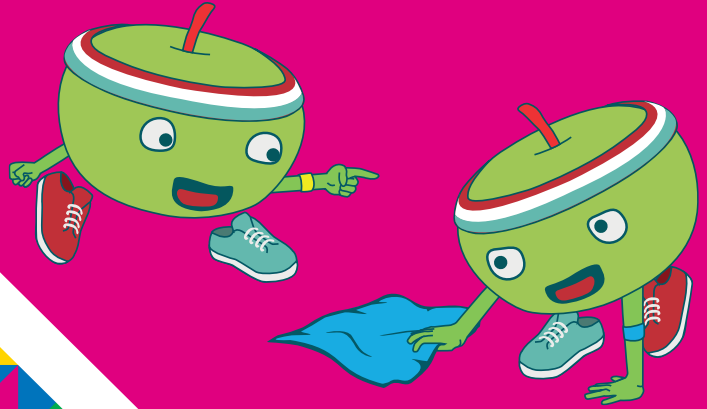
ZINTUIGSPELEN



LIJNSPELEN



SAMENWERKINGSSPELEN



Sport- en spelvormen

INHOUD

Doel- en trefspelen

Kegelroverspel	DT 01
Trap je rijk	DT02
Keeperstrefbal	DT03
Jagerbal	DT04
Kringtrefbal	DT05
Levende doelen	DT06
Emmerbal	DT07
Overloopjagerbal	DT08
Kegelbal	DT09

Loop- en tikspelen

Loop voldoende punten bij elkaar	LT 01
In één adem	LT02
Mens erger je niet	LT03
Bevrijdingstikkertje	LT04
Van mat naar mat	LT05
Mattenloop estafette	LT06
Boefje	LT07
Stratego als loopspel	LT08
Giftige mug	LT09
Hoepeldans	LT10
Baseballestafette	LT11
Met 4 op de mat	LT12
Iemand is 'm, niemand is 'm	LT13

Stoeispelen

Sterke duwer	St01
Lijntrekken	St02
Botsautootje	St03
De draak van Sint-Joris	St04
Levende ketting	St05
Ballonnenstamp	St06
Verdedigingstikkertje	St07
Stokvechten	St08
Parels pakken	St09
Touwtrekken	St10
Lintjesroof	St11

Zintuigspelen

Blinde man	Z01
Eén minuut	Z02
Wat is veranderd?	Z03
Dief	Z04
Dirigent	Z05
Moordenaar en detective	Z06
Spiegelbeeld	Z07
Voorwerpen voelen	Z08
Pang	Z09

Lijnspele

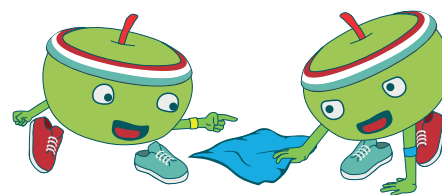
Appel-wortel-peer reactiespel	L01
Lijnspurtjes	L02
Wolfje hoe laat is het?	L03
Drie op een rij	L04
Ratten en raven	L05
Pakman	L06
Naar de overkant	L07

Samenwerkingspelen

Koppeltik	Sa01
Dekenbal	Sa02
Strandbal-boogie	Sa03
Vriendenkring	Sa04
Scrabble	Sa05
Memory	Sa06
Indiana Jones	Sa07
De trein	Sa08

Sport-en spelvormen

Doel- en trefspelen

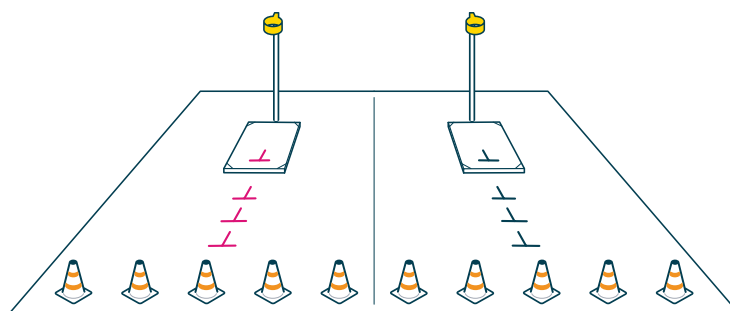


Omschrijving: Kegelroverspel

De kinderen zijn verdeeld in 2, 4 of 6 ploegen waarbij telkens 2 ploegen tegen elkaar strijden. Elke ploeg heeft een korfbalkorf/basketbalring, een mat ervoor van waarop de kinderen gooien en 5 kegels. De kinderen staan in een rij achter de eerste werper die op de mat staat.

De eerste van ploeg A en ploeg B staan op de mat en gooien na startsignaal 1 keer naar de korf. Wie scoort, geeft de bal door aan de volgende en mag een kegel roven van de tegenpartij. Wie niet scoort, geeft ook de bal door aan de volgende en sluit vanachter in de rij aan. Er mag iemand van de ploeg bij de korf staan, om de ballen door te geven.

De ploeg die na het eindsignaal de meeste kegels kon roven, is gewonnen.



Variatie:

- ▲ De kinderen roven geen kegels bij de andere ploegen. Telkens wanneer een kind scoort, leggen ze een kegel van hun eigen ploeg om. Wanneer een kind mist, wordt een omliggende kegel terug rechtgezet. Bij welke ploeg liggen na eindsignaal de meeste kegels om? Een ploeg die voor het eindsignaal alle kegels om heeft, wint.

Materiaal:

kleine matten, volleyballen/korfbalballen/basketballen, kegels, korfbalkorf/basketbalring

Aandachtspunten:

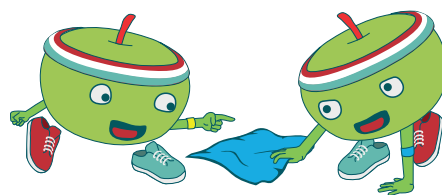
- ▲ Let erop dat de kinderen op de mat staan om te gooien.
- ▲ Let op een correcte techniek bij het werpen en vestig de aandacht op scoren, niet op snelheid.
- ▲ Fair play: let erop dat de kinderen enkel een kegel roven als ze scoren.
- ▲ De kinderen werpen om de beurt.

Differentiatie:

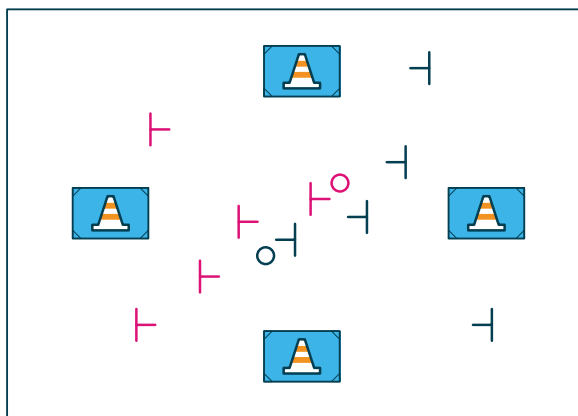
Gemakkelijker	Moeilijker
Kleinere werpafstand	Grotere werpafstand
Korfbalring lager hangen	Korfbalring hoger hangen

Sport-en spelvormen

Doel- en trefspelen



Omschrijving: Trap je rijk



Verdeel de kinderen per 5 in een team. Bakken een terrein af en zet aan elke kant van het terrein 1 kegel op een mat. Elk team heeft een bal en probeert d.m.v. passenspel zoveel mogelijk kegels omver te trappen. Per omgetrapte kegel krijgen ze 1 punt. De tegenpartij probeert dit zowel te beletten als kegels omver te trappen. Als de 4 kegels omver getrapt zijn, stopt het spel. Welk team kon het meeste kegels omver trappen?

Variatie:

- ▲ Elke ploeg krijgt 2 kegels aangeduid die ze moeten omver trappen. Ze proberen de kegels sneller dan het andere team omver te trappen.
- ▲ Er is maar 1 bal in het spel i.p.v. 2 ballen.

Materiaal:

ballen, kegels, kleine matten, partijvestjes

Aandachtspunten:

- ▲ De kinderen mogen niet op de matten staan of lopen.
- ▲ Laat de kinderen eerst zelf nadenken over hoe ze zich verdelen binnen hun team. Als ze zich niet opsplitsen in aanvallers en verdedigers, kan je als lesgever deze suggestie geven.
- ▲ Let erop dat alle kinderen in balbezit komen.

Differentiatie:

Gemakkelijker

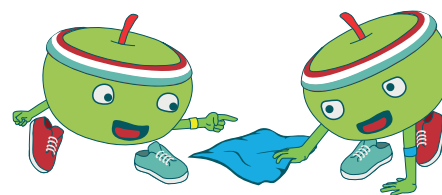
Plaats 2 kegels per mat

Moeilijker

Eén kegel per mat

Sport-en spelvormen

Doel- en trefspelen

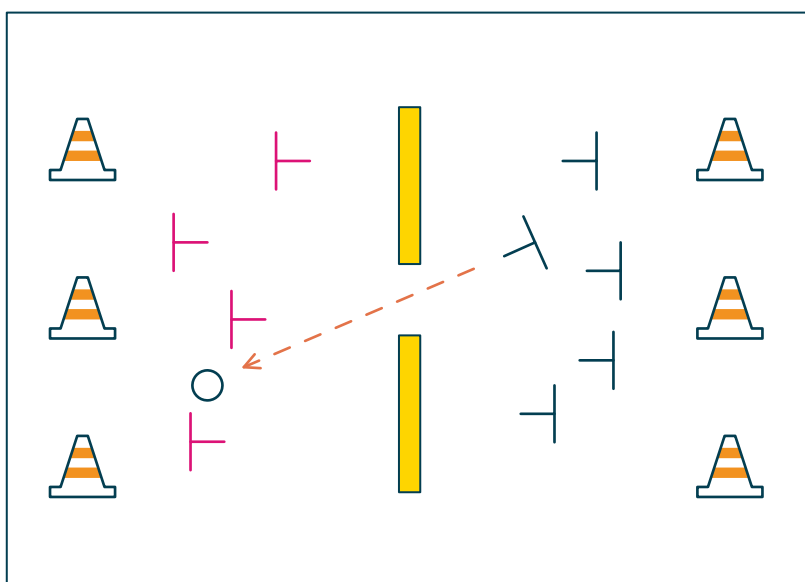


Omschrijving: Keeperstrefbal

In het midden van het terrein staan 2 banken, aan de achterlijn van elke speelhelft 3 kegels en aan de zijkant 2 wachtbanken. De kinderen zijn verdeeld in 2 ploegen en proberen vanuit de eigen speelhelft de kegels van de tegenpartij om te werpen.

Een kind dat aangegooid wordt, moet naar de wachtbank. Afwerpen is dus niet toegelaten. Kinderen kunnen hun eigen kegels beschermen door geworpen ballen op te vangen. Vangt een kind een bal, dan moet de werper naar de wachtbank. Wanneer een kind een kegel omgooit, mag iedereen van zijn ploeg terug deelnemen. Een omgegooide kegel wordt niet rechtgezet.

Welk team slaagt erin de 3 kegels om te werpen of alle spelers van de tegenpartij af te gooien?



Variatie:

- ▲ Idem maar de werper moet niet naar de bank wanneer zijn bal gevangen wordt.
- ▲ Breng 2 ballen in het spel i.p.v. 1 bal.
- ▲ Een aangegooid kind mag terug in het spel wanneer het volgende kind van zijn ploeg aangegooid wordt.

Sport-en spelvormen

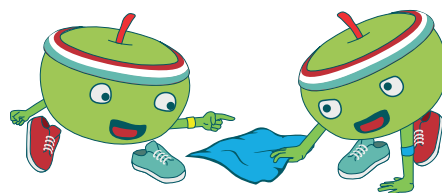
Doel- en trefspelen

Materiaal:

banken, kegels, foamballen

Aandachtspunten:

- ▲ Let erop dat kinderen niet naar het hoofd gooien. Geraakt worden aan het hoofd telt niet.
- ▲ Vestig de aandacht op hoe de kinderen de bal goed kunnen vangen: zoals een keeper.

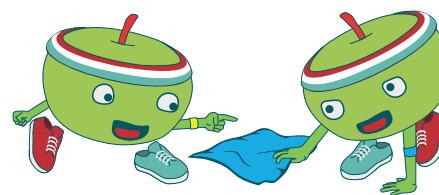


Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Afstand tot kegels verkleinen	Afstand tot kegels vergroten
Weinig kegels	Veel kegels

Sport-en spelvormen

Doel- en trefspelen



Omschrijving: Jagerbal

De kinderen lopen rond in een afgebakend terrein. Eén of 2 kinderen (de jagers) proberen een ander kind aan te gooien met een bal. Het geraakte kind wordt jager.

Variatie:

- ▲ De jagers proberen met hun bal de kinderen aan te tikken (niet gooien).
- ▲ De jagers drijven met een bal aan de voet en proberen een kind te raken door een pas met de voet. Een kind is eraan als de bal zijn benen raakt.
- ▲ Alle kinderen hebben een bal aan de voet. De jagers hebben een andere kleur van bal. De jagers proberen de bal van een ander kind te raken.
- ▲ Ploegjagerbal: 2 ploegen. Ploeg A heeft 1 of meerdere ballen en probeert door samen te spelen de tegenstrevers (ploeg B) aan te werpen. Ploeg B heeft geen ballen. Wie geraakt is, is uit en springt met een springtouw in een afgebakende zone. Hoe lang duurt het voor ploeg A alle tegenstrevers aanwerpt? Jagers mogen niet lopen met bal in de handen.
 - Idem maar tegenstrevers aantikken met de bal.
 - Idem maar de benen van de tegenstrevers proberen te raken door een pas met de voet.

Materiaal:

foamballen, springtouw, partijvestjes

Aandachtspunten:

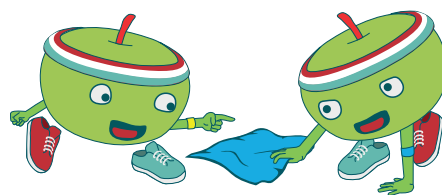
- ▲ De kinderen mogen niet buiten het afgebakende terrein lopen.
- ▲ Wissel regelmatig van jager(s).

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
1 jager	Meerdere jagers

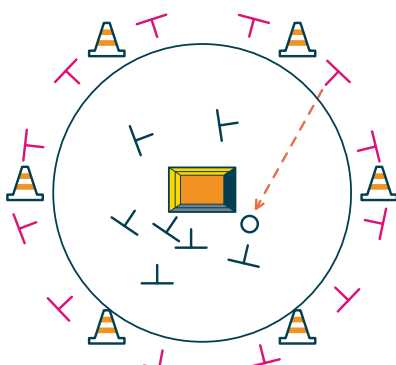
Sport-en spelvormen

Doel- en trefspelen



Omschrijving: Kringtrefbal

Afbakeningspotjes staan in een kring rond een plint. De helft van de kinderen staat verspreid aan de afbakeningspotjes. De andere kinderen staan in de kring. De kinderen aan de potjes hebben een bal en proberen de kinderen in het midden aan te gooien (het hoofd telt niet). De kinderen in het midden kunnen schuilen achter de plint. Wie geraakt wordt, gaat uit de kring en speelt mee met de werpers. Het kind dat iemand aangooit, komt in de kring.



Variatie:

- ▲ Meer of minder kinderen in de kring.
- ▲ Voorzie meerdere opstellingen waarbij de verschillende opstellingen tegen elkaar strijden. Start per opstelling met 3 werpers en de andere kinderen in het midden. Een werper die een kind aangooit, kan niet terug naar het midden. Welke groep gooit als eerste alle kinderen aan?
- ▲ De kinderen die in het midden een bal kunnen vangen, moeten niet naar de buitenkant van de kring om te werpen, zij mogen in het midden blijven staan.

Materiaal:

plint, foamballen, afbakeningspotjes

Aandachtspunten:

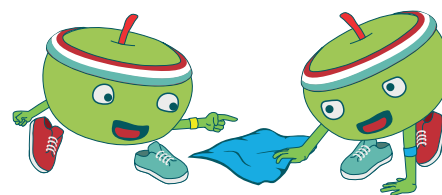
- ▲ De kinderen mogen enkel werpen van aan de potjes, ze mogen niet van in de cirkel werpen.
- ▲ Loop niet tegen elkaar.
- ▲ Zorg dat iedereen een pas krijgt.
- ▲ Werp snel.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Kleinere kring	Grotere kring
Met 1 bal werpen	Met 2 ballen werpen

Sport-en spelvormen

Doel- en trefspelen



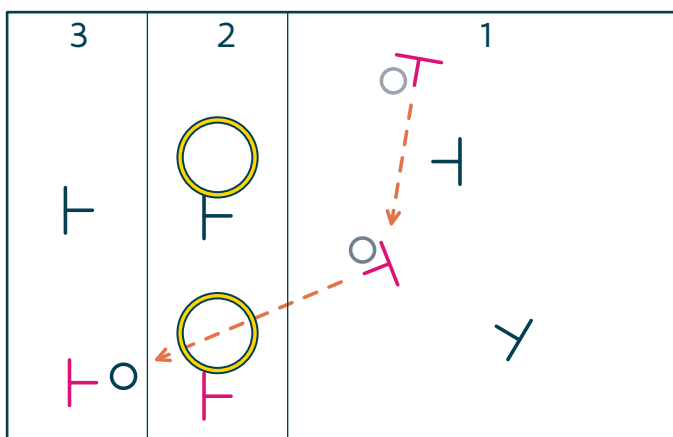
Omschrijving: Levende doelen

Twee ploegen met elk 4 kinderen staan op een speelveld. Het speelveld bestaat uit 3 vakken: 1 = aanvalvak; 2 = vak met hoepel; 3 = achtervak. De kinderen stellen zich op in de verschillende vakken. In het grote speelveld (vak 1) spelen ze 2 tegen 2. In het kleine achterveld (vak 3) 1 tegen 1. In vak 2 staat 1 kind van elke ploeg met een hoepel in de lucht.

De balbezittende ploeg (vak 1) probeert de bal door de eigen hoepel (vak 2) naar de medespeler in het achtervak (vak 3) te spelen. De aanvallende ploeg krijgt 1 punt als dit lukt.

Spelregels:

- ▲ De balbezittende ploeg in vak 1 moet minstens 3 passen geven om recht van aanval te krijgen, d.w.z. om de bal door de hoepel te mogen spelen.
- ▲ De kinderen mogen dribbelen.
- ▲ Er wordt niet gescoord als in vak 3 de verdediger de bal opvangt of als de bal door de hoepel van de tegenpartij gaat.
- ▲ Wissel van functie binnen de ploeg na 2 aanvallen (doorschuiven van vak).
- ▲ Na 4 aanvallen worden aanvallers verdedigers.
- ▲ Verdediger stoort de aanvalsopbouw.
- ▲ Verdediger onderschept de bal.



Variatie:

- ▲ De kinderen moeten 5 passen geven om recht van aanval te krijgen.
- ▲ De kinderen spelen 6 tegen 6 i.p.v. 4 tegen 4. De kinderen kiezen zelf in welk vak ze de extra speler zetten. De lesgever corrigeert indien nodig.

Sport-en spelvormen

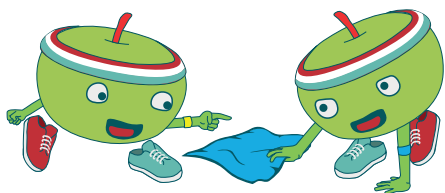
Doel- en trefspelen

Materiaal:

hoepels, ballen, krijt of kegels, partijvestjes

Aandachtspunten:

- ▲ Hoepeldrager houdt de hoepel verticaal met 2 handen en loopt zich vrij in het middenvak.
- ▲ Aanvaller speelt met medespeler samen om een aanval op te bouwen.

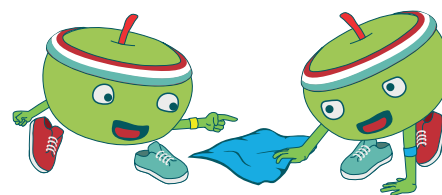


Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Terrein verkleinen	Terrein vergroten
Grote bal	Kleine bal
Meer kinderen in de aanval	Evenveel kinderen in aanval en verdediging

Sport-en spelvormen

Doel- en trefspelen

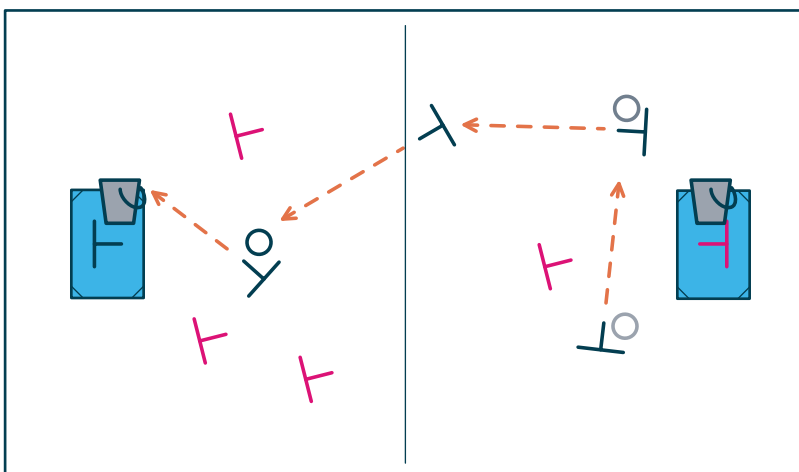


Omschrijving: Emmerbal

De kinderen zijn verdeeld in ploegen van 5 kinderen en spelen telkens met 2 ploegen tegen elkaar. Elke ploeg start op zijn eigen speelhelft. Eén kind per ploeg (de ploegkapitein) staat op de mat in het veld van de tegenpartij, met een emmer in de hand. De kinderen passen naar elkaar en proberen de bal in de emmer van hun ploegkapitein te werpen. Een doelpunt is geldig als de bal rechtstreeks in de emmer opgevangen wordt. Na een doelpunt krijgt de tegenpartij de bal. Het spel start opnieuw aan de mat van de andere ploeg.

Spelregels:

- ▲ De balbezittende ploeg moet minstens 3 passen geven vooraleer ze mogen scoren in de emmer van de kapitein.
- ▲ De tegenpartij probeert de bal tijdens een pas te onderscheppen.
- ▲ De kinderen mogen niet dribbelen en niet lopen met de bal in de handen.
- ▲ Geen persoonlijk contact (elkaar niet aanraken).
- ▲ Bal niet te lang vasthouden (5 seconden regel).
- ▲ Kapitein met emmer mag niet van de mat. Andere spelers mogen niet op de mat.
- ▲ Bij een fout wordt de bal ingegeven op de plaats waar de fout is gebeurd (3 meter afstand).



Variatie:

- ▲ De bal mag stuiten vooraleer gescoord wordt (de bal moet dus niet rechtstreeks opgevangen worden).
- ▲ Rond de mat wordt een zone afgebakend waarin geen kinderen mogen komen.

Sport-en spelvormen

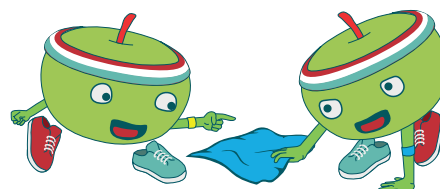
Doel- en trefspelen

Materiaal:

kleine matten, foamballen, partijvestjes

Aandachtspunten:

- ▲ De kinderen proberen de bal van de tegenpartij te onderscheppen.
- ▲ Wissel regelmatig van kapitein.
- ▲ Let erop dat alle kinderen passen krijgen (samenspel).

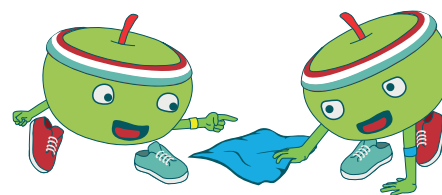


Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Grote bal	Kleine bal
Grote emmer	Kleine emmer of kegel

Sport-en spelvormen

Doel- en trefspelen



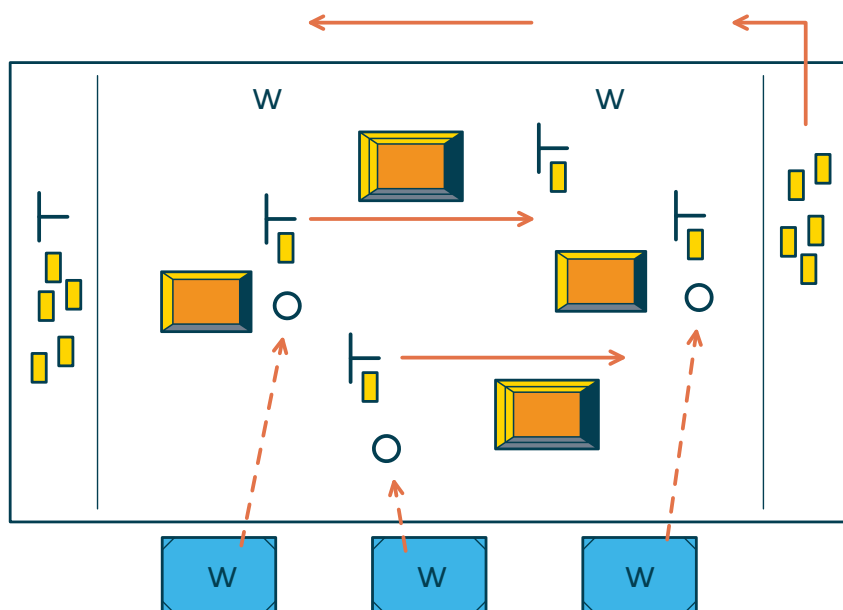
Omschrijving: Overloopjagerbal

Vijf kinderen zijn werpers, alle andere kinderen lopers. In het afgebakende terrein staan plinten als schuilplaats. Aan 1 zijkant van het terrein liggen 3 maten (de afgooiplaatsen) met op elke mat 1 werper. De lopers doorkruisen in 1 richting het terrein en gebruiken de plinten als schuilplaats. Ze proberen 1 voorwerp (bv. pittenzakje) per keer over te brengen. De werpers proberen vanaf de maten de lopers aan te gooien. De andere 2 werpers lopen vrij rond om geworpen ballen op te halen. Als een loper geraakt wordt, moet hij terug naar de veilige startzone.

De start- en stopplaats van de lopers is een veilige zone, daar kunnen ze niet aangegooid worden. De lopers keren terug langs de zijkant van het terrein waar ze ook niet aangegooid mogen worden.

Spelregels:

- ▲ Het volledige lichaam geldt als raakvlak (uitgezonderd het hoofd).
- ▲ Als een werper iemand aangooit, mag je telkens een kegel neerleggen.
- ▲ Wisselen als alle kegels (5) omliggen of als alle pittenzakjes (20) zijn overgebracht.



Variatie:

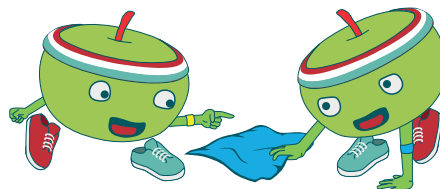
- ▲ Als een loper geraakt wordt, moet hij helpen met ballen verzamelen en terugbrengen naar de werpers. Welk kind blijft als laatste over?
- ▲ Het kind dat de meeste voorwerpen kan overbrengen, wint.

Sport-en spelvormen

Doel- en trefspelen

Materiaal:

kleine matten, plinten, softballen, pittenzakjes, kegels, partijvestjes



Aandachtspunten:

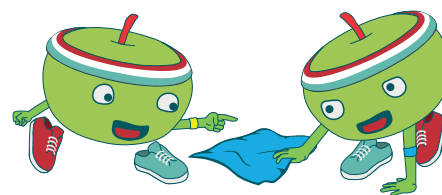
- ▲ Wissel regelmatig van functie (werper – loper).
- ▲ Geef tips en stel vragen aan de kinderen: Ligt de mat niet te ver? Maak je goed gebruik van de schuilplaats? Wanneer start je best? Zorg dat je niet tegen elkaar botst.
- ▲ Let erop dat de kinderen niet naar het hoofd mikken.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Alle werpers staan aan 1 zijkant van het terrein	Aan beide kanten van het terrein staan werpers
De werpers staan dicht bij het terrein	De werpers staan verder van het terrein
Veel schuilplaatsen	Slechts enkele schuilplaatsen

Sport-en spelvormen

Doel- en trefspelen



Omschrijving: Kegelbal

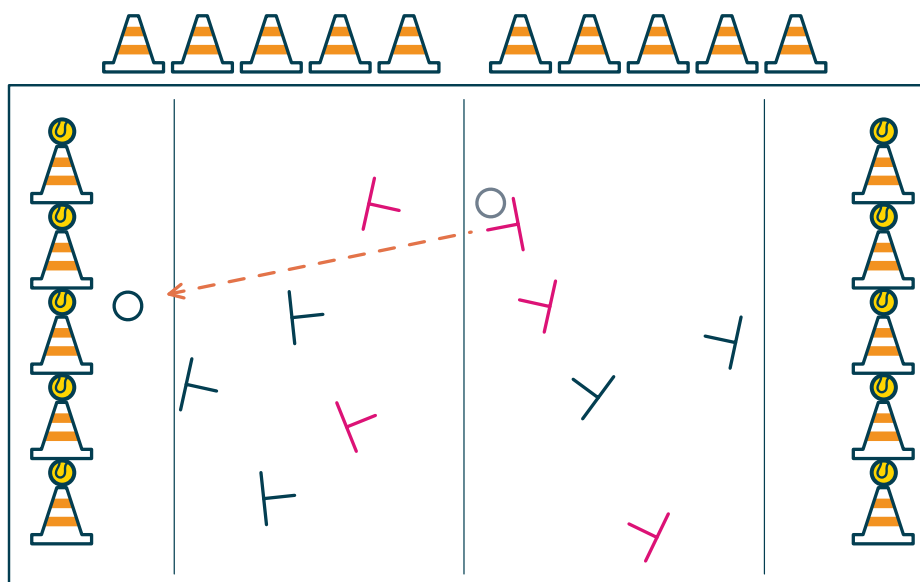
De kinderen zijn verdeeld in ploegen per 4 of 5. In elk doelgebied staan 5 kegels met een tennisbal erop. De kinderen proberen door samenspel bij de tegenpartij de tennisballen van de kegels te gooien (= 1 punt). Hun tennisballen in hun eigen doelgebied proberen ze te beschermen. Tijdens het spel mogen er geen kinderen in het doelgebied komen.

Wanneer de bal na een worp in het doelgebied terechtkomt, neemt één van de verdedigers de bal en start met inworp vanaf de doelgebiedlijn.

Naast elke speelhelft staan 5 andere kegels. Wanneer een ploeg scoort, wordt 1 van de andere kegels neergelegd (= puntentelling). De tennisbal die van de kegel gevallen is, wordt ondertussen terug op de kegel in het doelgebied gelegd. De ploeg waar als eerste 5 kegels om liggen, wint.

Spelregels:

- ▲ De kinderen mogen niet dribbelen en niet lopen met de bal in de handen.
- ▲ Er wordt geen lichamelijk contact toegelaten.
- ▲ De verliezende ploeg start het spel vanuit het eigen doelgebied.
- ▲ Bij een fout mag de tegenpartij het spel hervatten op de plaats van de fout (3 meter afstand).



Sport-en spelvormen

Doel- en trefspelen

Variatie:

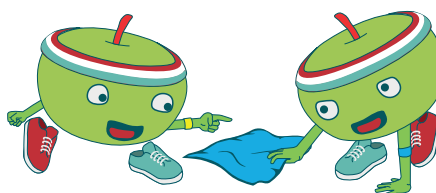
- ▲ Speel het spel op een half veld. Beide ploegen mikken naar dezelfde kegels met tennisbal. Inworp vanaf de middenlijn.
- ▲ Tennisballen die van de kegels afgegooid zijn, worden niet terug op de kegels gelegd. De ploeg die als eerste alle tennisballen er af gooit, wint.
- ▲ Alle kinderen moeten min. 1 pas gekregen hebben voordat een ploeg mag scoren.

Materiaal:

kegels, tennisballen, foamballen, partijvestjes, afbakenpotjes

Aandachtspunten:

- ▲ Let erop dat er voldoende passen gegeven worden en iedereen aan bod komt.
- ▲ De kinderen moeten goed kijken wie er vrij staat.
- ▲ Speel snel.

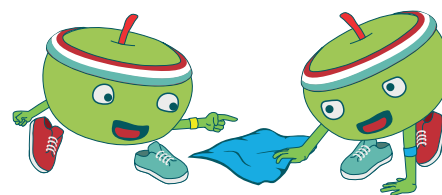


Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Kegels met tennisbal staan dicht bij elkaar	Kegels met tennisbal staan ver uit elkaar
De afstand tot de kegels vanuit het speelveld is klein	De afstand tot de kegels vanuit het speelveld is groter
	De kegels mogen niet omvallen. Enkel de tennisbal mag er af vallen.

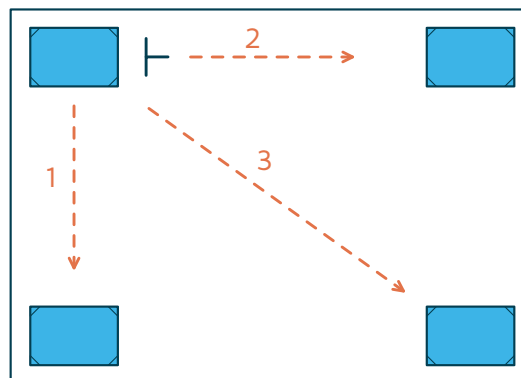
Sport-en spelvormen

Loop- en tikspelen



Omschrijving: Loop voldoende punten bij elkaar

De kinderen worden verdeeld over 4 matten die in een rechthoek liggen. De kinderen verdienen punten door van mat tot mat te lopen. Als ze over de breedte lopen, verdienen ze 1 punt, lopen ze over de lengte dan verdienen ze 2 punten en als ze over de diagonaal lopen verdienen ze 3 punten. De kinderen lopen 20 punten bij elkaar. Ze mogen niet 2 keer achter elkaar over dezelfde lijn lopen.



Variatie:

- ▲ Wedstrijdform: de kinderen lopen zo snel mogelijk x-aantal punten bijeen.
- ▲ De kinderen krijgen een bepaalde tijd om zoveel mogelijk punten bij elkaar te lopen.
- ▲ Met een tikker: als een kind aangetikt wordt door de tikker begint hij terug vanaf 0 te tellen (hij is al zijn punten kwijt).
- ▲ De punten van een bepaalde groep worden samengeteld. Bv. alle kinderen die op dezelfde mat gestart zijn, vormen 1 groep.
- ▲ De kinderen voeren in elke looprichting opdrachten uit, bv. hoogtesprongen.
- ▲ De kinderen moeten elke lijn op een andere manier 'oversteken'. Bv. breedte al springend, lengte in bijtrekpas, diagonaal al lopend.

Materiaal:

4 matten, fluit, partijvestjes

Aandachtspunten:

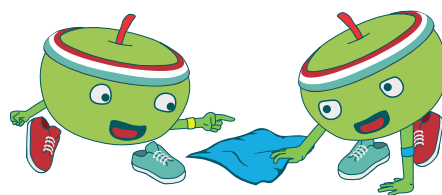
- ▲ De kinderen raken telkens de mat met minstens 1 voet.
- ▲ De kinderen mogen elkaar niet duwen.
- ▲ Bij het tikspel: een kind kan niet getikt worden op de mat.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Minder tikkers	Meer tikkers
Matten dicht bij elkaar	Matten verder uit elkaar
Minder lang lopen	Langer aan een stuk lopen

Sport-en spelvormen

Loop- en tikspelen



Omschrijving: In één adem

De kinderen zijn in 2 groepen verdeeld en hebben per groep een eigen vak in het speelveld. Eén speler van groep A loopt het vak van groep B binnen en tracht zoveel mogelijk B-spelers te tikken. Deze mogen zich verplaatsen en de tikker ontwijken binnen hun vak. Als ze aangetikt worden, blijven ze ter plaatse staan en moeten ze zich achteraf naar het kamp van de tikker begeven. De tikker mag slechts gedurende 1 ademstoot tikken. Om dit controleerbaar te maken moet hij tijdens het tikken “Jaaa...” zeggen. Als de tikker stopt met ademen en hij bevindt zich nog in het vak van de tegenpartij, dan kan hij aangetikt worden en moet hij daar blijven. Nu is het de beurt aan iemand van groep B.

Probeer zoveel mogelijk kinderen in jouw vak te krijgen.

Variatie:

- ▲ Twee of meer tikkers.
- ▲ Op de 2 speelhelften tegelijk spelen.

Materiaal:

partijvestje

Aandachtspunten:

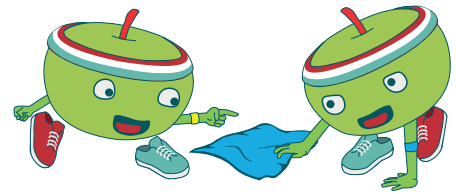
- ▲ Elk kind komt als tikker aan de beurt.
- ▲ De kinderen roepen luid en duidelijk “Jaaa...” zodat er geen discussie ontstaat.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Terrein verkleinen	Terrein vergroten
De kinderen in het veld geven per 2 een hand	

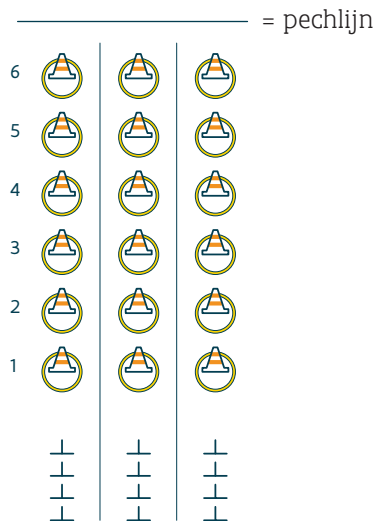
Sport-en spelvormen

Loop- en tikspelen



Omschrijving: Mens erger je niet

De kinderen worden verdeeld in gelijke groepen. Elk groep beschikt over een dobbelsteen en een rij van 6 kegels. Elke kegel staat in een hoepel. De eerste speler werpt met de dobbelsteen en loopt vervolgens naar de corresponderende kegel (de dichtstbijzijnde kegel is 1, de verste is 6). Het kind legt de kegel om in de hoepel. Vervolgens loopt hij terug naar zijn ploeg en lost de volgende speler af. Deze mag op zijn beurt werpen en naar de kegel lopen. Als iemand een cijfer werpt van een kegel die al neerligt, mag hij die kegel meenemen naar zijn ploeg. Als iemand een cijfer werpt van een hoepel die al leeg is, moet hij de pechlijn (= lijn achter de laatste kegel) aantikken vooraleer hij terug naar zijn ploeg loopt. Als een ploeg de laatste kegel meebrengt, stopt het spel. De kegels die bij de andere ploegen nog in de hoepels staan/licgen zijn strafpunten: een kegel die om ligt = 1 strafpunt, een rechtstaande kegel = 2 strafpunten.



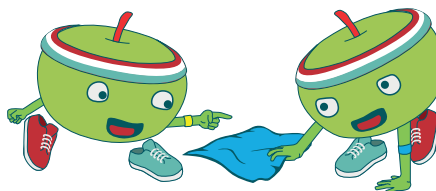
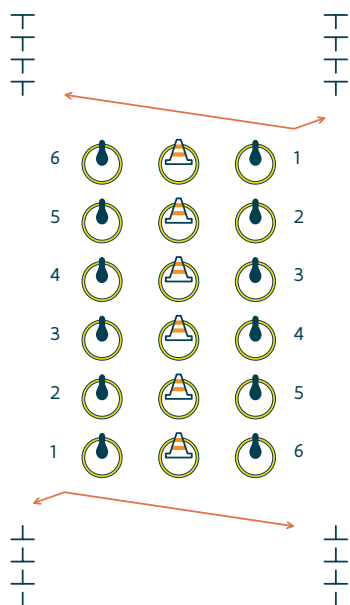
Variatie:

- ▲ Als een kind een cijfer werpt van een lege hoepel, mag hij een liggende kegel van een andere ploeg (van het corresponderende cijfer uiteraard) terug rechtop zetten. Als die mogelijkheid er niet is, moet hij de pechlijn gaan aantikken. Bij deze variant zou het kunnen dat het spel niet kan uitgespeeld worden. Alle ploegen krijgen dan strafpunten. De ploeg met de minste punten is dan de winnaar.
- ▲ De kinderen worden verdeeld in 4 groepen die vanuit 2 richtingen naar de kegels toe komen. De volgorde (1 - 6) verschilt dus voor beide richtingen (zie pijlen). Er zijn 3 rijen met kegels waarvan de middelste rij een andere soort is. De kegels van de 2 buitenste rijen zijn elk 1 punt waard en die van de middelste rij elk 2 punten. Als een kind met de dobbelsteen heeft geworpen, mag hij een kegel met het corresponderende cijfer omleggen met de punt naar zijn ploeg/hoek toe. Hij mag kiezen in welke rij hij dat doet. Er mag maar 1 kegel omgelegd worden. Als een kind van dezelfde ploeg opnieuw hetzelfde cijfer werpt en de kegel ligt nog steeds met de punt naar de ploeg/hoek mag hij die kegel meenemen. Als een kind een cijfer werpt van een kegel die reeds met de punt naar een andere ploeg/hoek ligt dan mag hij de punt verleggen naar zijn eigen ploeg/hoek. Werpt een kind een cijfer waarvan alle kegels al weg zijn, dan moet hij een pechrondje lopen rond alle kegels voordat hij terug loopt naar de ploeg om de volgende af te lossen. Als er nog maar enkele kegels in het spel zijn (aanvoelen), wordt er afgeteld en stopt het spel. De ploeg met de meeste punten is gewonnen.



Sport-en spelvormen

Loop- en tikspelen



- ▲ Er zijn 2 (3 of 4) tikers in het spel. De tikers staan aan de zijkant van het terrein in een rij. Na het startsignaal begeeft 1 tikker zich in het speelveld. Hij probeert een kind aan te tikken. Als dat gelukt is, gaat hij terug naar de rij en lost er de volgende tikker af. Er mag dus telkens maar 1 tikker in het speelveld. Als een tikker iemand aantikt, zijn er een aantal mogelijkheden:
 - De loper loopt naar de kegels om een kegel te draaien/halen: de aangetikte loper moet terug naar de groep zonder een actie te ondernemen.
 - De loper heeft net een kegel gedraaid: er is geen gevolg voor de aangetikte loper.
 - De loper heeft een kegel vast: de aangetikte loper plaatst de kegel terug rechtop.
 - De loper loopt een pechgrondje: de aangetikte loper moet onmiddellijk terug naar de groep (= eigenlijk geluk).

Materiaal:

kegels, hoepels, dobbelstenen, krijt, partijvestjes voor de tikers

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg ervoor dat alle kinderen op dezelfde manier aflossen, bv. het eerste kind moet bij het terug binnen lopen de dobbelsteen aantikken vooraleer het volgende kind mag dobbelen.

Differentiatie:

Gemakkelijker

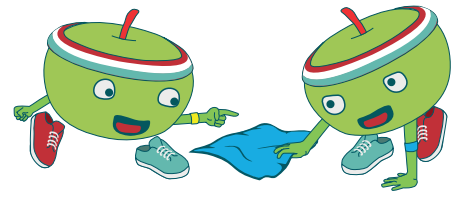
Korte afstand tot aan kegels

Moeilijker

Langere afstand

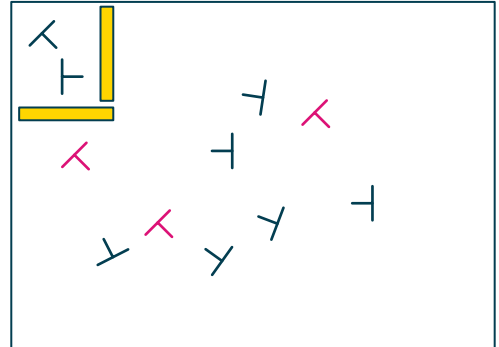
Sport-en spelvormen

Loop- en tikspelen



Omschrijving: Bevrijdingstikkertje

Twee banken bakenen een gevangenis in de hoek van de zaal af. De tikkers (agenten) arresteren de vrij rondlopende boeven door hen aan te tikken. Een gearresteerde boef wordt door de agent naar de gevangenis gebracht. Een vrijlopende boef kan de gevangenen bevrijden door 1 voet op de bank te zetten en 2 keer in de handen te klappen. Hierdoor zijn alle gevangenen vrij.



Variatie:

- ▲ Om de gevangenen te bevrijden moet iemand 3 wisselsprongen uitvoeren op de bank.

Materiaal:

banken, partijvestjes

Aandachtspunten:

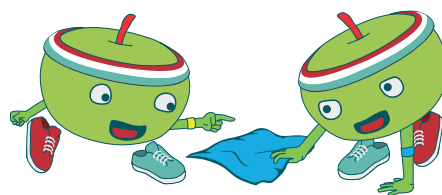
- ▲ De agenten brengen de boeven snel naar de gevangenis.
- ▲ De agenten bewaken de gevangenis.
- ▲ Een kind dat de gevangenen bevrijdt, kan op dat moment ook getikt worden.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Agenten bewaken de gevangenis niet	Meer agenten

Sport-en spelvormen

Loop- en tikspelen



Omschrijving: Van mat naar mat

De kinderen staan verdeeld over 4 matten die in een vierkant liggen. Als de lesgever 1 keer fluit, schuiven de kinderen 1 mat door. Naargelang de lesgever 1, 2, 3 of 4 keer fluit, lopen de kinderen evenveel matten verder.

Variatie:

- ▲ Een klapsignaal of visueel signaal i.p.v. fluitsignaal.
- ▲ De lesgever geeft een rekenoefening i.p.v. een fluitsignaal en de uitkomst is het aantal matten dat de kinderen moeten doorschuiven.
- ▲ De lesgever werkt met verschillende signalen die elk voor een verschillende richting staan.
- ▲ De kinderen verplaatsen zich op verschillende manieren (huppelen, achterwaarts lopen, op 1 been, ...).

Materiaal:

4 matten, fluitje

Aandachtspunten:

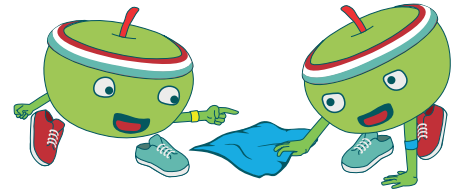
- ▲ De kinderen raken telkens de mat met minstens 1 voet.
- ▲ De kinderen mogen elkaar niet duwen.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Gemakkelijke rekenoefeningen	Moeilijke rekenoefeningen
Matten dicht bij elkaar	Matten ver uit elkaar
Minder matten	Meer matten
Eén opdracht per keer	Verskillende opdrachten en/of signalen

Sport-en spelvormen

Loop- en tikspelen



Omschrijving: Mattenloop estafette

De kinderen staan verdeeld over 4 matten die in een vierkant liggen. Ze geven zichzelf een nummer. Er staat 1 kind van elke groep klaar op elke mat. Bij het startsignaal lopen deze kinderen 2 toeren rond de matten waarbij ze de matten met minstens 1 voet raken. Als iemand een kind dat voor hem loopt inhaalt of aantikt, is het aangetikte kind uitgeschakeld voor deze ronde. Het kind dat als eerste terug is op de eigen mat verdient 2 punten, de volgende kinderen die hun eigen mat bereiken krijgen 1 punt en een aangetikt of ingehaald kind verdient geen punten. Daarna is het de beurt aan nummer 2, 3, 4, ... tot iedereen heeft gelopen.

Variatie:

- ▲ Als iedereen eenmaal gelopen heeft, krijgt ieder kind een nieuw nummer.
- ▲ De kinderen lopen per 2 (hand in hand).
- ▲ Elk lopend kind neemt een voorwerp mee en geeft dit door aan het volgende kind.

Materiaal:

4 matten, fluitje

Aandachtspunten:

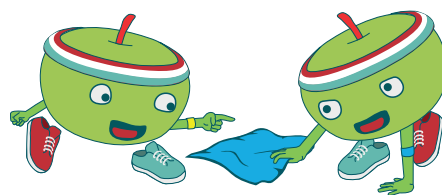
- ▲ Als de kinderen de handen lossen (bij het lopen in paren), mogen ze pas verder lopen als ze terug hand in hand kunnen lopen.
- ▲ De kinderen mogen elkaar niet duwen.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Matten dicht bij elkaar	Matten ver uit elkaar
	Plaats lage horden als obstakel

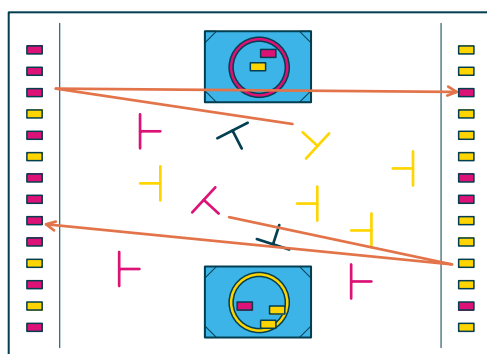
Sport-en spelvormen

Loop- en tikspelen



Omschrijving: Boefje

De kinderen zijn verdeeld in een roze en een gele ploeg. Aan beide kanten van het terrein staat een ploeg opgesteld. Aan de achterlijn van elke ploeg liggen meerdere blokjes. Houten blokjes bij de gele ploeg, gekleurde blokjes bij de roze ploeg. De twee ploegen beroven elkaar en brengen voorwerpen over naar hun land (= zone achter achterlijn). De roze ploeg rooft houten blokjes van de gele ploeg, de gele ploeg rooft gekleurde blokjes van de roze ploeg.



Er zijn 2 tikkers zonder partijvestjes, 1 tikker bezit de rode mat (of rode hoepel op mat) en 1 tikker de gele mat. De 2 tikkers (agenten) kunnen zowel bij het heen- als teruglopen de rovers aantikken en hun blokje afnemen. Dit blokje brengen ze naar hun kamp (= eigen mat). De rover herstart vanaf zijn beginplaats (= achterlijn). Welk team roofde de meeste voorwerpen na eindsignaal? En welke agent kon de meeste voorwerpen van de rovers in beslag nemen?

Variatie:

- ▲ Baken een aantikzone af waarin de agenten de rovers mogen aantikken. De agenten mogen enkel in deze zone tikken.
- ▲ De agent van de gele mat mag enkel rovers tikken van de roze ploeg en die blokjes verzamelen. De agent van de rode mat mag enkel blokjes van de gele mat afnemen.

Materiaal: gekleurde blokjes, houten blokjes, matten, gele en rode hoepel, partijvestjes

Aandachtspunten:

- ▲ De rovers mogen maar 1 voorwerp tegelijk meenemen.
- ▲ Rovers mogen niet stelen bij de agenten, enkel bij de andere ploeg.

Differentiatie:

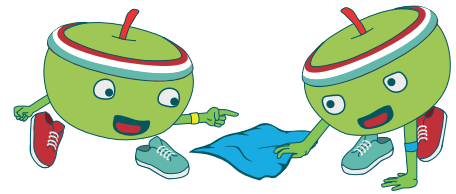
Gemakkelijker

Moeilijker

Meer agenten

Sport-en spelvormen

Loop- en tikspelen



Omschrijving: Stratego als loopspel

De kinderen zijn verdeeld in 4 ploegen van evenveel kinderen. Elke ploeg heeft een hoepel die in een hoek van de zaal ligt. In elke hoepel liggen 13 speelkaarten ondersteboven op een stapeltje (ploeg A: harten, ploeg B: schoppen, ploeg C: klavers en ploeg D: koeken). Na startsignaal nemen alle kinderen 1 kaart boven van hun stapeltje af. Ze lopen het speelveld in en proberen een kind van een andere ploeg aan te tikken. Vervolgens tonen de 2 kinderen hun kaart aan elkaar, de winnaar krijgt de kaart van de andere speler. Beide kinderen gaan nu terug naar hun kamp. Het verliezende kind neemt de bovenste kaart van zijn stapel en speelt weer verder. Het winnende kind legt zijn veroverde kaart ondersteboven onderaan zijn stapel en speelt verder met zijn eigen kaart. Het spel eindigt wanneer 1 ploeg geen kaarten meer in de hoepel heeft liggen. Bij de 3 overige ploegen worden het aantal kaarten geteld. De ploeg met de meeste kaarten, wint.

Wie wint van wie?

- ▲ Van hoog naar laag: aas – koning – dame – boer – 10 – 9 - ...
- ▲ Bij een gelijke kaart spelen de kinderen 'blad-steen-schaar'.

Variatie:

- ▲ Het verliezende kind voert een opdracht uit voordat het weer verder speelt, bv. 10 keer over zijn kaart springen.

Materiaal:

hoepels, spel kaarten

Aandachtspunten:

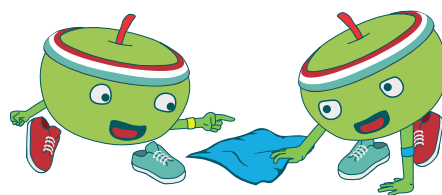
- ▲ Let erop dat het winnende kind eerst zijn veroverde kaart onderaan zijn stapel legt alvorens opnieuw met een ander kind te kampen.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Kleiner terrein waarin de kinderen elkaar moeten tikken	Groter terrein
Speel enkel met de kaarten van 1 tot 10	Ook de beeldjes in het kaartspel gebruiken

Sport-en spelvormen

Loop- en tikspelen



Omschrijving: Giftige mug

Er is 1 tikker in het spel (de giftige mug). Wanneer een kind voor de eerste keer door de giftige mug aangetikt (geprik) wordt, moet hij zijn hand op de aangetikte plek houden en loopt zo verder. Als een kind een tweede keer aangetikt wordt, doet hij hetzelfde met zijn andere hand. Bij een derde prik is hij helemaal vergiftigd en dus uitgeschakeld. Als er 3 kinderen uitgeschakeld zijn, wordt een nieuwe giftige mug gekozen.

Variatie:

- ▲ Een kind dat 3 keer aangetikt is, voert een nevenopdracht uit en speelt daarna terug mee.

Materiaal:

partijvestje

Aandachtspunten:

- ▲ De giftige mug mag geen twee keer vlak na elkaar hetzelfde kind tikken.

Differentiatie:

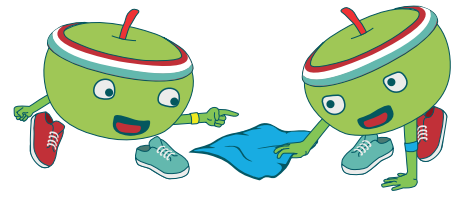
Gemakkelijker

Moeilijker

2 of meer giftige muggen

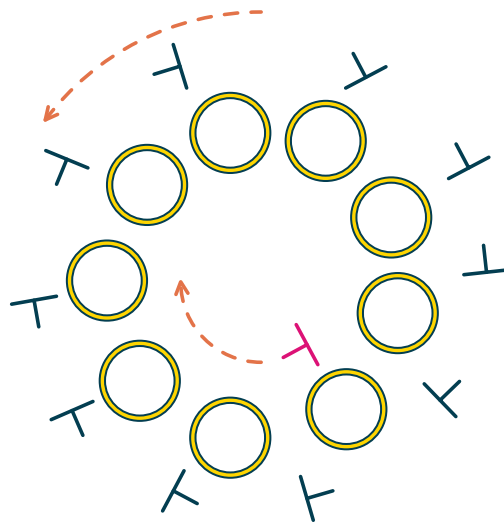
Sport-en spelvormen

Loop- en tikspelen



Omschrijving: Hoepeldans

De hoepels worden in een grote kring op de grond gelegd. Er is 1 hoepel minder dan het aantal kinderen. Alle kinderen lopen aan de buitenzijde rond de hoepels. Op het fluitsignaal gaat iedereen zo snel mogelijk in een hoepel staan. Wie geen hoepel heeft, moet naar de binnenzijde van de hoepelkring. Het kind aan de binnenzijde van de kring loopt in tegengestelde richting en zet op fluitsignaal snel 1 voet in een hoepel. De hoepel waar 1 voet in staat, kan door de buitenlopers niet ingenomen worden. Het kind uit de buitenkring zonder hoepel, wisselt met het kind in het midden.



Variatie:

- ▲ Op muziek, als de muziek stopt, gaat iedereen zo snel mogelijk in een hoepel staan.

Materiaal:

hoepels, fluitje, muziekinstallatie, muziek

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg dat er niet geduwd wordt.
- ▲ Houd mee in het oog wie eerder in de hoepel is.

Differentiatie:

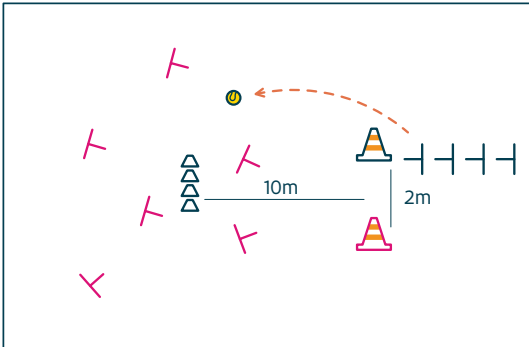
Gemakkelijker	Moeilijker
Hoepels dicht bij elkaar	2 of meer kinderen in het midden
	Hoepels verder uit elkaar

Sport-en spelvormen

Loop- en tikspelen



Omschrijving: Baseballstafette



De kinderen zijn verdeeld in 2 teams. Team 2 verspreidt zich over het terrein, team 1 staat in een rij achter een kegel. Op 10 m van de kegel staat een stapel afbakeningspotjes. Het eerste kind in de rij gooit een tennisbal zo ver mogelijk weg in de zaal. Hij loopt naar de stapel afbakeningspotjes en brengt 1 potje naar de kegel. Daarna vertrekt de volgende in de rij en haalt ook een potje. Dit gaat zo door tot team 2 de tennisbal op hun eigen kegel (die op 2 m van de startkegel van team 1 staat) kan leggen zonder daarbij te lopen met de bal. De potjes

worden geteld en terug op de stapel geplaatst. Daarna mag de volgende van team 1 de bal gooien en opnieuw zoveel mogelijk potjes verzamelen met zijn team. Als alle kinderen van team 1 gegooid hebben, worden alle potjes opgeteld en wisselen de groepen van functie. Welk team kan in totaal het meest aantal potjes verzamelen?

Variatie:

- ▲ Als team 1 er bij verschillende kinderen niet in slaagt om potjes te verzamelen, krijgt team 2 een extra opdracht. Bv. team 2 moet de tennisbal door een korfbaldoel gooien voordat ze de bal op de kegel leggen, team 2 moet met de tennisbal eerst 3 verschillende kegels aanraken, ...
- ▲ De kinderen trappen een bal weg i.p.v. te gooien.
- ▲ De kinderen slaan met een racket tegen de tennisbal.
- ▲ Elk team probeert in X minuten zoveel mogelijk potjes te verzamelen. De verzamelde potjes worden niet na elke beurt terug gelegd. Een team dat erin slaagt voor de eindtijd alle potjes te verzamelen, wint.

Materiaal:

afbakeningspotjes, kegels, tennisballen, korfbaldoel

Aandachtspunten:

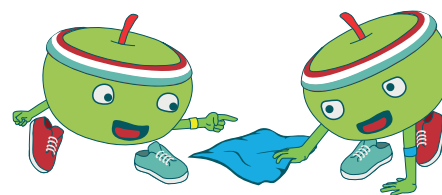
- ▲ De kinderen mogen niet lopen met de bal in de handen, ze moeten naar elkaar passen.
- ▲ Let erop dat de kinderen eerlijk spelen.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Grote bal	Kleine bal
Potjes staan dichterbij	Potjes staan verder

Sport-en spelvormen

Loop- en tikspelen



Omschrijving: Met 4 op de mat

Verspreid op het terrein staan banken en liggen kleine matten. De kinderen lopen door elkaar. Als de lesgever X keer fluit, gaan de kinderen zo snel mogelijk op een mat of bank staan met zoveel kinderen als het aantal keer dat de lesgever gefloten heeft. Als de lesgever bv. 3 keer fluit, moeten ze in groepjes van 3 op een mat of bank gaan staan. De groep die met te weinig of te veel staat, voert een nevenopdracht uit, bv. 10 keer op en af de bank springen.

Variatie:

- ▲ De lesgever gebruikt andere signalen. Bv. in de handen klappen, bal laten botsen, flitsen met een zaklamp, ...
- ▲ De kinderen gebruiken andere verplaatsingsvormen. Bv. huppelen, galopperen, met 2 voeten samen springen, lopen in springtouw, ...

Materiaal:

banken, kleine matten, fluitje

Aandachtspunten:

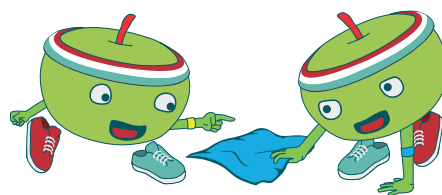
- ▲ Met dit spel kan de lesgever de kinderen in groepen indelen voor het vervolg van de les.
- ▲ Hoe meer banken/kleine matten, hoe kleiner de groepjes kunnen zijn.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Groot oppervlak om op te staan	Klein oppervlak, bv. hoepel
	Snel na elkaar fluiten
	De kinderen mogen niet 2 keer na elkaar met dezelfde kinderen op een verhoog staan

Sport-en spelvormen

Loop- en tikspelen



Omschrijving: Iemand is 'm, niemand is 'm

Alle kinderen staan verspreid op het terrein. Er ligt 1 bal in het speelveld. Tijdens dit tikspel wordt het kind dat de bal van de grond neemt de tikker. Hij gooit iemand aan met de bal. Wie geraakt wordt, zonder dat de bal vooraf de grond raakt, gaat even langs de kant staan. Raakt de bal niemand en ligt de bal opnieuw op de grond, dan kan elk ander kind de bal oprapen en tikker worden. Wanneer opnieuw een kind geraakt wordt, gaat deze langs de kant staan en mag de vorige terug meespelen.

Variatie:

- ▲ De tikker mag niet lopen met de bal in de handen.
- ▲ De tikker mag dribbelen met de bal.
- ▲ De tikker mag max. 5 stappen zetten met de bal.

Materiaal:

bal

Aandachtspunten:

- ▲ Let erop dat niet altijd dezelfde kinderen de bal oprapen.
- ▲ Geef iedereen voldoende speelkansen.

Differentiatie:

Gemakkelijker

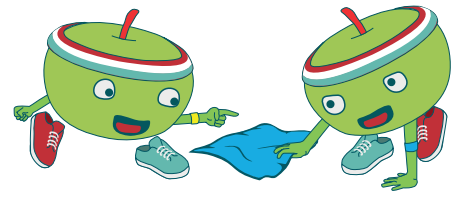
Eén bal

Moeilijker

Verschillende ballen

Sport-en spelvormen

Stoeispelen



Omschrijving: Sterke duwer

De kinderen zitten gehurkt tegenover elkaar. De armen zijn gekruist voor hun lichaam. Op het startsignaal duwen de kinderen elkaar omver met het lichaam. Ze mogen hierbij niet rechtstaan. De eerste die de grond raakt (met iets anders dan de voeten), is verloren. Het andere kind krijgt 1 punt.

Variatie:

- ▲ Per 3 en telkens wanneer iemand valt, wisselen.
- ▲ De kinderen moeten binnen een cirkel blijven (met krijt getekend).
- ▲ Twee kinderen staan tegenover elkaar (aangezicht naar elkaar) en houden de handen op elkaars schouders. Tussen de 2 kinderen is een lijn. Elk kind probeert over de lijn te komen door het andere kind weg te duwen.
- ▲ Twee kinderen staan op 1 been tegenover elkaar en houden de handen achter de eigen rug. Door met de schouder te duwen, brengen ze het andere kind uit evenwicht. Wie als eerste 2 voeten op de grond zet, verliest.

Materiaal:

krijt, kleine matten

Aandachtspunten:

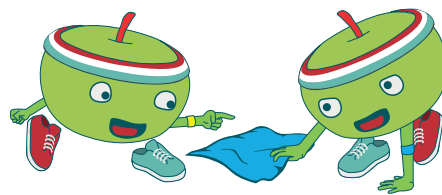
- ▲ Zorg dat de kinderen niet rechtstaan.
- ▲ Zorg ervoor dat ze elkaar geen pijn willen doen.
- ▲ Zorg ervoor dat de kinderen niet naar het gezicht springen.
- ▲ Spreek een stopwoord af.
- ▲ Zorg ervoor dat de kinderen niet trekken aan de kledij.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
In knieënzit	

Sport-en spelvormen

Stoeispelen



Omschrijving: Lijntrekken

De kinderen staan tegenover elkaar en houden elkaar vast aan de polsen. Tussen de 2 kinderen is een lijn getrokken. De kinderen trekken het andere kind over de lijn. Als je met een voet over de lijn bent, krijgt het andere kind 1 punt.

Variatie:

- ▲ Per 3: als iemand over de lijn is, wisselen ze van functie.
- ▲ De kinderen trekken elkaar in een cirkel (met krijt getekend).
- ▲ Twee kinderen houden elk een uiteinde van een fietsband of van een touw vast. Het ene kind staat in de cirkel, het andere kind trekt het kind uit de cirkel.
- ▲ Twee kinderen staan in de cirkel met een kegel erin. Het ene kind trekt het andere kind tegen de kegel.
- ▲ Elk kind staat op 1 plintdeel. Beide kinderen hebben het uiteinde van een touw vast. Ze proberen, door aan het touw te trekken, het andere kind van de plint te krijgen.

Materiaal:

krijt, touwen, fietsbanden, kegels

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg dat de kinderen de polsen goed vast nemen.
- ▲ Zorg ervoor dat ze elkaar geen pijn willen doen.
- ▲ Spreek een stopwoord af. Als een kind voelt dat zijn polsen beginnen te glijden dan kan hij gebruik maken van dit stopwoord.

Differentiatie:

Gemakkelijker

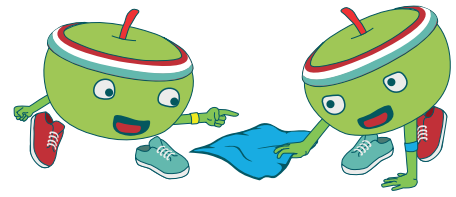
Trek materiaal achteruit, met of zonder touw

Moeilijker

Met 1 hand trekken

Sport-en spelvormen

Stoeispelen



Omschrijving: Botsautootje

Zes kinderen zitten op handen en knieën/voeten op de lange mat. Na het startsignaal proberen ze elkaar er af te duwen. Een kind dat van de mat wordt geduwd, gaat aan de kant zitten. Wie niet op handen en knieën blijft rondkruipen, moet ook van de mat af. Wie blijft er als winnaar over?

Variatie:

- ▲ Eén tegen 1 elkaar van de mat duwen.

Materiaal:

lange mat

Aandachtspunten:

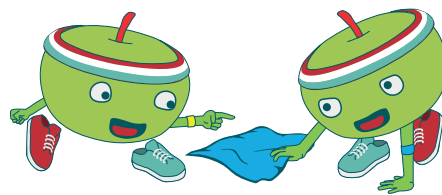
- ▲ Maak goede afspraken om ongelukken te voorkomen.
- ▲ Kinderen mogen elkaar niet pijn doen, schoppen, slaan, krabben, ...
- ▲ Trekken of duwen aan het hoofd en de nek is verboden.
- ▲ Als de ander "stop!" roept, moeten ze onmiddellijk stoppen en elkaar loslaten.
- ▲ Let erop dat de kinderen met de schouders tegen elkaar aanduwen.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Iedereen krijgt 3 levens	Wie omvalt, moet ook van de mat
Op een lange mat	Op een kleinere mat

Sport-en spelvormen

Stoeispelen



Omschrijving: De draak van Sint-Joris

De kinderen zijn in 2 groepen (draken) verdeeld. Alle kinderen van 1 groep geven elkaar een hand. De kop van de ene draak probeert de staart van de andere draak te tikken. Als dit lukt, dan wordt de aangetikte staart de kop bij de andere draak.

Variatie:

- ▲ Het laatste kind van de draak (staart) heeft een touwtje in zijn broek. De andere moeten het touwtje er proberen uittrekken.
- ▲ De kop van de draak probeert zijn eigen staart te tikken. Het doorschuiven verloopt hetzelfde.
- ▲ Er zijn 3, 4 of 5 draken die elkaars staart proberen te tikken.
- ▲ Als een draak tijdens het spel splitst (kinderen laten elkaars handen los), dan blijven de 2 delen apart. Wie heeft op het einde van het spel de langste draak?

Materiaal:

sjaaltjes

Aandachtspunten:

Zorg dat de kinderen elkaars handen niet loslaten want dan kan er niet getikt worden.

Differentiatie:

Gemakkelijker

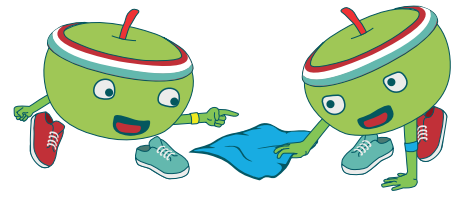
De draak niet te lang maken

Moeilijker

1 grote draak

Sport-en spelvormen

Stoeispelen



Omschrijving: Levende ketting

Alle kinderen, behalve 1, liggen op hun buik in een kring. Ze haken met hun armen in elkaar vast. Het kind dat overblijft, trekt aan de benen van de anderen en probeert zo iemand uit de ketting te trekken. Als dit lukt helpt het tweede, derde, ... kind om de ketting uiteen te sleuren.

Variatie:

- ▲ De kinderen staan in een kring en haken met hun armen in elkaar vast. Het kind dat overblijft, staat in het midden en probeert uit de kring te geraken.

Materiaal: /

Aandachtspunten:

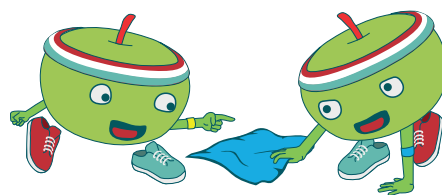
- ▲ Kinderen mogen elkaar niet schoppen of pijn doen.
- ▲ Trekken of duwen aan het hoofd en de nek is verboden.
- ▲ Als de ander "stop!" roept, moeten ze onmiddellijk stoppen en elkaar loslaten.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Meerdere kinderen staan uit de kring	Eén kind uit de kring
De kinderen houden elkaars handen of polsen vast	De kinderen haken met hun armen in elkaar

Sport-en spelvormen

Stoeispelen



Omschrijving: Ballonnenstamp

Alle kinderen krijgen een ballon aan een koordje. Ze houden het koordje vast terwijl ze rondlopen en laten de ballon over de grond slepen. De kinderen proberen elkaars ballon stuk te trappen. Wanneer een ballon stuk is, probeert het kind zonder ballon de anderen hun ballon stuk te stampen. Het kind dat als laatste zijn ballon heeft, is de winnaar van het spel.

Variatie:

- ▲ Speel het spel 1 tegen 1.
- ▲ Eén (of meerdere) tikker(s) zonder ballon. Enkel de tikker mag de ballonnen stuk trappen.
- ▲ Kinderen waarvan de ballon stuk is mogen niet verder trappen. Zij krijgen een nevenopdracht.
- ▲ Kinderen steken een stuk stof (staart) in hun broek en laten een groot stuk uit hun broek hangen. Ze proberen de staarten van de anderen af te pakken zonder hun eigen staart te verliezen.

Materiaal:

ballonnen, touwen, stukken stof

Aandachtspunten:

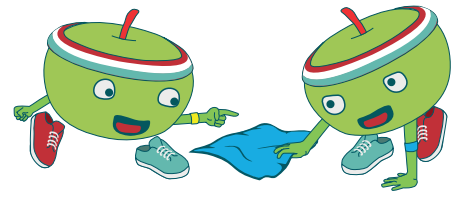
- ▲ Zorg ervoor dat de touwen lang genoeg zijn zodat de ballonnen over de grond slepen. Maar maak de touwen ook niet te lang.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Blaas de ballon zeer groot waardoor hij sneller stuk gaat	Blaas de ballon niet te groot zodat hij moeilijker stuk te trappen is
Een kleiner terrein	Een groter terrein

Sport-en spelvormen

Stoeispelen



Omschrijving: Verdedigingstikkertje

De lesgever duidt 1 of meer tikker(s) aan en noemt de naam van een kind dat getikt moet worden. Alle andere kinderen verdedigen het kind dat getikt moet worden door met de handen op de rug de tikker(s) tegen te houden. Ze vormen een menselijke muur rondom het kind dat getikt moet worden. Wanneer een kind aangetikt wordt, wordt hij de nieuwe tikker. Als het niet lukt om het kind te tikken, noemt de lesgever een andere naam.

Variatie:

- ▲ Speel in 2 teams met elk een tikker. Ook hier noemt de lesgever de naam van een kind dat getikt moet worden, maar dan voor elk team een kind.

Materiaal:

partijvestjes

Aandachtspunten:

Trekken of duwen aan het hoofd en de nek is verboden.

Differentiatie:

Gemakkelijker

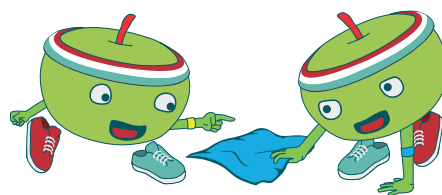
1 tikker

Moeilijker

Meer tikkers

Sport-en spelvormen

Stoeispelen



Omschrijving: Stokvechten

De kinderen staan per 2 met de gezichten naar elkaar toe. Ze nemen samen een 1-meterstok vast met de handen aan de uiteinden van de stok. Aan de ene kant van de stok zit de hand van het ene kind precies aan het uiteinde en de hand van het andere kind er tegenaan. Aan het andere uiteinde van de stok is het omgekeerd.

Na een startsignaal begint het spel. De kinderen trekken, duwen, draaien, ... aan de stok en proberen ervoor te zorgen dat het andere kind tenminste 1 hand van de stok loslaat. Als dat lukt, wint het kind die de stok nog met 2 handen vasthoudt. Als het te lang duurt, eindigt het spel onbeslist.

Variatie:

- ▲ De kinderen houden samen een bal vast en proberen deze los te trekken.
- ▲ De kinderen staan op een mat en proberen door te trekken, duwen en draaien het andere kind van de mat te krijgen.

Materiaal:

1-meterstok, kleine matten

Aandachtspunten:

- ▲ Laat de kinderen dit spel hooguit 2 keer spelen. Ze krijgen er erg rode handen van en dat kan pijn doen.
- ▲ Let erop dat de handen goed aan de uiteinden van de stok blijven want anders kan de punt van de stok tegen het lichaam komen.

Differentiatie:

Gemakkelijker

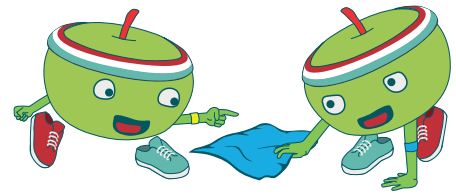
Geen

Moeilijker

Geen

Sport-en spelvormen

Stoeispelen



Omschrijving: Parels pakken

De kinderen staan per 2. Eén kind ligt op de mat en klemt een bal (parel) stevig onder zich vast. Als hij "ja" roept, probeert het andere kind de bal af te pakken. Het kind op de mat mag niets anders doen dan de bal stevig vastklemmen om zijn schat te verdedigen. Is de bal afgepakt, dan wisselen ze van functie.

Variatie:

De kinderen proberen het kind met bal op zijn rug te draaien.

Materiaal:

kleine matten, stevige ballen

Aandachtspunten:

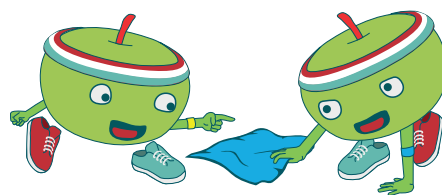
- ▲ Gebruik geen foamballen, deze worden stuk getrokken.
- ▲ Trekken of duwen aan het hoofd en de nek is verboden.
- ▲ Als de ander "stop!" roept, moeten ze onmiddellijk stoppen en elkaar loslaten.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Neem een grotere bal	Neem een kleinere bal
2 aanvallers	

Sport-en spelvormen

Stoeispelen



Omschrijving: Touwtrekken

De kinderen zijn verdeeld in 2 teams en houden elk een kant van het touw vast. Het midden van het touw is gemarkeerd met een lintje er rond. Na startsignaal proberen de teams het lintje over een afgesproken lijn te trekken.

Variatie:

- ▲ De kinderen staan achter een lijn die evenwijdig is met het touw, elk kind krijgt een nummer. Wanneer de lesgever 1 of meerdere nummers roept, moeten deze kinderen zo snel mogelijk aan het touw gaan trekken. Zowel snelheid als kracht zijn belangrijk. Zet eventueel een kegel aan het uiteinde van het touw waar ze eerst rond moeten lopen.
- ▲ Idem vorige, maar de kinderen zitten neer of liggen op hun buik of rug voordat ze mogen vertrekken.
- ▲ Speel 2 tegen 2 of 4 tegen 4.
- ▲ De kinderen proberen elkaar van een mat/plintdeel te trekken.

Materiaal:

dik touw, lintje, lijn, kleine matten, plint

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg ervoor dat de kinderen recht blijven staan wanneer ze trekken. Al liggend kan je niet voldoende kracht zetten.
- ▲ Let erop dat de kinderen geschrinkt staan. Zo hebben ze meer ruimte om te trekken.

Differentiatie:

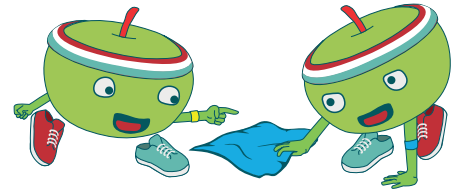
Gemakkelijker

Ongelijke groepen

Moeilijker

Sport-en spelvormen

Stoeispelen



Omschrijving: Lintjesroof

Elk kind heeft een lintje achteraan in de broek zitten. Het is de bedoeling dat het kind in een zo kort mogelijke tijd zo veel mogelijk lintjes afpakt van de andere kinderen zonder het eigen lintje kwijt te geraken. Wie zijn lintje kwijt geraakt, moet bij de lesgever een nieuw lintje halen. Alle lintjes die hij al gevangen had, geeft hij aan de lesgever. Wie op het einde van het spel de meeste lintjes in zijn handen heeft, is de winnaar.

Variatie:

- ▲ Als het lintje is afgenomen, moet het kind op de bank gaan zitten. Wie blijft er als laatste over?
- ▲ Eén tegen 1 binnen een afgebakende cirkel/mat.
- ▲ Het kind dat zijn lintje kwijt is, geeft alle lintjes in zijn hand af aan degene die zijn lintje afgepakt heeft.

Materiaal:

lintjes

Aandachtspunten:

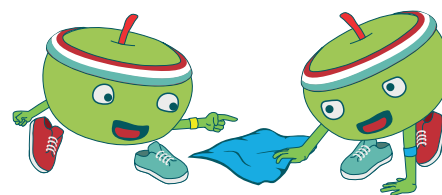
Zorg ervoor dat het lintje tot ongeveer aan de knie komt.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Langere lintjes	Korte lintjes

Sport-en spelvormen

Zintuigspelen



Omschrijving: Blinde man

Alle kinderen zijn geblinddoekt en staan verdeeld in de zaal. In de zaal staan obstakels zoals kasten, banken en matten die rechtop staan. De kinderen wandelen rustig rond in de zaal naar het geluid dat de lesgever maakt met een trommel. Soms slaat de lesgever hard, soms zacht. Soms even niet om naar een andere hoek te sluipen. De kinderen wandelen rustig zodat ze nergens tegenaan lopen en moeten stil zijn om het geluid te horen.

Variatie:

- ▲ Een kind maakt geluid i.p.v. de lesgever.
- ▲ De kinderen zoeken een voorwerp dat in de zaal verstopt is.
- ▲ De helft van de kinderen is geblinddoekt. De kinderen die kunnen zien moeten de 'blinden' begeleiden naar de overkant van de zaal, zonder hen aan te raken.

Materiaal:

blinddoeken, allerlei groot en klein materiaal

Aandachtspunten:

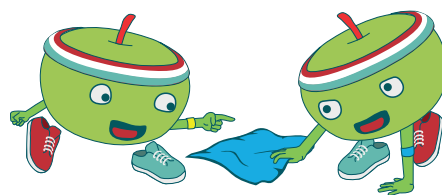
- ▲ Let erop dat de kinderen niet lopen.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Weinig materiaal	Veel materiaal
	De kinderen leggen een parcours af over de obstakels, begeleid door een niet-geblinddoekt kind

Sport-en spelvormen

Zintuigspelen



Omschrijving: Eén minuut

De kinderen lopen zonder uurwerk rond in de zaal. Na het startsignaal blijven ze rondlopen tot ze denken dat 1 minuut voorbij is. Wanneer de minuut volgens hen voorbij is, gaan ze zitten. Welk kind was het dichtste bij 1 minuut?

Variatie:

- ▲ De kinderen huppelen, springen, dansen, ... tot 1 minuut volgens hen voorbij is, dan worden ze een standbeeld.

Materiaal: /

Aandachtspunten:

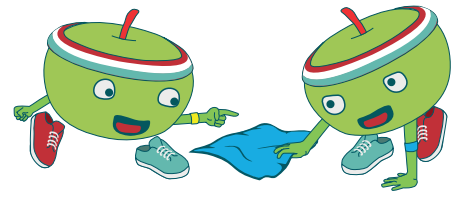
- ▲ De kinderen mogen niet luidop tellen.
- ▲ De kinderen behouden de stilte tot de laatste klaar is.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Na 30 sec. geeft de lesgever een signaal	Geen aanwijzingen m.b.t. de tijd
	Er speelt muziek op de achtergrond

Sport-en spelvormen

Zintuigspelen



Omschrijving: Wat is veranderd?

Drie kinderen staan voor de groep. Alle andere kinderen bekijken deze 3 kinderen heel goed. Daarna doen de kinderen hun ogen dicht en verandert de lesgever (of het kind zelf) iets aan de 3 kinderen voor de groep, bv. een mouw omhoog, kous optrekken, haarband wegnemen, T-shirt wisselen, van houding veranderen, ... De kinderen openen hun ogen en raden wat er veranderd is.

Variatie:

- ▲ De kinderen bekijken een opstelling van materiaal. Ze raden wat de lesgever er aan veranderd heeft.
- ▲ De kinderen maken een piramide en veranderen iets aan hun opstelling.
- ▲ Zoek de 5 verschillen. De lesgever verandert altijd 5 zaken, de kinderen raden per 2 wat er veranderd is en schrijven het op een blad papier. Het duo dat als eerste zit en het juiste heeft opgeschreven, wint.

Materiaal:

allerlei klein materiaal

Aandachtspunten:

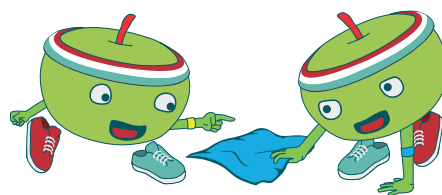
- ▲ Let erop dat alle kinderen hun ogen goed sluiten en niet stiekem kijken.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Grote aanpassingen	Een kleine aanpassing (een detail)
Veel zaken aanpassen	Maar 1 aanpassing

Sport-en spelvormen

Zintuigspelen



Omschrijving: Dief

De kinderen zijn verdeeld in groepen per 5. Eén kind zit tegenover de rest van de groep met de ogen dicht. Achter hem ligt een sleutelbos. De andere kinderen proberen de sleutelbos naar hun groep te brengen zonder dat het zittende kind hen hoort. Als het zittende kind hen hoort, leggen ze de sleutelbos terug en proberen opnieuw. Na 5 pogingen wisselen de kinderen.

Variatie:

- ▲ De kinderen zitten in een kring en geven iets door zonder dat het ene kind dit hoort.
- ▲ De kinderen moeten enkele obstakels overwinnen om heen en terug te geraken, ze mogen hierbij geen geluid maken.

Materiaal:

materiaal dat geluid maakt, bv. sleutelbos, belletje, ...

Aandachtspunten:

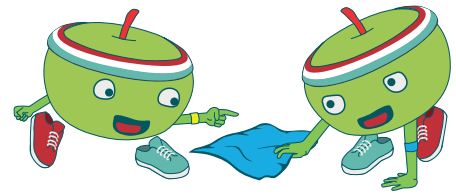
- ▲ De kinderen moeten goed samenwerken en luisteren.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Het kind mag iets zeggen als hij het materiaal hoort en als hij de kinderen hoort sluipen, stappen, ...	Het kind mag enkel iets zeggen als hij het materiaal hoort
Het kind zit in kleermakerszit en het materiaal ligt tussen de benen	Het materiaal ligt achter het kind

Sport-en spelvormen

Zintuigspelen



Omschrijving: Dirigent

De lesgever duidt 1 kind aan die de zaal even moet verlaten. Ondertussen spreken de kinderen af wie de dirigent is. De dirigent maakt bewegingen die de andere kinderen moeten nadoen. Het kind komt terug binnen en neemt plaats in het midden van de kring. Hij probeert uit te zoeken wie de dirigent is. Hij mag 3 keer raden.

Variatie: /

Materiaal: /

Aandachtspunten:

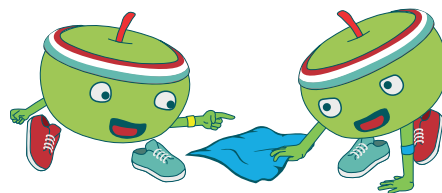
- ▲ Geef de kinderen enkele voorbeeldbewegingen.
- ▲ Geef als tip dat de kinderen niet voortdurend naar de dirigent mogen kijken.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Het zoekend kind neemt plaats tussen de andere kinderen	De kinderen spreken af met de dirigent welke bewegingen hij gaat uitvoeren
De dirigent en de kinderen maken enkel geluiden i.p.v. bewegingen	

Sport-en spelvormen

Zintuigspelen



Omschrijving: Moordenaar en detective

De kinderen zitten in een cirkel met de handen voor de ogen en met het hoofd naar beneden. De lesgever stapt voorbij en geeft elk kind 1, 2 of 3 tikken op de rug (1 tik = burger, 2 tikken = detective, 3 tikken = moordenaar). De kinderen stappen op signaal van de lesgever vrij rond in de zaal en kijken passerende kinderen aan. De moordenaar probeert zoveel mogelijk kinderen te doden door er onopvallend naar te knipogen. Het kind dat vermoord is, valt neer op de grond. De detective probeert zo snel mogelijk de moordenaar te vinden.

Variatie: /

Materiaal: /

Aandachtspunten:

- ▲ De moordenaar knipoogt naar een kind wanneer dit niet teveel opvalt.
- ▲ Het kind dat de knipoog ontvangt valt na enkele seconden neer, niet onmiddellijk.
- ▲ Het kind dat wordt vermoord mag geen aandacht trekken door extra lawaai te maken.
- ▲ De detective mag 3 keer raden wie de moordenaar is.

Differentiatie:

Gemakkelijker

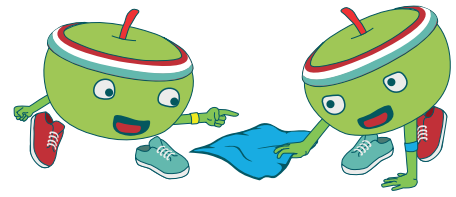
Onmiddellijk neervallen bij het krijgen van een knipoog

Moeilijker

Lang wachten om te knipogen en niet te snel na elkaar

Sport-en spelvormen

Zintuigspelen



Omschrijving: Spiegelbeeld

De kinderen staan per 2 verspreid in de zaal en kijken naar elkaar. Eén kind doet bewegingen voor die het andere kind in spiegelbeeld meedoet.

Variatie:

- ▲ De kinderen voeren vooral bewegingen uit met grote verplaatsingen.
- ▲ Het spiegelbeeld doet juist het tegenovergestelde (rechts wordt links, hoog wordt laag, ...).
- ▲ Het spiegelbeeld doet alles groter na.
- ▲ Het spiegelbeeld doet alles lui na.

Materiaal: /

Aandachtspunten:

- ▲ De kinderen mogen hun bewegingen niet te snel uitvoeren zodat het spiegelbeeld kan volgen en dezelfde oefening nadoet.
- ▲ De kinderen wisselen regelmatig van partner en functie.

Differentiatie:

Gemakkelijker

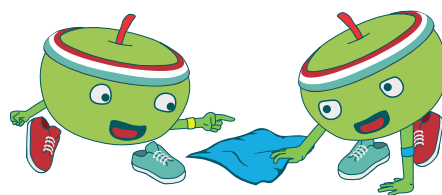
De kinderen kijken naar elkaar

Moeilijker

Het spiegelbeeld kijkt niet naar de spiegel. Hij moet dus luisteren naar wat de spiegel zegt en dus ook alles in spiegelbeeld uitbeelden (als hij rechts hoort moet hij links uitvoeren)

Sport-en spelvormen

Zintuigspelen



Omschrijving: Voorwerpen voelen

De kinderen staan in een kring. In het midden van de kring ligt een zak met allerlei voorwerpen. De kinderen voelen met hun handen om de beurt in de zak en proberen zoveel mogelijk voorwerpen te herkennen. Zij mogen niets luidop zeggen. Nadat iedereen gevoeld heeft, benoemen ze om de beurt 1 voorwerp. Als het voorwerp in de zak zit, wordt het eruit gehaald. Een voorwerp mag niet meer herhaald worden. Kunnen alle voorwerpen genoemd worden?

Variatie:

- ▲ De kinderen proberen voorwerpen te herkennen met hun voeten i.p.v. handen.

Materiaal:

verschillende voorwerpen (minimum evenveel als aantal kinderen), een grote niet doorschijnende zak

Aandachtspunten:

- ▲ De kinderen mogen tijdens het voelen geen voorwerpen luidop zeggen.

Differentiatie:

Gemakkelijker

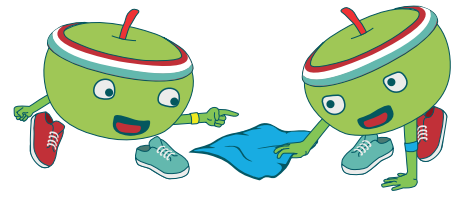
Meteen een voorwerp benoemen wanneer een kind voelt. Als het juist is, mag het er onmiddellijk uitgehaald worden.

Moeilijker

De specifieke benaming moet juist zijn (bv. basketbal, voetbal i.p.v. bal)

Sport-en spelvormen

Zintuigspelen



Omschrijving: Pang

De kinderen staan in een grote cirkel. Eén kind staat in het midden en draait met zijn ogen dicht rond zijn eigen as. Wanneer hij stopt doet hij zijn ogen open, wijst het kind voor zich aan en roept zijn/haar naam. Dit kind hurkt zo snel mogelijk neer. De 2 burens van het gehurkte kind draaien 1 keer rond de lengteas en schieten om ter snelst op mekaar en roepen "pang". Terwijl ze schieten vormen ze met beide handen een denkbeeldig geweer. Degene die dood is (dus waar als eerste op geschoten wordt), gaat plat op de buik liggen terwijl het gehurkte kind terug mag rechtstaan.

De 2 kinderen die als laatste overblijven, gaan met de ruggen tegen elkaar staan. Ze zetten 10 passen vooruit (iedereen telt luidop mee), draaien zich om en schieten op de andere. Wie het snelst schiet, wint het spel.

Variatie:

- ▲ Verdeel de kinderen in 2 cirkels als de groep te groot is. Zo gaat het spel sneller vooruit.

Materiaal: /

Aandachtspunten:

- ▲ Het kind in het midden mag niet twijfelen, dat schept verwarring.
- ▲ De kinderen mogen pas "pang" roepen wanneer ze hun tegenstrever in het vizier hebben.
- ▲ Als 2 kinderen samen "pang" roepen, zijn ze allebei dood.
- ▲ De kinderen moeten extra alert zijn wanneer er al veel kinderen uitgevallen zijn want hun buurman of -vrouw staat nu verschillende plaatsen verder.
- ▲ Zorg ervoor dat het kind in het midden niet te veel treuzelt zodat de kinderen die eerst uitvallen niet te lang moeten blijven liggen.

Differentiatie:

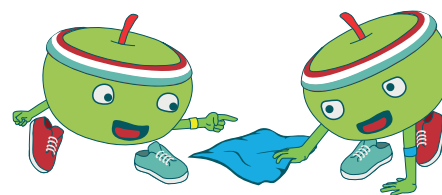
Gemakkelijker

Moeilijker

Het kind in het midden wijst iemand aan zonder zijn naam te roepen

Sport-en spelvormen

Lijnspele



Omschrijving: Appel-wortel-peer reactiespel

Alle kinderen staan aan de rechterkant van de lijn (= appel kant). Als de lesgever wortel roept, springen de kinderen met beide voeten naar de linkerkant van de lijn. Als de lesgever peer roept, springen de kinderen met hun benen open (de lijn moet tussen de voeten zijn). De lesgever roept steeds appel, wortel of peer en de kinderen springen naar de juiste kant. Wie fout springt, valt af en krijgt een andere opdracht (bv. 10 verschillende lijnen tikken). Oefen eerst een paar keer zonder dat de kinderen afvallen.

Variatie:

- ▲ Gebruik andere benamingen, bv. namen van de kinderen.
- ▲ Gebruik 2 lijnen die op een kleine meter van elkaar liggen. De kinderen moeten over beide lijnen springen. Wie tussen de lijnen springt, valt ook af.
- ▲ Gebruik 2 lijnen. Het veldje tussen de lijnen krijgt ook een benaming (bv. water).

Materiaal:

lijnen

Aandachtspunten:

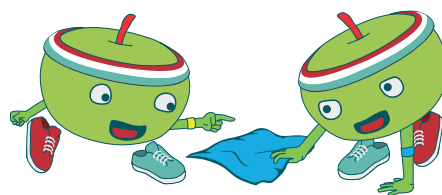
- ▲ De kinderen springen steeds met beide voeten samen, niet stappen.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Zonder afvallen	
Tragere instructie	Steeds sneller de instructie (fruit/groente) geven
	Roep een andere fruitsoort of groente om de kinderen te foppen

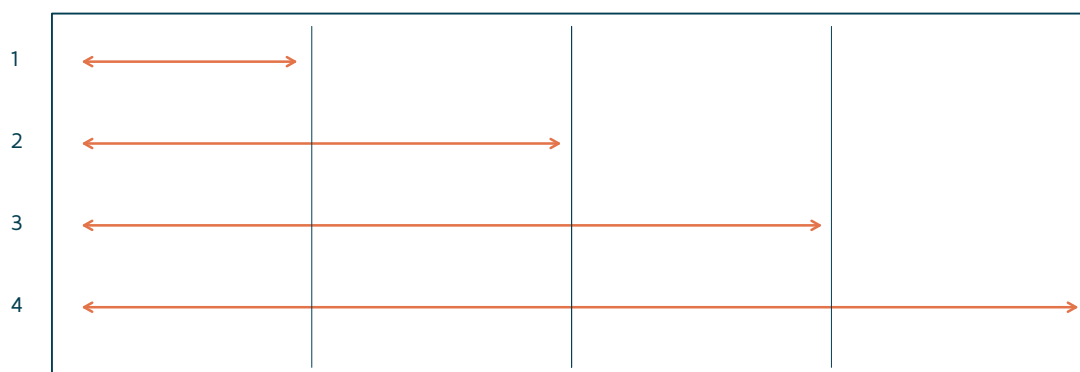
Sport-en spelvormen

Lijnspele



Omschrijving: Lijnsputjes

Alle kinderen staan op de startlijn. Op het fluitsignaal lopen ze tot aan de eerste breedtelijn, tikken die en keren terug. Ze tikken de startlijn en lopen nu naar de volgende lijn, verder dan de eerste lijn. Opnieuw tikken ze die aan en keren helemaal terug. De lesgever bepaalt hoeveel lijnen de kinderen moeten tikken.



Variatie:

- ▲ De kinderen verplaatsen zich al huppelend, galopperend, in estafettevorm, per 2, ...
- ▲ De kinderen voeren een andere opdracht uit i.p.v. de lijn te tikken. Bv. lijn tikken en 5 keer opspringen, 5 keer springen met benen open-toe, ...

Materiaal:

lijnen (potjes indien er geen lijnen zijn)

Aandachtspunten:

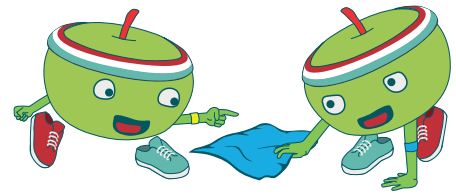
- ▲ Niet te snel starten, want het is heel intensief.
- ▲ Let op dat de kinderen effectief alle lijnen aantikken.
- ▲ Zorg ervoor dat er voldoende plaats tussen de kinderen is om botsingen te vermijden.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Minder lijnen laten tikken	Meerdere lijnen
	De kinderen voeren tijdens de verplaatsing een opdracht uit, bv. pittenzakje op open hand meedragen

Sport-en spelvormen

Lijnspele



Omschrijving: Wolfje hoe laat is het?

Alle kinderen staan aan 1 kant van het terrein en aan de andere kant staat 1 kind (de wolf). De kinderen vragen aan de wolf hoe laat het is door in groep te zeggen: "Wolfje, wolfje, hoe laat is het?" Afhankelijk van het getal dat de wolf roept, mogen de kinderen passen vooruit zetten. Zegt de wolf echter "etenstijd", dan moet iedereen zo snel mogelijk teruglopen en zorgen dat hij niet getikt wordt. Wie getikt is, valt uit of wordt assistent van de wolf.

Variatie:

- ▲ Elk kind krijgt een nummer. Ze vragen opnieuw aan de wolf hoe laat het is. Hij zegt een uur. Het kind met dit nummer loopt achter de wolf aan en probeert hem binnen de 10 seconden te tikken. Lukt dit, dan wordt hij wolf. Lukt dit niet, dan gaat hij terug bij de andere kinderen staan.

Materiaal: /

Aandachtspunten:

Let erop dat de kinderen grote passen vooruit zetten, geen muizenpassen.

Differentiatie:

Gemakkelijker

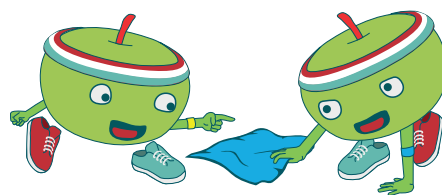
Een groot terrein

Moeilijker

Een klein terrein

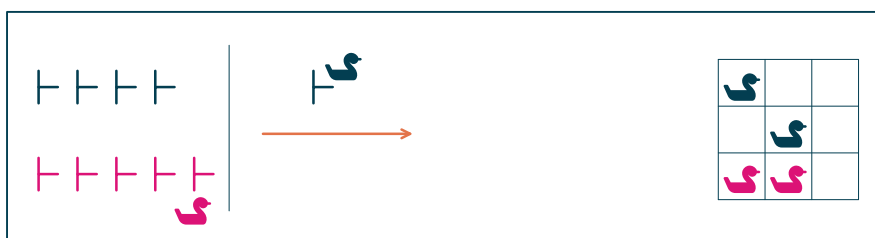
Sport-en spelvormen

Lijnspele



Omschrijving: Drie op een rij

De kinderen zijn verdeeld in een even aantal groepen, met zo'n 5 kinderen per groep. De kinderen staan achter de startlijn. Er strijden telkens 2 groepen tegen elkaar. Per 2 groepen ligt er aan de eindlijn een mat met daarop een rooster met 9 vakken (3 op 3 vakken). Elke groep heeft 3 kleine voorwerpen in 1 kleur (bv. badeendjes).



Op signaal loopt een kind van ploeg A met 1 voorwerp (bv. blauw eendje) naar de mat en legt het voorwerp in het rooster. Hij loopt terug naar de startlijn. Als hij over de startlijn loopt, vertrekt een kind van ploeg B met een voorwerp (bv. rood eendje) en legt dit ook in het rooster. Hij loopt terug over de startlijn en er vertrekt opnieuw een kind van ploeg A, ... De kinderen proberen zo snel mogelijk met hun ploeg 3 op een rij te vormen met de voorwerpen in hun kleur. Ze mogen aan het rooster ofwel een nieuw voorwerp leggen, ofwel een voorwerp van hun eigen kleur van plaats veranderen om te voorkomen dat de andere groep 3 op een rij maakt. Ze mogen nooit een voorwerp van de andere groep verleggen. De groep die als eerste 3 op een rij maakt, wint.

Variatie:

- ▲ De eerste 3 kinderen van elke groep gaan zelf in het rooster staan. De overige kinderen van de groep lopen om de beurt naar het rooster en verzetten 1 kind van hun groep. Nadien wisselen de kinderen van functie. De kinderen dragen per groep een partijvestje in een andere kleur.

Materiaal:

kleine matten met daarop een rooster met 9 vakken (3 op 3 vakken, met tape afplakken), voorwerpen in verschillende kleuren (3 voorwerpen per kleur), partijvestjes

Aandachtspunten:

- ▲ Let erop dat de kinderen maar 1 voorwerp verleggen bij het rooster.
- ▲ Wanneer een spel uitgespeeld is, wisselen de groepen onderling zodat de kinderen ook tegen de andere groepen spelen.

Differentiatie:

Gemakkelijker

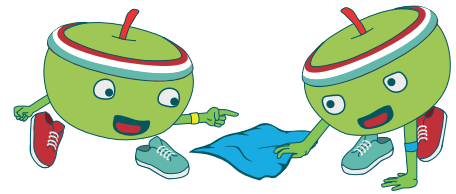
De afstand tot de mat verkleinen

Moeilijker

De afstand tot de mat vergroten

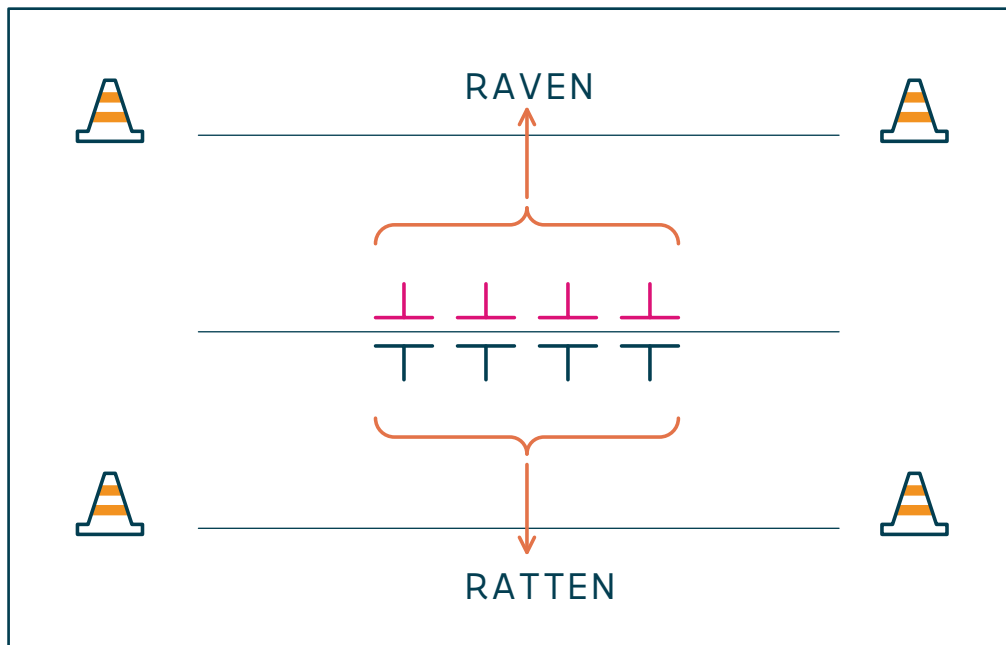
Sport-en spelvormen

Lijnspele



Omschrijving: Ratten en raven

De kinderen staan in 2 gelijke groepen tegenover elkaar. De ratten staan aan de ene kant van de lijn, de raven aan de andere kant. De lesgever roept "ratten of raven". Iedere keer als het woord 'ratten' klinkt, mogen de ratten de raven tikken. De raven vluchten intussen naar de achterlijn, waar ze veilig zijn. Klinkt het woord 'raven', dan vluchten de ratten en mogen de raven tikken. De kinderen die getikt zijn, horen vanaf dat moment bij de tegenpartij. Het spel eindigt wanneer er alleen nog ratten of alleen nog raven zijn.



Variatie:

- ▲ De lesgever verwerkt de namen ratten en raven in een verhaalvorm.
- ▲ De lesgever misleidt de kinderen met schijnwoorden (bv. ratelslang, radarboot, radio, rabarbermoes, ...) en/of schijnbewegingen (bv. hij roept "ratten" maar wijst naar de ravenzijde).
- ▲ De kinderen starten vanuit verschillende startposities: 2 voeten samen, 1 voet voor, knieënzit, op de buik, rug, in kleermakerszit, ...
- ▲ De kinderen voeren een andere beweging uit: huppelen, galopperen, ...

Sport-en spelvormen

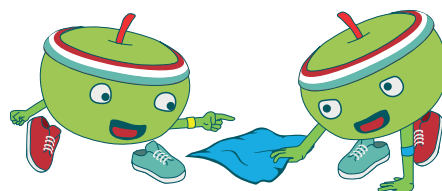
Lijnspele

Materiaal:

lijnen, kegels

Aandachtspunten:

- ▲ Let erop dat de kinderen in een rechte lijn lopen.
- ▲ Het spel stopt als de looper achter de lijn is.
- ▲ Voer bonuspunten voor de tegenspeler in als de kinderen te snel vertrekken of opstaan.

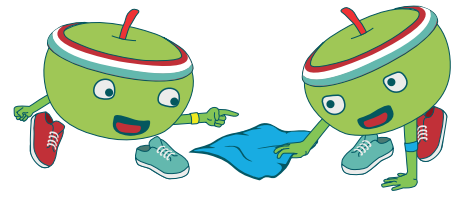


Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Tikken met een noodle (verlengstuk)	Een staartje aftrekken
Kleine loopafstand	Grote loopafstand
Verhaal ondersteunen met afbeeldingen	Veel ratten en raven in het verhaal
	Met extra opdracht: pittenzak in hand meenemen

Sport-en spelvormen

Lijnspelen



Omschrijving: Pakman

De kinderen staan verspreid op de verschillende lijnen in de zaal. De pakman doet een partijvestje aan zodat hij duidelijk zichtbaar is in het spel. De kinderen (en ook de pakman) kunnen zich alleen verplaatsen op de lijnen en kunnen mekaar niet kruisen. Om de pakman te ontwijken moeten de kinderen omkeren en/of op een kruising afslaan naar een andere lijn. Kinderen die door de pakman aangetikt worden of naast de lijn lopen, vallen uit. De pakman mag enkel kinderen tikken die op dezelfde lijn lopen, geen kinderen die op een parallelle lijn lopen.

Variatie:

- ▲ Als een vierde kind uitvalt, mag het eerste terug in het spel.
- ▲ De kinderen die aangetikt worden, gaan op die plaats in een klein bolletje op de grond schommelen en vormen zo een hindernis. Als een ander kind erover springt, mogen ze terug meespelen.
- ▲ Idem als vorige variatie maar in spreidstand staan en eronder kruipen.
- ▲ De kinderen mogen elkaar wel kruisen:
 - Door haasje over te springen.
 - Door elkaar vast te nemen en maximum 1 voet naast de lijn te zetten.
- ▲ De pakman moet van richting veranderen bij elk fluitsignaal.
- ▲ Een kind dat aangetikt wordt, wordt de nieuwe pakman.

Materiaal:

partijvestje, krijt

Aandachtspunten:

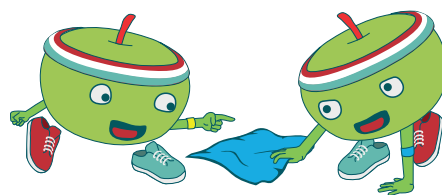
- ▲ Verander regelmatig van pakman.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Eén voet naast de lijn mag	Hindernissen op de lijnen
Lijnen bijtekenen	
Springen van de ene lijn naar de andere mag	
	Per 2 achter elkaar en vasthouden aan de schouders
	2 pakmannen

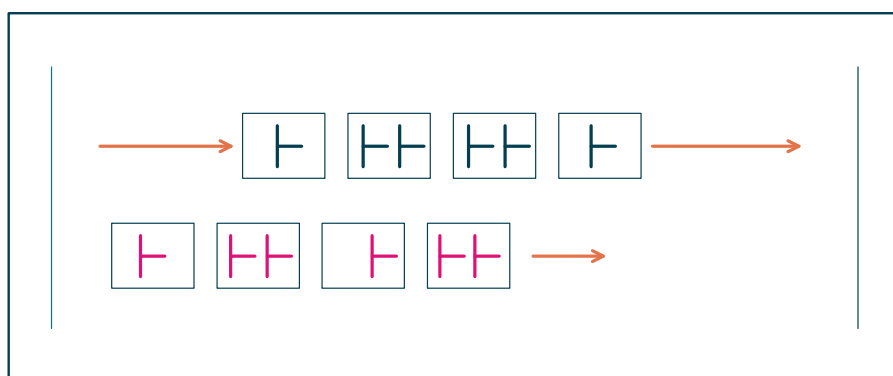
Sport-en spelvormen

Lijnspele



Omschrijving: Naar de overkant

De kinderen zijn verdeeld in 2 groepen en staan achter een lijn. Elke groep krijgt 4 kartonnen flappen. De kinderen proberen de overkant te bereiken door op de flappen te staan en deze door te geven. Niemand mag de grond raken. Ze mogen met 2 op 1 flap staan. De groep die als eerste voltallig over de eindlijn (15m) geraakt, wint.



Variatie:

- ▲ Gebruik hoepels of krantenpapier i.p.v. kartonnen flappen.
- ▲ Maak verschillende kleinere groepen.

Materiaal:

kartonnen flappen/krantenpapier/hoepels

Aandachtspunten:

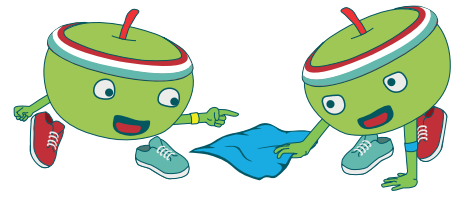
- ▲ Geen enkel lichaamsdeel mag de grond raken.
- ▲ Geef de kinderen voldoende tijd om zelf na te denken hoe ze de afstand kunnen overbruggen.
- ▲ Zorg dat de kinderen samenwerken.
- ▲ De kinderen mogen met meerdere samen op een flap staan.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Grotere kartonnen flappen	Kleinere kartonnen flappen
Meer kartonnen flappen	Minder kartonnen flappen
Kleinere afstand	Grotere afstand

Sport-en spelvormen

Samenwerkingsspelen



Omschrijving: Koppeltik

Twee tikkers lopen hand in hand en proberen de rondlopende kinderen aan te tikken. Een aangetikt kind gaat naar het sportraam en maakt 5 hoogtesprongen. Hij probeert de sport van het sportraam met het gekleurde lint aan te tikken, of indien mogelijk een sport hoger. Daarna mag hij terug deelnemen aan het spel.

In het speelveld staan 3 banken die de lopers kunnen gebruiken als rustplaats. Op de rustplaats kunnen zij niet aangetikt worden. Er mag slechts 1 looper per bank rusten. Wanneer de volgende op de bank komt, moet de eerste er terug af. Een kind dat op een bank gerust heeft, mag nadien niet meer op diezelfde bank rusten.



Variatie:

- ▲ De kinderen nemen i.p.v. elkaars hand een fietsband vast. Op die manier kunnen eventueel 3 of meerdere tikkers aan de fietsband rondlopen.
- ▲ Octopustikker: twee tikkers houden een fietsband vast. Wanneer ze een ander kind tikken, houdt hij ook de fietsband vast. Wanneer 4 kinderen de fietsband vasthouden, splitsen ze zich op in 2 duo's en gaat het spel verder. Welk kind blijft er als laatste over?

Materiaal:

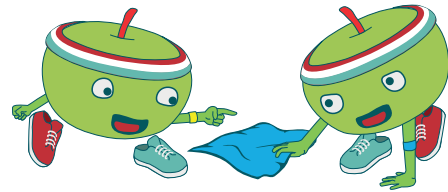
banken, partijvestjes, fietsbanden

Sport-en spelvormen

Samenwerkingsspelen

Aandachtspunten:

- ▲ Als de tikkers hun handen lossen, kunnen zij niemand aantikken.
- ▲ Wanneer er 2 kinderen op de bank staan mogen beide aangetikt worden.
- ▲ Een kind dat van een bank stapt en onmiddellijk weer op dezelfde bank stapt, is er aan. Hij moet 5 hoogtesprongen aan het sportraam uitvoeren.
- ▲ Let erop dat de kinderen aan het sportraam springen naar het lintje (niet klimmen of gewoon een lagere sport tikken).

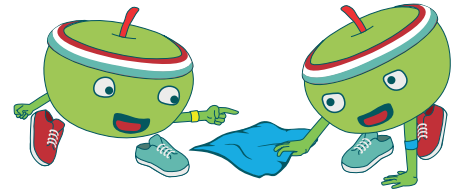


Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Meer rustplaatsen	Geen rustplaats
Er mogen meerdere kinderen op 1 bank	Meer tikkende koppels

Sport-en spelvormen

Samenwerkingsspelen



Omschrijving: Dekenbal

De kinderen zijn verdeeld in 2 groepen. Elke groep heeft een laken/parachute vast. In het midden van het laken ligt een wereldbal of strandbal. Door ontspannen en opspannen of door op- en neerwaartse bewegingen van het laken wordt de bal omhoog gekatapulteerd en terug opgevangen.

Variatie:

- ▲ De 2 groepen spelen met 1 bal, 1 groep gooit de bal omhoog en de andere groep vangt hem op.
- ▲ Plaats een plint als doel. Elke groep mikt de bal tegen de plint.
- ▲ De bal over een touw gooien.

Materiaal:

lakens/parachutes, grote ballen/strandballen, plint

Aandachtspunten:

- ▲ Ondersteun de op- en neerwaartse beweging vocaal.
- ▲ De kinderen verplaatsen zich tijdig in de richting van de bal.

Differentiatie:

Gemakkelijker

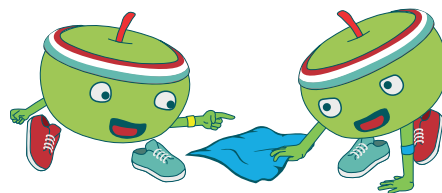
Kleinere groepen en kleiner doek

Moeilijker

Meerdere ballen in beweging houden

Sport-en spelvormen

Samenwerkingsspelen



Omschrijving: Strandbal-boogie

De kinderen klemmen per 2 een strandbal tussen hun hoofden en leggen een bepaalde afstand af.

Variatie:

- ▲ De kinderen klemmen de bal tussen hun schouders.
- ▲ De kinderen klemmen de bal tussen de buik.
- ▲ De kinderen klemmen de bal tussen de rug.
- ▲ De kinderen klemmen de bal tussen 1 hand.
- ▲ De kinderen leggen een parcours met hindernissen af.

Materiaal:

strandballen, ballonnen

Aandachtspunten:

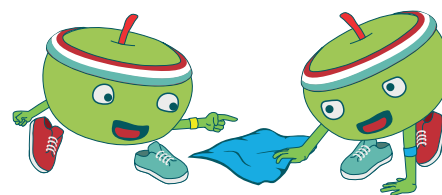
- ▲ De kinderen wisselen regelmatig van partner en/of materiaal.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Elkaar vastnemen	Met de handen op de rug
Ballon	Kleine bal

Sport-en spelvormen

Samenwerkingsspelen



Omschrijving: Vriendenkring

Ongeveer 8 kinderen vormen schouder aan schouder een nauwe kring. Eén kind staat in het midden, houdt zijn lichaam stijf en laat zich naar alle richtingen vallen. De kinderen die de kring vormen, staan klaar om het kind in het midden van de cirkel op te vangen en zachtjes in een andere richting te duwen. De kinderen gaan om de beurt in het midden staan.

Variatie:

- ▲ De kinderen staan per 3. Eén kind laat zich voor- of achterwaarts vallen.
- ▲ De kinderen staan per 2 en laten zich achteruit vallen met de armen open. Het andere kind vangt hem op met gestrekte armen onder de schouders.

Materiaal:

kleine matten

Aandachtspunten:

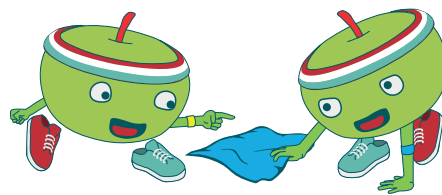
- ▲ De kring blijft altijd gesloten.
- ▲ De kinderen plaatsen de handen ter hoogte van de schouders.
- ▲ Het kind in het midden houdt zijn armen naast zijn lichaam en verplaatst zijn voeten niet.

Differentiatie:

Gemaklijker	Moeilijker
Kring kleiner maken	De kring groter maken door meer personen
Allemaal op de knieën	

Sport-en spelvormen

Samenwerkingsspelen



Omschrijving: Scrabble

De kinderen zijn verdeeld in 2 groepen, elk op een helft van het terrein. De lesgever verdeelt de letterkaarten over beide groepen. Elke groep heeft 1 tikker die gedurende 1 minuut bij de andere groep mag tikken. Elk kind dat aangetikt wordt, geeft 1 letterkaart aan de tikker. Na fluitsignaal loopt de tikker naar de tafel, waar hij 1 minuut de tijd heeft om met de gewonnen letters woorden te vormen. De kinderen die hun letterkaart moesten afgeven, krijgen een nieuwe letterkaart van de lesgever.

Ondertussen gaat het spel verder met 2 andere tikkers, van elke ploeg 1. Na 1 minuut geeft de lesgever opnieuw een fluitsignaal en proberen de nieuwe tikkers aan de tafel extra woorden te vormen met de verkregen letters. De eerste tikkers gaan terug in het spel en geven de letters die zij niet konden gebruiken terug aan de lesgever. Op het einde worden de letters van alle correcte woorden geteld.

Variatie:

- ▲ Twee tikkers per groep en dus ook 2 kinderen die samen woorden kunnen vormen.
- ▲ Terwijl de tikker woorden maakt, duidt de lesgever nieuwe tikkers aan en trekken zij een partijvestje aan. Het spel gaat dus pas na 1 minuut verder, wanneer de vorige tikker terug in het spel komt.
- ▲ Terwijl de tikker woorden maakt, krijgen de andere kinderen een korte opdracht (bv. bouw met je volledige groep een piramide, bereik de overkant van het terrein met slechts 6 voeten en 3 handen op de grond).
- ▲ Verdeel de kinderen in 3 of 4 groepen van max. 6 kinderen.
- ▲ Heel de groep helpt met het vormen van woorden.
- ▲ Het kind mag de letters waarmee hij geen woorden kon vormen op de tafel laten liggen, zodat het volgende kind deze letters ook kan gebruiken.

Materiaal:

tafels, kegels, partijvestjes, letterkaarten (op elke kaart staat 1 letter van het alfabet, maak elke letter minstens 6x en de vaak voorkomende letters nog meer)

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg dat de kinderen correcte woorden maken want enkel deze tellen mee.
- ▲ Als de kinderen in 1 minuut niet veel letters kunnen verzamelen, kan je de tijd om te tikken verlengen, bv. 2 minuten.

Differentiatie:

Gemakkelijker

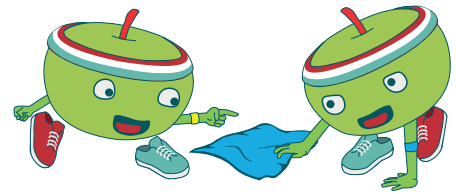
Leg een paar vaak voorkomende letters klaar op de tafels zodat ze sneller een woord kunnen vormen

Moeilijker

Maak woorden in het Frans of Engels

Sport-en spelvormen

Samenwerkingspelen



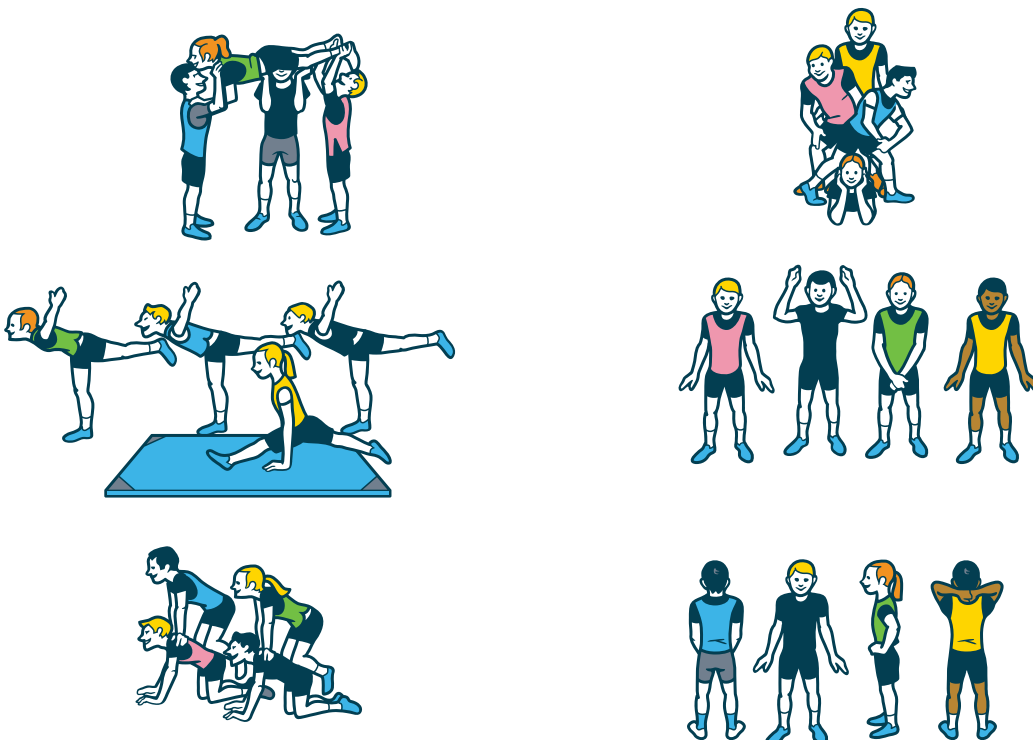
Omschrijving: Memory

Vier matten liggen op gelijke afstand van het midden. In het midden van de zaal ligt een kijkwijzer (zie fig.). Op elke mat staat een groep van 5 kinderen. Per groep dragen 4 kinderen een partijvestje in een andere kleur en 1 kind draagt geen partijvestje. De bedoeling is dat elke groep de kijkwijzer zo correct mogelijk namaakt.

Na het startsignaal loopt 1 kind per groep naar de kijkwijzer. Indien hij op de kijkwijzer afgebeeld staat (= identieke kleur van vestje/geen vestje), loopt hij zo snel mogelijk terug naar zijn groep en stuurt de persoon die op de kijkwijzer ontbreekt naar het midden. Het kind dat niet op de kijkwijzer afgebeeld staat, blijft in het midden en geeft aanwijzingen aan zijn groep. De groep bouwt de kijkwijzer m.b.v. zijn instructies identiek na (dezelfde positie en houding). De groep die als eerste de kijkwijzer correct uitbeeldt, wint.

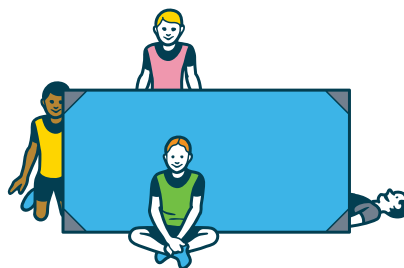
Variatie:

- ▲ Het kind dat op de kijkwijzer ontbreekt, loopt heen en weer tussen de foto en zijn groep om zijn groep in de juiste positie te zetten. Hij moet niet in het midden blijven staan.
- ▲ De persoon die naar het midden loopt, bekijkt de kijkwijzer goed en loopt terug naar zijn groep. Hij probeert zijn groep zo correct mogelijk te plaatsen. Er mag nog maximum 1 persoon terug naar het midden lopen om de houding en posities te controleren en wijzigingen aan te brengen.



Sport-en spelvormen

Samenwerkingspelen

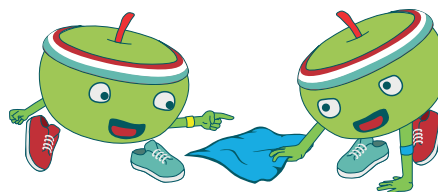


Materiaal:

partijvestjes in 4 verschillende kleuren, kleine matten, kijkwijzers

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg ervoor dat de kinderen de kijkwijzer en kleine matten laten liggen. Deze mogen niet dichterbij geschoven worden.



Differentiatie:

Gemakkelijker

Enkel de houding moet correct zijn. De kleur van de partijvestjes is hierbij niet belangrijk

De kinderen mogen zoveel als nodig teruglopen naar de kijkwijzer

De afstand tot het midden verkleinen

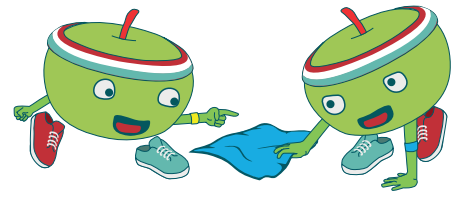
Moeilijker

De kinderen mogen slechts eenmaal teruglopen naar de kijkwijzer

De afstand tot het midden vergroten

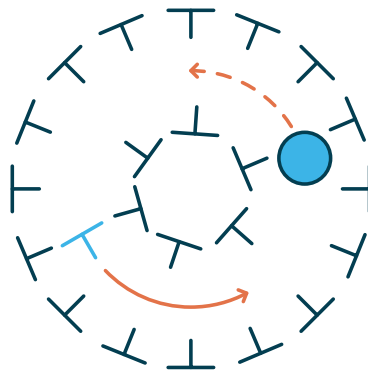
Sport-en spelvormen

Samenwerkingsspelen



Omschrijving: Indiana Jones

De kinderen staan in 2 cirkels. Een derde van de kinderen vormt een cirkel in de grote cirkel. De 2 cirkels staan op een kin-ball afstand van elkaar en kijken naar elkaar. Eén kind is Indiana Jones en plaatst zich tussen de 2 cirkels. De kin-ball is een rotsblok die naar beneden rolt en Indiana Jones probeert deze te ontwijken of voor te blijven. De groep doet dus de rotsblok rollen en probeert Indiana Jones te raken. Als Indiana Jones geraakt is, dan komt er een ander kind in het midden.



Variatie:

- ▲ De rotsblok mag van richting veranderen en Indiana Jones probeert zich vliegensvlug aan te passen.
- ▲ Planetenjacht: opstelling is dezelfde maar hier is het de looper die de bal (planeet) probeert te raken. De looper mag van richting veranderen, de kinderen in de cirkels moeten de planeet ook heel snel van richting doen veranderen. Dit vraagt samenwerking en communicatie tussen de kinderen.

Materiaal:

kin-ball of andere grote bal, fluitje

Aandachtspunten:

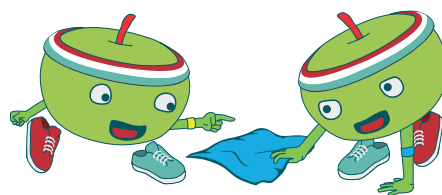
- ▲ Zorg ervoor dat de kinderen in hun cirkel blijven zodat ze allemaal de bal kunnen duwen.
- ▲ Wissel Indiana Jones regelmatig zodat iedereen aan de beurt komt.
- ▲ De bal mag alleen verder geduwd worden, niet geslagen of gestampt, dit om kwetsuren te vermijden.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Van richting veranderen op een fluitsignaal	
Grotere voorsprong bij het begin	Kleinere voorsprong bij het begin
	Indiana Jones moet zich al huppelend verplaatsen

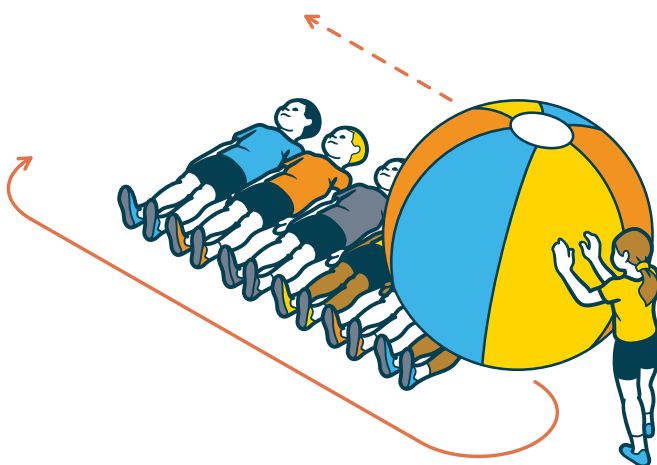
Sport-en spelvormen

Samenwerkingspelen



Omschrijving: De trein

Alle kinderen liggen op hun rug op de grond met de schouders tegen elkaar. Ze vormen een spoorweg. Eén kind rolt een grote kin-ball over de kinderen (= de trein die op de sporen rijdt). De kinderen moeten continu blijven bouwen aan de spoorweg door steeds vooraan aan te sluiten van zodra de bal voorbij is. Het spel eindigt wanneer de bal (trein) het vooropgestelde eindpunt bereikt.



Variatie:

- ▲ Een klein parcours met obstakels die de trein moet passeren, maakt het spel nog interessanter voor de kinderen.
- ▲ De groep wordt ingedeeld in kleinere groepen om de snelheid van het spel op te drijven.
- ▲ De kinderen kunnen op de buik, de rug of zij liggen.

Materiaal:

kin-ball of andere grote bal

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg ervoor dat de kinderen de bal niet aanraken met handen of voeten.
- ▲ De kinderen moeten allemaal langs dezelfde kant van het spoor lopen (langs de kant van de voeten). Dit om botsingen en valpartijen te vermijden.

Differentiatie:

Gemakkelijker

De bal rolt traag

Moeilijker

De bal rolt sneller