



Multi^{*}move
VOOR KINDEREN

een gevarieerd bewegingsaanbod
voor jonge kinderen



inhoudstafel

1

HFST 1 | Situering van ‘Multimove voor kinderen’ 1

- ★ 1.1 **SITUERING** 3
- ★ 1.2 **DOELSTELLINGEN VAN MULTIMOVE VOOR KINDEREN** 5
- ★ 1.3 **WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK** 5
- ★ 1.4 **KENMERKEN VAN MULTIMOVE VOOR KINDEREN** 6

2

HFST 2 | Inhoud van ‘Multimove voor kinderen’ 9

- ★ 2.1 **SAMENSTELLING VAN DE WERKMAP MULTIMOVE** 11
 - 2.1.1 Twaalf bewegingsvaardigheden 11
 - 2.1.2 Variaties per bewegingsvaardigheid 12
 - 2.1.3 Vaardigheidsontwikkelingslijnen 14
 - 2.1.4 Definities van de vaardigheden 16
 - 2.1.5 Didactische tips 17
 - 2.1.6 Activiteitenfiches 18
- ★ 2.2 **SAMENSTELLING VAN DE LESSEN MULTIMOVE** 22
 - 2.2.1 Op basis van verbindingen 22
 - 2.2.2 Op basis van rodedraadelementen 23

3

HFST 3 | Aandachtspunten voor de lesgever 27

- ★ 3.1 **DE DOELGROEP: KINDEREN 3-8 JAAR** 29
 - 3.1.1 Omgaan met kleuters en jonge kinderen 29
 - 3.1.2 Ontwikkelingslijnen voor 3-8-jarigen en algemene didactische tips 31
- ★ 3.2 **DE CONTEXT VAN DE LESSEN MULTIMOVE** 35
 - 3.2.1 Omgeving 35
 - 3.2.2 Veiligheid van het terrein 36
 - 3.2.3 Veiligheid van het sportmateriaal 36
 - 3.2.4 Gebruik van het sportmateriaal 37

4

HFST 4 | Referenties en aanbevolen literatuur 47

★ 3.3 DE AANPAK	39
• 3.3.1 Organisatie van de kinderen	39
• 3.3.2 Organisatie van de activiteiten	40
• 3.3.3 Inleiding van de les	42
★ 3.4 DE LESGEVER	44
• 3.4.1 Geven van een goede uitleg	44
• 3.4.2 Geven van een goede demonstratie	45
★ 4.1 REFERENTIES	49
★ 4.2 AANBEVOLEN LITERATUUR	51



colofon

★ **TITEL**

'Multimove voor kinderen'

© Vlaamse overheid - versie 3 - april 2014

★ **AUTEURS EN EINDREDACTIE**

Sofie De Bock	Vlaamse Sportfederatie vzw
Sofie Descamps	Universiteit Gent
Floris Huyben	Vrije Universiteit Brussel
Vincent Leroy	Vlaams Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid vzw
Tine Sleurs	Vlaamse Trainersschool
Koen Termont	Vlaamse Trainersschool

★ **IN OPDRACHT VAN**

Vlaamse overheid - Departement CJSM

★ **CONCEPT EN VORMGEVING**

© cayman.be

★ **INFOGRAFIEK**

Vec-star

★ **ILLUSTRATIES MASCOTTE**

Pieter De Poortere

★ **MET DANK AAN DE LEDEN VAN HET LEESCOMITÉ**

★ **M/V**

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

★ **COPYRIGHT**



Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd door middel van boekdruk, foto-offset, fotokopie, microfilm of welke andere methode dan ook zonder schriftelijke toestemming van de Vlaamse overheid.

'Multimove voor kinderen' startte als een proefproject dat tot stand kwam via een samenwerking tussen de Vlaamse Sportfederatie vzw, de Universiteiten (VUB, UGent en KU Leuven), het Vlaams Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid vzw en de Vlaamse Trainersschool. Dit project werd gerealiseerd in opdracht en met de steun van de Vlaamse overheid. Vanaf september 2014 is Multimove voor kinderen verankerd bij Bloso.



Vlaamse
overheid



voorwoord

Multimove betekent plezier, gevarieerd bewegen, ontspanning, een brede motorische vorming... voor kinderen van 3 tot 8 jaar. Dit kan in een sportclub, in een aanbod van een stad of gemeente of via een samenwerkingsverband.

Binnen welke sporttak kinderen later ook zullen evolueren, het is belangrijk dat ze eerst hun basismotoriek ontwikkelen. Met een goede basismotoriek zullen kinderen later gemakkelijker bewegen en er ook meer plezier aan beleven.

'Multimove voor kinderen' biedt Vlaamse kinderen tussen 3 en 8 jaar een breed bewegingsprogramma aan, waarin de focus op de algemene ontwikkeling van vaardigheden ligt en een sporttak niet meteen herkenbaar is. De 12 bewegingsvaardigheden zijn van cruciaal belang voor de motorische ontwikkeling van kinderen en moeten al op jonge leeftijd geprikkeld worden. De 12 bewegingsvaardigheden vormen de basis om op latere leeftijd sportspecifieke vaardigheden te leren.

Multimove, dat de volledige naam 'Multimove voor kinderen: een gevarieerd bewegingsaanbod voor jonge kinderen' draagt, kent zijn oorsprong in het Vlaams Regeerakkoord. 'Multimove voor kinderen' werd van september 2011 tot augustus 2014 door de verschillende partners* geconcretiseerd.

Deze praktijkgerichte werkmap is een belangrijke ondersteuningsvorm voor lesgevers. Met deze werkmap willen we de Multimove lesgever een leidraad en houvast aanreiken om het Multimove aanbod in de praktijk te implementeren, goed wetende dat het binnen deze praktijkmap onmogelijk is alle details, didactische handelingen, activiteiten... te vatten.

We wensen je heel wat Multimove plezier!

*Vlaamse Sportfederatie vzw (VSF), Vlaams Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid vzw (ISB), de universiteiten met een opleiding Lichamelijke Opvoeding, de Vlaamse Trainersschool (VTS)





Situering van
‘Multimove voor kinderen’



★ 1.1 SITUERING

Voldoende lichaamsbeweging is een belangrijk onderdeel van een gezonde levensstijl, zowel voor kinderen als voor volwassenen. Onderzoek in Vlaanderen toont aan dat al op kleuterleeftijd een tekort aan lichaamsbeweging wordt vastgesteld, zowel thuis als op school. Hoewel er steeds meer initiatieven ontstaan in sportclubs, in steden en in gemeenten om kinderen te laten bewegen, blijkt toch dat er steeds minder situaties zijn waarin kinderen spontaan bewegen. Meer kinderen wonen in de stad en door het drukker wordende verkeer spelen ze minder buiten. Het grote aanbod van computerspelletjes, tv-programma's... lokt een zittende vrijetijdsbesteding uit. Bewegingsstimulerende maatregelen bij jonge kinderen zijn bijgevolg noodzakelijk.

Niet enkel de hoeveelheid bewegen (kwantiteit) is belangrijk, ook over de kwaliteit van het bewegen moet gewaakt worden. Een kind dat kwalitatief niet goed beweegt, zal meestal negatieve ervaringen oplopen, niet graag bewegen en bijgevolg ook minder bewegen. Dit heeft vaak ook gevolgen voor de fysieke activiteit op latere leeftijd, 'jong geleerd is oud gedaan'. Een vertraagde of verstoorde motorische ontwikkeling kan bovendien leiden tot stoornissen in de normale sociale, emotionele en cognitieve ontwikkeling. Een goede motorische ontwikkeling is dus één van de basisvoorwaarden voor een gezonde ontwikkeling van het kind.

Onderzoek heeft aangetoond dat niet enkel de fitheid van de Vlaamse kinderen erop achteruitgaat, maar dat ook de motorische vaardigheid afneemt. Als de gemiddelde resultaten bestudeerd worden, is de daling nog beperkt, maar de groep kinderen met een achterstand wordt steeds groter en ook het aantal kinderen met een uitzonderlijk goed motorisch profiel is sterk gedaald t.o.v. 30 jaar geleden. Ook buitenlandse studies wijzen erop dat een deel van de kleuters mogelijk een potentieel aan vaardigheid bezit dat op dit ogenblik nog niet voldoende geprikkeld wordt om zich ten volle te ontwikkelen.

Omdat de basismotoriek van een kind al min of meer vastligt in de eerste studie jaren van het lager onderwijs, is de kleuterleeftijd een cruciale periode waarin de fundamentele bewegingsvaardigheden worden ontwikkeld en de basis wordt gelegd om later sportspecifieke vaardigheden te kunnen leren. Buiten spelen, deelnemen aan formele sportactiviteiten en georganiseerde sportweken voor kleuters zijn gerelateerd aan een beter vaardigheidsniveau van de kleuters. Over de wijze waarop de (basis)motorische ontwikkeling bij jonge kinderen het best gestimuleerd wordt, zijn niet alle onderzoekers het eens, maar ouderbetrokkenheid blijkt wel een cruciale succesfactor te zijn. Door de actieve betrokkenheid van de ouders verwerven zij meer inzicht in de motorische mogelijkheden en beperkingen van hun kind en kan de transfer naar de thuisomgeving worden bevorderd.

Ook bij aanvang van de lagere school (6-8 jaar) moet nog voldoende aandacht zijn voor een veelzijdige motorische ontwikkeling en gevarieerd bewegen. Vanuit diverse hoeken, gaande van blessurepreventie, levenslang bewegen tot topsport, kunnen er argumenten worden aangereikt die pleiten voor een brede en gevarieerde sportbeoefening in tegenstelling tot vroegtijdige specialisatie. De beoefening van één enkele sport verhoogt de éenzijdige belasting van het lichaam waardoor de kans op blessures toeneemt. Het gevarieerd bewegen werkt een harmonisch ontwikkeld lichaam in de hand met een lagere blessurelast tot gevolg.



Daarnaast is het veelzijdig bewegen ook een factor die de fysieke activiteit op latere leeftijd beïnvloedt. Als een individu een sport kiest die aansluit bij zijn mogelijkheden en interesses, leidt dit tot succesbeleving en plezier, wat belangrijke fundamenten zijn voor een levenslange sport- of bewegingsparticipatie. Een dergelijke keuze wordt dus best pas gemaakt wanneer dit individu met voldoende verschillende sporten in aanraking is gekomen.

Samenvattend kan gesteld worden dat zowel vanuit wetenschappelijke hoek als vanuit reeds lopende projecten er talrijke aanwijzingen zijn voor het positieve verband tussen een gevarieerde bewegingsvorming in de kindertijd en een optimale ontwikkeling van de motoriek.



★ 1.2 DOELSTELLINGEN VAN MULTIMOVE VOOR KINDEREN

Op lange termijn is het doel om het jonge Vlaamse kind (3-8 jaar) **een brede waaier aan bewegingskansen te bieden waarin alle fundamentele bewegingsvaardigheden** aanwezig zijn.

1. **Ouders en begeleiders** van jonge kinderen (3-8 jaar) bewust maken van de vele mogelijkheden in de motorische ontwikkeling van het kind, met het accent op brede vorming en plezierbeleving;
2. **Sportfederaties**
 - o die nu geen of slechts minimale aandacht hebben voor het jonge kind en waarbij de aard van de sporttak er zich wel toe leent, stimuleren om in hun beleid een aanbod gevarieerde en verantwoorde bewegingsvorming voor 3-8-jarigen te realiseren;
 - o die nu reeds activiteiten organiseren voor jonge kinderen, stimuleren om hun initiatief uit te breiden op het vlak van bewegingsaanbod en naar de volledige doelgroep;
3. **Sportclubs** aanzetten om zich ook te richten tot de leeftijdscategorie 3-8 jaar, met een aangepast programma en doelgroepgerichte begeleiding voor kleuters (3-6 jaar) en 7-8-jarigen, waarbij de brede motorische basisvorming en niet de sportspecifieke vaardigheden worden aangeleerd en geëvalueerd;
4. **Afstemming van en samenwerking** in het lokaal beweegaanbod voor 3-8-jarigen door de gemeente, de school, de sportclub...

★ 1.3 WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

De algemene motorische ontwikkeling van hedendaagse 3-8 jarige kinderen kent een achteruitgang in vergelijking met hun leeftijdsgenootjes van de vorige generatie (30-40 jaar geleden). Dit betekent dat het percentage kinderen met motorische achterstand is toegenomen, terwijl de groep uitzonderlijk motorisch begaafde kinderen zeer sterk is gekrompen.

Uit het onderzoek blijkt dat Multimove kinderen een voorsprong in motorische ontwikkeling opbouwen ten opzichte van niet-Multimove kinderen. Kinderen uit het Multimove programma ontwikkelen zich zoals een gezond kind dat 30 jaar geleden deed, of doen het zelfs iets beter. De niet-deelnemers verliezen terrein ten opzichte van de vorige generatie, wat betekent dat hun achterstand op het einde van de 8 maanden groter is dan in maand 0. Een programma als Multimove blijkt dus bittere noodzaak te zijn om een kind op motorisch vlak normaal te laten ontwikkelen zoals een kind van de vorige generaties dat deed.



★ 1.4 KENMERKEN VAN MULTIMOVE VOOR KINDEREN

Multimove maakt gebruik van bestaande structuren en organisaties om kinderen van 3 tot 8 jaar te bereiken met een veelzijdig bewegingsaanbod. Het gaat enerzijds om bestaande organisaties van een al dan niet sportspecifiek bewegingsaanbod en anderzijds om nieuwe initiatieven binnen de schoot van sportverenigingen en sportfederaties, naschoolse kinderopvang, gemeentelijke en lokale samenwerkingsverbanden... In elk van deze organisaties heeft Multimove kort gesteld de volgende kenmerken:

WAT IS HET?	WAT IS HET NIET ?
Omgevingsonafhankelijke bewegingssituaties en materiaal	Sportspecifieke omgeving en materiaal
12 fundamentele bewegingsvaardigheden	Beperkt aantal fundamentele bewegingsvaardigheden
Niet-sportspecifiek bewegen	Sportspecifiek bewegen
Vorbereiden op alle sporten	Stapsgewijs aanleren van bepaalde technieken
Kansen voor globale en veelzijdige motorische ontwikkeling	Eenzijdige ontwikkelingskansen
Beperkte materiële voorbereiding en inzet	Arbeidsintensieve materiële voorbereiding
Minimum aantal begeleiders	Extra begeleiding door ouders

Omgevingsonafhankelijke situaties

Multimove streeft er naar om kinderen **zowel binnen als buiten** in bewegingssituaties te plaatsen. Multimove moedigt daarbij aan om met de kinderen ook te spelen en te oefenen **buiten de vertrouwde context** waarin ze gewoonlijk spelen: in een sportzaal, in het zwembad, op de speelplaats, op het buitenterrein, op het speelplein... Het aanbod aan activiteiten biedt voldoende mogelijkheden om vanuit de beschreven activiteiten of vanuit de variaties daarop, bewegingsprikkelers aan de kinderen te geven. De voorgestelde omschrijvingen van oefenen en spelvormen bevatten **startsituaties** (ideeën) waarop variaties en differentiaties kunnen toegepast worden zodat de lesgever omgevingsonafhankelijk kan inspelen op de groep. Zowel binnen als buiten, op het droge of in het water, in een meer of minder sportspecifieke omgeving... kunnen de verschillende fundamentele bewegingsvaardigheden aangesproken worden. Het aanbod is in die zin omgevingsonafhankelijk.

Anderzijds is het ook zo dat de uitvoeringsmogelijkheid van de voorgestelde activiteiten afhankelijk is van de omgeving die de lesgever kiest. Zo biedt een zwembad andere mogelijkheden (bv. drijven, weerstand van water...) dan een bos (bv. natuurlijke vormen, hindernissen...) of een zaal (bv. effen ondergrond, afgesloten ruimte, wanden...). In die zin is de lesgever wel afhankelijk van de omgeving waarin de kinderen worden begeleid.

Breed gamma van bewegingsvaardigheden

Multimove wil kinderen van 3 tot 8 jaar in situaties plaatsen waarbij ze op een **regelmatige** manier ‘experimenteren’ met bewegingen op basis van de **12 fundamentele bewegingsvaardigheden**. Deze vaardigheden, of families van vaardigheden, bestrijken een breed gamma bewegingsmogelijkheden waarin de ene keer de ‘verplaatsing’ en een andere keer de objectcontrole centraal staat. Met een veelzijdig bewegingsaanbod wil Multimove kinderen ontwikkelingskansen bieden door hen **zoveel mogelijk verschillende bewegingservaringen** te laten opdoen. Daarvoor plaatst de lesgever hen in ‘uitdagende’ bewegingssituaties waarin succes- en vreugdebeleving van de kinderen belangrijke aandachtspunten zijn. Dit houdt **veel herhalen** in en **voldoende lang** laten proberen binnen een les en over de duur van de lessenreeks.

Beperkte materiële inzet

Kinderen worden geboeid, geprikkeld, uitgedaagd door nieuwe situaties, door attractieve opstellingen, door kleurrijke en verrassende tuigen en objecten... Multimove verwacht van de lesgevers dat ze **creatieve inspanningen** doen op dat vlak. Tegelijk wil Multimove ontwikkelingskansen bieden in bewegingssituaties die haalbaar zijn op het logistieke vlak voor een individuele lesgever of een beperkt aantal lesgevers, voor de traditionele sportvereniging met beperkte financiële middelen, voor de bewegingsomgeving met beperkte of alternatieve materiële mogelijkheden, voor bewegingssituaties in het water met strikte gebruiksvoorwaarden op dat vlak... Multimove doet daarbij suggesties van gekende en minder gekende, dure en goedkope, contextgebonden en contextonafhankelijke, traditionele en alternatieve **didactische hulpmiddelen**.

Multimove verwacht van de lesgevers dat zij binnen hun eigen omgeving inventief met materiaal en bewegingsomgeving omspringen en de kinderen blijven boeien met situaties die tot de **verbeelding** spreken.

Geen aanleren van specifieke sporttechnische vaardigheden

Multimove is **niet gebonden** aan één (of meerdere) specifieke sportdiscipline(s). Het is zeker niet de bedoeling om sportspecifieke vaardigheden aan te leren, noch de ontwikkeling van de kinderen te oriënteren binnen bepaalde sportdisciplines of ze bepaalde bewegingstechnieken aan te leren. Multimove volgt **geen bepaalde leerlijn** van sportspecifieke vaardigheden. Er wordt dus van de lesgevers niet verwacht dat zij bewust een bepaalde opbouw in de opeenvolgende lessen steken. De meegegeven ontwikkelingslijnen staan niet gelijk aan een door de lesgevers na te streven of af te leggen weg (zie ook verder).





Beperkte begeleiding

Multimove opereert in een setting van de sportclub, de naschoolse kinderopvang... waar de begeleiding van de kinderen traditioneel en meestal uit noodzaak, door een **beperkt aantal lesgevers** gebeurt. In een aantal gevallen gaat het om een reeds bestaande context van multisportaanbod of bewegingsschool, waar mogelijk reeds met meerdere lesgevers of met de aanwezigheid van ouders wordt gewerkt. Het gaat in de meeste gevallen om een groepsbegeleide bewegingscontext met individuele accenten.

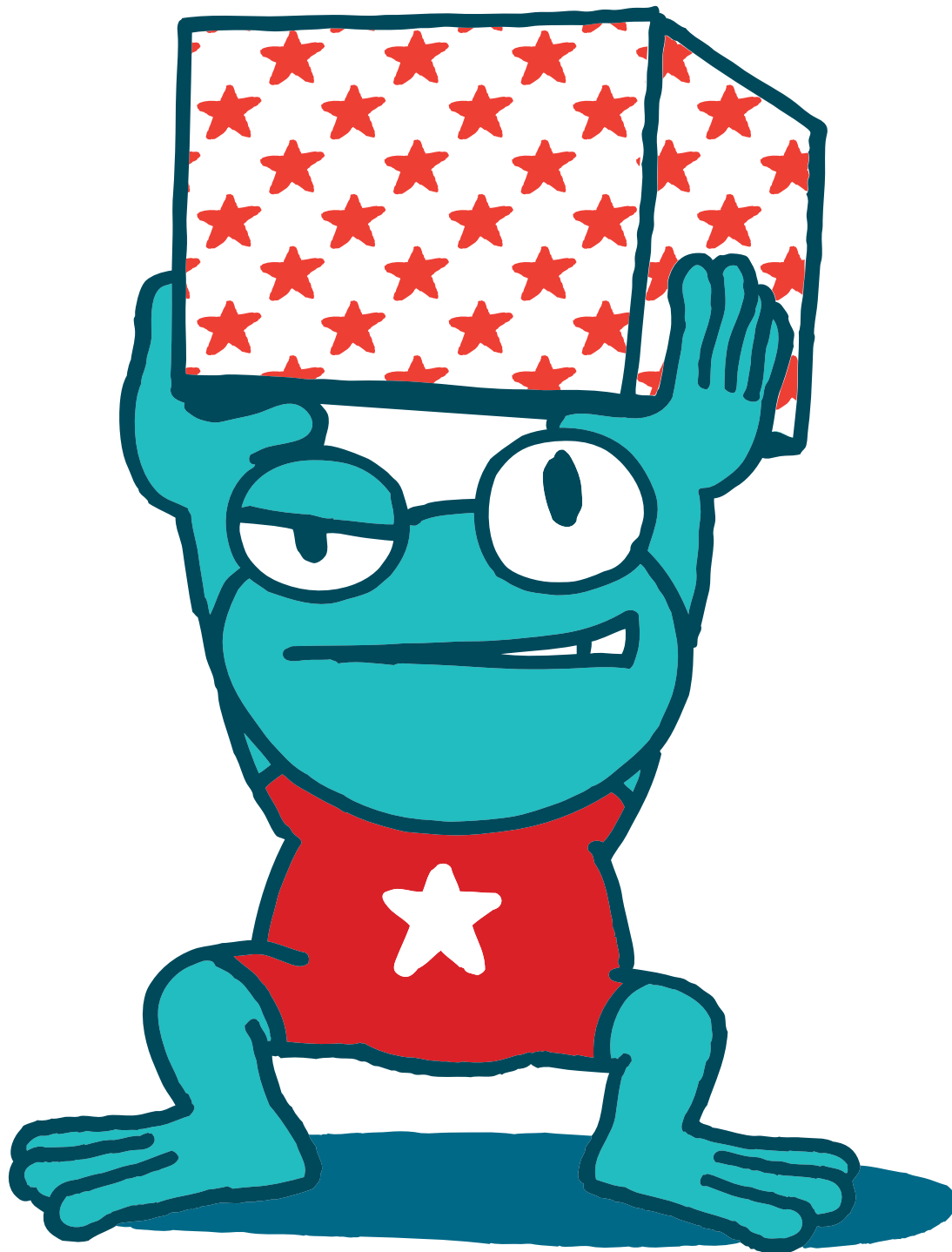
Multimove gaat uit van de (zelfde) begeleidingscontext, maar stelt een **maximum aantal deelnemers** per lesgever voor (15). Voor de jongste leeftijdsgroep is dit nog altijd een hoog aantal deelnemers om alleen te begeleiden. Groepen die dit aantal halen, voorzien best een extra assisterende lesgever. Dit is bij voorkeur een persoon die vooraf voor die opdracht werd gevraagd. Men kan dan eventueel nog in subgroepjes werken. Eventueel kan een ouder worden ingeschakeld die mee instaat voor de praktische assistentie.

De begeleiding van de kinderen is ook beperkt in die zin dat van de lesgevers slechts een **beperkte ingreep op het leerproces** wordt verwacht. De nadruk ligt op het bieden van bewegingskansen en het laten opdoen van bewegingservaring, zonder dat daarom de bewegingen van de kinderen doelbewust en planmatig worden gestuurd. De kinderen genieten binnen de bewegingscontext die de lesgever hen biedt, een ruime mate aan vrijheid. Een **beetje chaos** is daaraan niet vreemd.



HFST 2

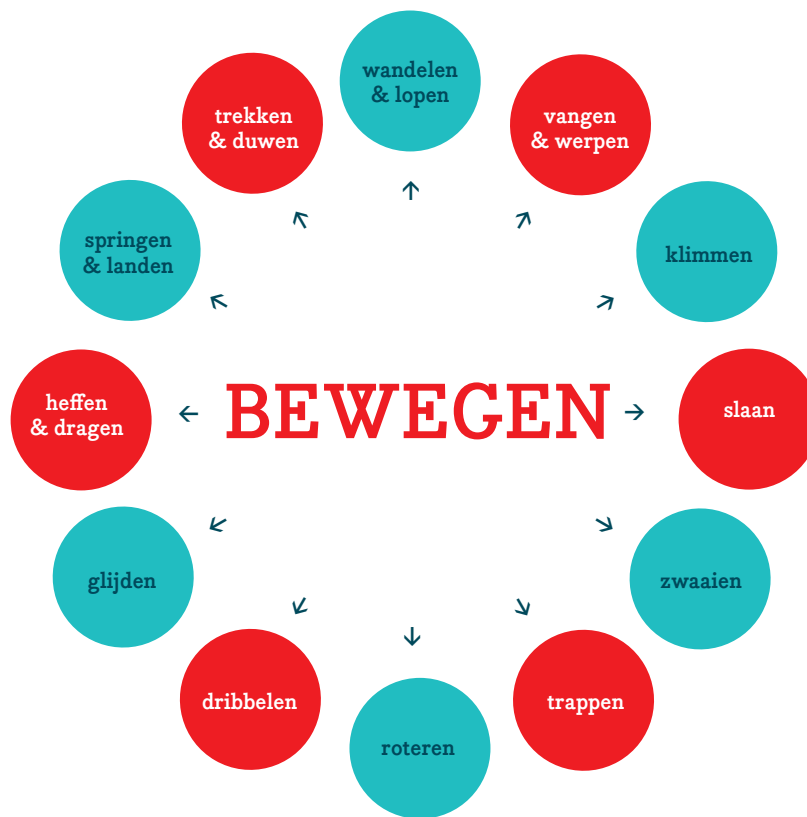
Inhoud van
‘Multimove voor kinderen’



★ 2.1 SAMENSTELLING VAN DE WERKMAP MULTIMOVE

• 2.1.1 Twaalf bewegingsvaardigheden

Multimove gaat uit van 12 fundamentele bewegingsvaardigheden. Het is de bedoeling dat kinderen uit de doelgroep elk van deze vaardigheden regelmatig kunnen gebruiken in bewegingssituaties waarin de lesgevers hen plaatsen. Door de kinderen regelmatig in bewegingssituaties te plaatsen waarin de 12 vaardigheden of families van vaardigheden aan bod komen, hoopt Multimove de kinderen zo volledig mogelijke ontwikkelingskansen te bieden. Deze veelzijdige bewegingsaanpak staat tegenover een te eenzijdige aanpak waarbij te vaak op een beperkt aantal vaardigheden beroep wordt gedaan.



De 12 bewegingsvaardigheden worden in 2 rubrieken onderverdeeld, enerzijds de vaardigheden die een **locomotie** (meestal een verplaatsing) inhouden en anderzijds de vaardigheden met **objectcontrole**. De vaardigheden die verplaatsing uitlokken, worden gekenmerkt door het gecoördineerd bewegen van het onder- en bovenlichaam of de armen en benen. De vaardigheden waarbij objectcontrole centraal staat, omvatten hoofdzakelijk bal- en slagvaardigheden, waaronder vangen, slaan, werpen, (laten) rollen, dribbelen, trappen... De oog-hand- en de oog-voetcoördinatie zijn hierbij van essentieel belang om de bewegingstaken tot een goed einde te brengen.

In de praktijk worden bepaalde termen voor totaal verschillende vaardigheden gebruikt. Sommige ervan (klimmen, zwaaien en roteren) groeperen daarom onderliggende vaardigheden of door



elkaar gebruikte begrippen. Wat als zwaaien wordt bestempeld, is de ene keer 'slingeren' en de andere keer eigenlijk 'schommelen'. Daarom zijn de vaardigheden 'hangen', 'slingeren' en 'schommelen' ondergebracht bij 'zwaaien'. 'Schommelen' betekent hierbij iets anders dan het schommelen dat gebruikt wordt om bv. een onvolledige draaibeweging liggend op de rug aan te duiden. In die betekenis staat het daarom ook als verduidelijkende term bij de vaardigheid 'roteren' (draaien).

FUNDAMENTELE BEWEGINGSVAARDIGHEDEN	
Locomotie	Objectcontrole
Wandelen en lopen	Vangen en werpen
Klimmen (sluipen – kruipen – klauteren)	Slaan
Zwaaien (hangen – slingeren – schommelen)	Trappen
Roteren (rollen – schommelen)	Dribbelen
Glijden	Heffen en dragen
Springen en landen	Trekken en duwen

De lesgever zal **afwisselend** uit deze groep(en) van bewegingsvaardigheden putten om inhoud te geven aan de sessies en de kinderen optimale ontwikkelingskansen te bieden. Voor alle duidelijkheid dient hierbij gesteld te worden dat deze ontwikkelingskansen in **hoofdzaak op motorisch vlak** liggen. De ontwikkeling van andere facetten van de algemene ontwikkeling vormen niet de kern van Multimove, maar evolueren mogelijk mee onder invloed van situaties waarin de kinderen individueel of als groep terecht komen, tips krijgen, interageren met de lesgever(s) en de andere kinderen, te maken krijgen met afspraken en regels... Lesgevers houden rekening met aspecten van cognitieve, sociale en emotionele ontwikkeling van de kinderen, maar dit gebeurt **in functie van** een goed aanbod van bewegingsprikkels en dus het vergroten van kansen op motorische ontwikkeling.

• 2.1.2 Variaties per bewegingsvaardigheid

Om zoveel mogelijk kansen op motorische ontwikkeling te scheppen, zal de lesgever moeten loskomen van routine, stereotiepe opstellingen, gekende oefeningen of spelen, het gebruikelijke materiaal. Ontwikkelingskansen bieden en een prikkelrijke omgeving scheppen, vereist **afwisseling** op dat vlak en vraagt van de lesgever **creativiteit en durf** om dingen te proberen. Onderstaande tabel (toegepast op de vaardigheid 'slaan') illustreert dat de lesgever voor de 12 vaardigheden **veel mogelijkheden** heeft om te spelen met het aspect variatie. Die vertonen naargelang de aard van de vaardigheid (soms kleine) verschillen in uitvoeringsvorm, het alleen of in groep uitvoeren, als afzonderlijke beweging of herhalend in een reeks, met of zonder hulpmiddelen, in variabele opstellingsvormen en het gebruik van didactisch materiaal. Het combineren van de onderstaande variatiemogelijkheden zorgt ervoor dat kinderen veel **verschillende prikkels** krijgen, wat hen toelaat om op een veelzijdige manier bewegingsvaardigheden te ontwikkelen.

Variatiemogelijkheden slaan



Diverse vormen van slaan

- Met verschillende delen van het lichaam:
 - Met 1 of 2 handen: links of rechts, onderhands of bovenhands, vlakke of gebalde hand
 - Met 2 armen
- Gehurkt, zittend, staand, liggend, reikend, springend:
 - Naar of naast het lichaam
 - Voor of achter het lichaam
- In verschillende richtingen: opwaarts, voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts, naar beneden...
- Over verschillende afstanden: laag-hoog, kort-ver...
- Precies of willekeurig
- Reflexmatig of bewust
- Met verschillende 'voorwerpen' en snelheden
- Op verschillende ondergronden
- Zacht of hard
- ...

Met hindernis

- Soort materiaal:**
- Klein en groot
 - Van licht naar zwaar
 - Van rond naar ovaal
 - Van zacht naar hard
 - Foamballen
 - Strandballen
 - Ballonnen
 - Papierpropfen
 - Gevulde sokken
 - Indiacas
 - Shuttles
 - Rijstzakjes
 - Hoepels
 - Fietsbanden
 - Kranten
 - Kegels
 - Korven
 - Emmers

- Touwen
- Plintdeel
- Bank
- Toversnoer
- Blokken
- Bananendoos
- Melkbrikken
- Medicinebal
- Matten
- Krijtstrepen
- Goal
- ...

- Opstelling materiaal:**
- Recht of vlak
 - Schuin
 - Gelijke of verschillende hoogte
 - Hoog of laag
 - Uit elkaar (ver, dicht)
 - Gestapeld
 - Stabiel of instabiel
 - Veel of weinig
 - Op statief
 - ...
- Ordering materiaal:**
- Lineair
 - Cirkelvormig
 - Ovaal
 - Stervormig
 - Vierkant
 - Willekeurig
 - Kronkelend
 - Zigzag
 - ...

Met hulpmiddelen

- Palet
- Tennisracket
- Badmintonracket
- Squashracket
- Basebalknuppel
- Stick
- Stok
- Opperrolde krant
- Doek
- Touw
- Plankje, bat, knuppel
- Lege plastic fles
- Huishoudrol
- ...

In beweging

- Slaan in een veranderende omgeving (verwacht of onverwacht)
- Slaan met voorafgaande afzet opwaarts of zijwaarts
- Slaan tijdens verplaatsing
- Slaan op een bewegend 'projectiel'
- In de 'bal'baan
- Zelf de baan van de 'bal' opzoekend
- 'Ballen' snel na elkaar slaan
- Repetitief slaan
- Ritmisch slaan
- ...

Naar doel

- Vrij naar de grond
- Vrij omhoog
- Tegen, in of door een doel
- Van een groot naar een klein doel
- Van een laag naar een hoog doel
- Van een doel dichtbij naar een doel veraf
- Van een stilstaand naar een bewegend doel
- Naar een stilstaand, rollend of zwevend doel
- Geplaatst of vrij naar doel slaan
- ...

Met partner(s) - groep

- Met 2 afwisselend
- Met 2 gelijktijdig
- Naar een stilstaand kind
- Naar een bewegend kind
- Met meerdere kinderen
- ...





• 2.1.3 Vaardigheidsontwikkelingslijnen

Van nature uit ontwikkelt ieder kind zich op zijn tempo in elk van de 12 fundamentele bewegingsvaardigheden, ongeacht of het daarbij hulp krijgt van buitenaf. Zo zal het kind zich bv. op een bepaald moment oprichten en overgaan van kruipen naar stappen, ongeacht of volwassenen het kind al dan niet helpen en ingrijpen in dat natuurlijke proces.










De werkmap bevat per bewegingsvaardigheid de **natuurlijke ontwikkeling** die een kind doormaakt gedurende de leeftijdsfase van 3 tot 8 jaar en wordt weergegeven per 2 leeftijdsjaren (3-4/5-6/7-8). De werkmap vermeldt enkel de ontwikkelingskenmerken voor zover die gekend zijn. Onderstaande tabel geeft een voorbeeld weer voor de vaardigheden ‘vangen en werpen’.

De lesgever Multimove gebruikt de informatie van de natuurlijke motorische ontwikkeling als **referentie**. Ze bevat belangrijke gegevens die de keuze van activiteiten mee zullen bepalen, naast andere invloedsfactoren zoals omgeving, materiële mogelijkheden, omvang van de groep... Door deze referentie kan de lesgever een eerste en **grove selectie maken in uitvoeringsmogelijkheden** en ervoor zorgen dat de gekozen activiteit aansluit bij het ‘te verwachten gemiddelde’ van de groep, dus wat de meeste kinderen van die leeftijd zouden moeten kunnen. De lesgever heeft op die manier ook een houvast om groeps- of individuele aanpassingen via differentiatie vooraf te overwegen en daarvoor voorbereidingen te treffen.

Multimove beschouwt de informatie van de ontwikkelingslijn **niet als doel op zich**. De lesgever moet de kinderen niet per se in dit plaatje doen passen, trager evoluerende kinderen meer prikkels geven, de kinderen zo hoog mogelijk op de ontwikkelingsladder proberen te brengen... De lesgever gebruikt deze informatie in de eerste plaats om ervoor te zorgen dat kinderen veilig kunnen bewegen, veel prikkels krijgen, niet voor onmogelijke zaken geplaatst worden... **De opdracht van de lesgever is dan ook bewegingskansen aanbieden.**

Ontwikkelingslijn **vangen & werpen**



3 & 4 jaar	VANGEN 	Het kind kan een schrikreactie (wegdraaien van het hoofd) vertonen. Het kind reageert vaak te laat om de bal te kunnen vangen (inschatten balbaan). Het kind kan een grote bal met trage vlucht vangen met 2 handen. Het kind probeert de bal te vangen door beide armen volledig te strekken en omklemt de bal met de borst. Het kind vangt een tennisbal na bots met 2 handen.
	WERPEN 	Het kind werpt waarbij de voeten op één lijn blijven staan. Het kind roteert niet of zeer weinig met het lichaam. Het kind duwt eerder het voorwerp vanaf de schouder i.p.v. werpen. Het kind werpt bovenhands, 1 à 2 m ver en werpt vaak 'in' de grond. Het kind kan beter onderhands dan bovenhands werpen. Het kind heeft moeite met het controleren van de werprichting. Het kind kan pittenzakken in een doos werpen.
	ROLLEN 	Het kind neemt de bal vast met 2 handen. Het kind buigt weinig of niet door de knieën bij het rollen van de bal. Het kind brengt de armen opwaarts na het rollen. Het kind richt de ogen steeds op de bal.
5 & 6 jaar	VANGEN 	Het kind begint de bal te volgen en verplaatst zich volgens de vlucht van de bal. Het kind brengt de armen na het vangen naar de borst. Het kind vangt vlot een bal met 2 handen, zowel grote als kleine ballen. Het kind begint een kleine bal met voorkeurshand te vangen. Jongens vertonen sneller een matuur vangpatroon dan meisjes.
	WERPEN 	Het kind begint krachtiger en gericht te werpen. Het kind brengt de elleboog ter hoogte van de schouder en roteert het lichaam om te werpen. Het kind stapt uit bij het werpen, aanvankelijk met dezelfde voet voor als de werparm, later met de voet tegenovergesteld aan de werparm. Het kind kan een tennisbal werpen met één hand, 4 à 5 m ver. Het kind kan een tennisbal opwerpen en terug opvangen.
	ROLLEN 	Het kind brengt de bal naast het lichaam om te rollen. Het kind staat met beide voeten samen en laat de bal los op kniehoogte. Het kind buigt door de knieën en het lichaam ondersteunt de beweging. Het kind richt de ogen afwisselend op de bal en het doel.
7 & 8 jaar	VANGEN 	Het kind vangt vlot allerlei soorten ballen, met 1 of 2 handen. Het kind ontspant de armen voor het vangen van de bal. Het kind verplaatst het lichaamsgewicht van voor naar achter bij het vangen. Het kind beweegt de handen naar de bal toe en de spreiding van de vingers past zich aan volgens de grootte van de bal.
	WERPEN 	Het kind vertoont een matuur werppatroon: <ul style="list-style-type: none"> • Arm naar achter brengen ter hoogte van het hoofd. • Lichaamsgewicht verplaatst zich van achter naar voor tijdens de worp. • Uitstappen met de voet tegenovergesteld aan de werparm. Het kind slaagt erin gericht over een grote afstand te werpen. Het kind kan gericht werpen met de niet-voorkeurshand.
	ROLLEN 	Het kind rolt de bal met één hand langzij. Het kind staat in lichte spreidstand. Het kind richt de ogen steeds op doel.



• 2.1.4 Definities van de vaardigheden

Bewegingsvaardigheden hebben dikwijls **raakvlakken**, vertonen bepaalde **gelijkenissen**, gaan soms in elkaar over. Sommige vaardigheden worden in de literatuur of in dagelijks taalgebruik met gelijke termen benoemd of bepaalde termen worden voor meerdere bewegingsvaardigheden gebruikt. Om een **onderscheid en afbakening** te maken tussen de verschillende vaardigheden, zijn deze hieronder gedefinieerd.

Deze afbakening van vaardigheden komt van pas voor de lesgevers bij de selectie van oefeningen en spelen voor de lessen. Kleine nuances die in de terminologie schuilgaan, kunnen immers grote verschillen inhouden op het vlak van bewegingsuitvoering (bv. rollen en schommelen, kruipen en sluipen, rollen en 'een bal laten' rollen). Daarom zijn sommige vaardigheden samengebracht in één 'bewegingsfamilie'.

Wandelen is een vaardigheid die gekenmerkt wordt door een periode van dubbele steun waarbij beide voeten contact maken met de grond.

Lopen is een vaardigheid die gekenmerkt wordt door een zweeffase waarbij beide voeten gelijktijdig een moment van de grond zijn.

Sluipen is een vaardigheid waarbij men zich in buiklig horizontaal voortbeweegt en waarbij het volledige lichaam steeds contact houdt met de grond.

Kruipen is een vaardigheid waarbij men zich op handen, voeten en knieën horizontaal voortbeweegt.

Klauteren is een vaardigheid waarbij men zich op handen, voeten en knieën schuin opwaarts voortbeweegt.

Klimmen is een vaardigheid waarbij men zich met handen en voeten verticaal voortbeweegt.

Zwaaien is een overkoepelende term voor hangen, slingeren en schommelen.

Hangen is een vaardigheid waarbij men zich met het lichaam of een lichaamsdeel aan een toestel houdt, waarbij het toestel het lichaamsgewicht deels of volledig draagt, al dan niet zonder de grond te raken.

Slingeren is een vaardigheid waarbij men met het lichaam of een lichaamsdeel, al dan niet m.b.v. een toestel, een heen- en weergaande beweging maakt en waarbij het toestel deze beweging niet ondersteunt.

Schommelen is een vaardigheid waarbij men m.b.v. een toestel, een heen- en weergaande beweging maakt en waarbij het toestel deze beweging ondersteunt.

Roteren is een vaardigheid waarbij het lichaam of een lichaamsdeel draait (wijzerzin of tegenwijzerzin) rond de lengteas, breedteas of diepteas.

Glijden is een vaardigheid waarbij het lichaam of een lichaamsdeel, al dan niet in direct contact met de ondergrond, zich met of zonder hulpmiddel verplaatst of wordt verplaatst.

<p>Springen is een vaardigheid die wordt gekenmerkt door een afstoot, een zweeffase en een landing, al dan niet voorafgegaan door een aanloop. Springen wordt opgedeeld in steunspringen (handen als steun gebruiken), ondersteund springen (met hulp) en vrij springen.</p>
<p>Vangen is een vaardigheid waarbij men met de handen of een hulpmiddel een voorwerp opvangt dat beweegt met een bepaalde snelheid en volgens een bepaalde richting.</p> <p>Werpen is een vaardigheid waarbij men een voorwerp met de handen of een hulpmiddel projecteert en waarbij het contact en de impuls lang zijn.</p>
<p>Slaan is een vaardigheid waarbij men een voorwerp met de hand, de arm of een slagvoorwerp gericht raakt, al dan niet in beweging brengt en waarbij het contact en de impuls kort zijn.</p>
<p>Trappen is een vaardigheid waarbij men met de voet, het onderbeen of de dij een voorwerp of lichaam doelgericht raakt, al dan niet in beweging brengt en waarbij het contact en de impuls kort zijn.</p>
<p>Dribbelen is een vaardigheid waarbij men een voorwerp met de hand, de voet of een ander voorwerp door herhaald tikken in beweging houdt of drijft. Het contact en de impuls zijn kort en het voorwerp blijft binnen het bereik van wie dribbelt.</p>
<p>Heffen is een vaardigheid waarbij men een voorwerp of een lichaamsdeel over een bepaalde afstand in het verticaal vlak verplaatst.</p> <p>Dragen is een vaardigheid waarbij men een voorwerp vasthoudt en waarbij de drager zich al dan niet verplaatst.</p>
<p>Trekken is een vaardigheid waarbij men een last met het lichaam, een lichaamsdeel of een hulpmiddel al dan niet in beweging brengt. De trekker bevindt zich steeds vóór de last.</p> <p>Duwen is een vaardigheid waarbij men een last met het lichaam, een lichaamsdeel of een hulpmiddel al dan niet in beweging brengt. De duwer bevindt zich steeds achter de last.</p>

• 2.1.5 Didactische tips

De werkmap bevat als ondersteuning van de lesgever een aantal didactische tips. Dit zijn tips waarmee de lesgever rekening houdt in de voorbereiding van, tijdens en na de lessen Multi-move. Didactische tips beïnvloeden de handelingen van de lesgever en hebben betrekking op de deelnemers, de context waarin de lessen plaatsvinden (o.a. de accommodatie en het materiaal dat wordt gebruikt), de oefen- en spelvormen die de lesgever kiest, de manier waarop de lessen worden aangepakt en de lesgever zelf.

De didactische tips komen, naargelang hun aard, gegroepeerd maar op verschillende plaatsen in de werkmap voor. Er zijn enerzijds de **algemene didactische tips** waarmee de lesgever in de meeste gevallen rekening houdt. Deze didactische tips zijn in Hoofdstuk 3 'Aandachtspunten voor de lesgever' van deze handleiding opgenomen. Anderzijds zijn er bij elk van de



12 vaardigheden enkele **specifieke didactische tips** opgenomen. Zij zijn specifiek voor de bewegingssituaties waarin deze vaardigheden aan bod komen.

Tenslotte vermeldt de rubriek **'aandachtspunten'** op elke activiteitenfiche enkele situatiegebonden en te benadrukken didactische tips in functie van de voorgestelde oefen- of spelvorm(en).

• 2.1.6 Activiteitenfiches

De werkmap bevat per bewegingsvaardigheid een aantal activiteitenfiches, variërend in aantal van 15 tot 39. De voorgestelde activiteiten zijn **niet volgens een bepaalde methodische opbouw** gesorteerd qua moeilijkheidsgraad noch volgens de leeftijdsgroepen.

De activiteitenfiches volgen evenmin de ontwikkelingslijnen van de vaardigheid waaronder de activiteiten worden voorgesteld.

De activiteitenfiches zijn gegroepeerd volgens rubrieken. Onder de noemer 'ontdekken van...' wordt aangegeven wanneer het gaat om het ervaren van een bepaalde vaardigheid in verschillende basisvormen, basisspelen of -oefeningen, die voor elke deelnemer haalbaar zouden moeten zijn. De andere rubrieken sluiten aan bij de hoger voorgestelde variatiemogelijkheden zoals bv. 'individueel slaan', 'vangen en werpen in groep', 'naar een doel trappen', 'dribbelen in beweging', 'kruipen met een object'... De laatste van de rubrieken biedt voor elke vaardigheid enkele mogelijkheden voor activiteiten vertrekkend vanuit een zwembadsituatie en draagt een titel zoals bv. 'trekken en duwen in het water'.

Elke fiche is samengesteld uit de volgende onderdelen:

- Een **omschrijving** van de activiteit;
- **Variaties van uitvoering** op de omschreven activiteit;
- Het **materiaal** dat in de voorgestelde activiteit wordt gebruikt;
- Enkele specifieke **aandachtspunten** bij de beschreven situatie;
- **Variaties in omgeving**;
- Enkele mogelijkheden tot **differentiatie**.

Omschrijving

De omschrijving schetst kort de oefen- en spelvormen die Multimove voorstelt. Met de omschrijving wordt getracht een **basissetting** te scheppen van waaruit de lesgever kan vertrekken voor een activiteit. In de meeste gevallen stemt de activiteit overeen met een **gemiddelde vaardigheid**. In een aantal gevallen is dit te moeilijk als uitgangssituatie voor 3-4-jarigen. Wie met deze groep werkt, moet automatisch zoeken naar eenvoudigere situaties via de variaties en de differentiaties of via andere activiteiten.

Alle activiteiten dragen **een naam die verwijst naar de kern** van de activiteit. Soms geeft de naam tegelijk ook een aanzet op het vlak van inkleding. Zo geeft bv. de naam 'paardenstamp' aan dat het om achterwaarts trappen gaat en dat de les kan ingekleed worden rond het thema paarden. Ook binnen de omschrijving zelf wordt het **thema van inkleding** doorgetrokken door het gebruik van kernwoorden uit het thema (bv. paarden i.p.v. kinderen, weide i.p.v. zone...) (zie verder onder Hoofdstuk 3 'Aandachtspunten voor de lesgever').

Variatie van uitvoering

Uitgaande van de omschrijving bevat elke fiche enkele voorstellen tot variatie van 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 of 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 de variaties daarop. Naast het materiaal, waarvan sprake is in de omschrijving, worden geregeld **alternatieven** meegegeven (bv. fietsbanden i.p.v. hoepels, plastic flessen i.p.v. kegels...). Deze alternatieven worden opgenomen om niet de indruk te wekken dat de activiteiten enkel met bepaalde hulpmiddelen mogelijk zouden zijn. De lesgever kan op basis van eigen beschikbaar materiaal nog andere alternatieven gebruiken.

Hoewel soms de indruk ontstaat dat bepaalde activiteiten enkel kunnen met behulp van (duur) aan te kopen materiaal, is het best mogelijk dat lesgevers zich behelpen met hulpmiddelen die gerecupereerd worden. Ook op dat vlak toont deze rubriek enkele mogelijkheden.

Aandachtspunten

Onder aandachtspunten staat per activiteit wat de lesgever in die activiteit **extra in het oog** moet houden. Het zijn aanvullingen op wat als algemene didactische tips in deze handleiding wordt gegeven en op de specifieke didactische tips die per bewegingsvaardigheid in de werkmap zijn opgenomen. De aandachtspunten kunnen slaan op bv. **bijzondere veiligheidsaspecten** en **organisatorische of inhoudelijke zaken** die het verloop van de oefening of het spel optimaliseren. Het is belangrijk dat de lesgever, tijdens de voorbereiding en de keuze van activiteiten, regelmatig de didactische tips doorneemt die te maken hebben met de geselecteerde bewegingsvaardigheden waarrond een les wordt gebouwd.

Variatie in omgeving

De beschreven activiteiten gaan in de meeste gevallen uit van een sportzaal. Onder deze rubriek staan voorstellen om de beschreven vaardigheid te doen **in een andere omgeving dan de standaardomgeving**, in de meeste gevallen een sportzaal. Zo worden voorstellen gedaan om de activiteit te doen in het zwembad, in een speeltuin, in een park, in het bos, op het strand, op de speelplaats of op het buitensportveld.

Wanneer de beschreven activiteit in de meeste omgevingen mogelijk is zonder noemenswaardige aanpassingen, is er geen aparte vermelding van deze rubriek op het activiteitenblad.



Differentiatie

Elke activiteitenfiche heeft onderaan een kleine tabel met daarin **differentiatiemogelijkheden** gegroepeerd per 2 leeftijdjaren (3-4/5-6/7-8). Deze onderverdeling is slechts richtinggevend. Differentiaties worden per definitie **afgestemd op het individu** en overschrijden dus automatisch de grenzen van een leeftijdsafbakening. Differentiaties zijn steeds **afhankelijk van het vaardigheidsniveau** van de deelnemer(s). Aanpassingen binnen de vaardigheden met objectcontrole kunnen liggen in bv. het gebruik van 1 of 2 handen, onderhandse/bovenhandse uitvoering, variatie in grootte en gewicht van het object en het soort slagvoorwerp dat wordt gebruikt. Aanpassingen binnen de locomotorische vaardigheden kunnen liggen in bv. unilaterale uitvoering, één of beide voeten gebruiken, al of niet met gekruiste coördinatie uitvoeren.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Ballon i.p.v. bal gebruiken, met en zonder stuiten	Met ballon zonder stuiten	Met (foam)bal zonder stuiten
Variaties zonder de afwisseling erin	Oefening met vrije verplaatsing	Oefening met opgelegde verplaatsing
	Met verzwaarde ballon	
	Bal over en weer slaan naar partner op korte afstand (1,5 m)	Bal over en weer slaan naar partner op 1,5 m met beperkte verplaatsing (matje, hoepel)

Differentiaties geven mogelijke aanpassingen weer die de lesgever kan doen om de uitvoeringen enerzijds **makkelijker of moeilijker** en anderzijds **eenvoudiger of complexer** 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.

De differentiaties kunnen zowel betrekking hebben op de basisomschrijving, maar evenzeer op bepaalde variaties. Er is bij de variaties **geen vermelding van de geschiktheid** ervan. Zowel bij de omschrijving als de variaties moet men zich de vraag stellen of deze mogelijk zijn voor elk van de leeftijdsgroepen. Op basis daarvan zal de lesgever al dan niet kiezen voor een bepaalde differentiatie.

Wanneer een activiteit moeilijk of helemaal niet rijmt met het vaardigheidsniveau van een bepaalde leeftijdsgroep, staat vermeld **‘Geen geschikte oefening’** of **‘Grondvormen gebruiken’**.

Het verschil in betekenis wordt hier afgebakend:

- Geen geschikte oefening = de basissituatie is te moeilijk of te complex (meestal voor de groep van 3-4-jarigen) en eventuele aanpassingen wijken te ver af van de basisomschrijving of het thema. Met ‘geen geschikte oefening’ wordt voorgesteld om naar een andere basisomschrijving over te gaan, bv. onder de rubriek ‘ontdekken van’, waar meer geschikte oefeningen of spelen worden beschreven.

- Grondvormen gebruiken = de basissituatie is te moeilijk of te complex, maar het is mogelijk om de situatie op te splitsen in vereenvoudigde opdrachten binnen de basisomschrijving of het thema. Het is mogelijk dat de kinderen na het uitvoeren van grondvormen of deelaspecten van de beschreven opdracht, eventueel wel nog de beschreven activiteit kunnen uitvoeren of een variatie erop.

Omwille van de beperkte ruimte, staan de differentiaties niet in volzinnen maar heel summier uitgedrukt. Er wordt bovendien vaak gebruik gemaakt van vage termen zoals 'korter', 'een paar meter', 'dichtbij'... Concrete afstanden waarbinnen of waarover bepaalde bewegingen moeten worden uitgevoerd, kunnen heel erg variëren naargelang het vaardigheidsniveau van de kinderen. Het is moeilijk en weinig zinvol om daar per leeftijdsgroep een standaard op te plakken. De differentiaties zijn op dat vlak louter **indicatief**. Iedere lesgever zal deze 'afstanden' concreter moeten maken in de opstelling die wordt gebruikt i.f.v. het scheppen van realistische en uitdagende bewegingskansen.



★ 2.2 SAMENSTELLING VAN DE LESSEN MULTIMOVE

Multimove stelt voor om lessen samen te stellen op basis van **3 van de 12** bewegingsvaardigheden, waaronder **telkens een combinatie** van vaardigheden uit de groepen 'locomotie' en 'objectcontrole'. Dit om te kunnen beantwoorden aan de vraag om de verschillende bewegingsvaardigheden in voldoende mate en regelmatig te prikkelen.

Het is niet altijd mogelijk en wenselijk om bewegingsvaardigheden volledig te isoleren. Combinaties van bewegingen komen haast permanent voor. Daarom is het nuttig om in de voorbereiding duidelijk te stellen welke de 3 centrale vaardigheden zullen zijn, zodat duidelijk is waar de lesgever de **accenten** legt in een bepaalde les. Daarnaast kunnen andere vaardigheden zoals bv. lopen en wandelen als '**nevenvaardigheid**' dienst doen, terwijl ze een andere keer als kern zullen dienen.

De lesgever zal beslissingen moeten nemen op basis van zijn **observatie** van de kinderen en proberen hun bekwaamheid in bepaalde opdrachten in te schatten. Juiste beslissingen vooraf zullen ertoe leiden dat de samenstelling van de les zo goed mogelijk aansluit bij het niveau van de kinderen en de differentiatie in bewegingsprikkels op het moment zelf beperkt kan worden.

De keuze van de 3 vaardigheden die de kern van de les uitmaken, wordt bepaald door een aantal **aanknopingspunten** waarover de lesgever beschikt:

- Verbindingsmogelijkheden (inkleding, materiaal, organisatie, aansluitende bewegingsvaardigheid);
- Elementen die inherent zijn aan elke bewegingsuitvoering (rodedraadelementen, zoals lateraliteit, evenwicht, oriëntatie, ritme en tempo);
- De ontwikkelingslijn van het kind voor de vaardigheden die de lesgever selecteert (zie onder Hoofdstuk 3, punt 3.1.2 Ontwikkelingslijnen voor 3-8-jarigen en algemene didactische tips).

• 2.2.1 Op basis van verbindingen

Bepaalde vaardigheden sluiten nauw bij elkaar aan omdat het bewegingsverloop **raakvlakken** vertoont zoals bv. werpbewegingen en bepaalde slagbewegingen. Andere vertonen gelijkenissen maar kennen **accentverschillen** zoals bijvoorbeeld een andere impuls of contact, bv. slaan en duwen, slaan en dribbelen, dribbelen en trappen. De definities (zie hoger) helpen om die raakvlakken te zien. De lesgever kan soms vlekkeloos van de ene bewegingsvaardigheid overstappen naar de andere zonder veel te moeten aanpassen op vlak van inhoud, spelen en oefeningen. Vaak kan daarbij ook de organisatie gelijk blijven.

Een bepaalde **organisatievorm** waarin de lesgever mogelijkheden ziet om goede bewegingskansen te scheppen, kan ook aanleiding geven tot het selecteren van bepaalde bewegingsvaardigheden. Zo kan de keuze voor groepsvormen, waarbij iedereen tegelijk dezelfde opdracht uitvoert, leiden tot bv. een selectie van oefeningen uit de bewegingsvaardigheden lopen in groep, glijden in groep en heffen en dragen in groep. Estafettevormen kunnen zich net zo goed lenen voor loopvormen als voor vormen van springen, kruipen en roteren.

Bepaalde **spelvormen (of oefenvormen)** uit de ene activiteit kunnen **heel geschikt** zijn om te gebruiken als activiteit in een andere vaardigheid. Het Multimoveteam heeft er bij het bundelen van de activiteitenfiches voor gekozen om die niet te herhalen en ‘dubbel’ te voorzien. De lesgever kan zelf de overstap maken en eenzelfde spel de ene keer gebruiken voor het prikkelen van de vaardigheid slaan en de andere keer voor trappen of werpen en vangen.

De lesgever zal naargelang de kinderen en hun ontwikkeling, de geschiktheid van de activiteit kiezen voor een **oefenvorm of spelvorm**. Kortweg gesteld zijn oefenvormen strikt afgebakend, de opdracht laat weinig vrijheid aan de kinderen en de uitvoering ligt vast. Spelvormen daarentegen laten ruimte voor eigen inbreng van de kinderen. Ze bieden marge in de uitvoeringsmogelijkheden, laten de kinderen keuzes maken en eigen beslissingen nemen, waardoor het verloop van de opdracht niet altijd voorspelbaar is. Omdat de complexiteit bij spelvormen groter is, zijn ze meer geschikt voor de oudste kinderen. De lesgever kan **speelse opdrachtvormen** uitdenken die als tussenvormen dienen. Dit zijn vormen van een geleid spel die eenvoudiger zijn en die de jongste kinderen wel nog aankunnen.

Een ander aanknopingspunt om een selectie te maken, heeft betrekking op **het materiaal** dat op een bepaald moment beschikbaar is en zich leent tot gebruik binnen bepaalde bewegingsvaardigheden. Zo kan het gebruik van een dik touw voor het oefenen van trekken een aanleiding zijn om met datzelfde touw iets uit te werken binnen de vaardigheden springen en klimmen; of de beschikbaarheid van veel verhuisdozen kan naast heffen en dragen, inspireren tot activiteiten uit de vaardigheden duwen, trekken en trappen naar een doel.

• 2.2.2 Op basis van roedraadelementen

De activiteitenfiches zijn samengesteld op basis van een indeling in 12 bewegingsvaardigheden waarbinnen locomotie en objectcontrole ruim aan bod kunnen komen. Naast deze fundamentele bewegingsvaardigheden verdienen nog enkele **aspecten van de coördinatie** de aandacht van de lesgever. Het gaat hier om lateraliteit, oriëntatie, evenwicht, tempo en ritme. Er wordt bewust gekozen om deze niet als afzonderlijke uitgangspunten in de activiteitenfiches op te nemen. Elk van deze elementen is immers **inherent aan elke bewegingsuitvoering**.

Naargelang de keuze die de lesgever maakt, de variatie die wordt aangeboden, de formulering van de opdracht, de complexiteit van de beweging... zal één of meerdere van deze roedraadelementen meer of minder op de voorgrond treden en de bewegingsuitvoering beïnvloeden. Door het leggen van **andere accenten** kunnen bepaalde activiteiten onder meerdere vaardigheden vallen. Zo kan bv. een bal met 2 handen opwerpen en vangen, de ene keer bij de vaardigheid ‘werpen en vangen’ aan bod komen in een geïsoleerde en stationaire situatie (accent op oog-handcoördinatie) en een andere keer bij ‘wandelen en lopen’ wanneer de beweging moet gebeuren terwijl men voorwaarts vordert tussen 2 lijnen (accent op dynamisch evenwicht).

Die **bijkomende aanknopingspunten** voor het samenstellen van de lesinhoud worden hieronder kort toegelicht.



Lateraliteit

Lateraliteit heeft enerzijds te maken met het **verschillend functioneren van de lichaamshelften**. Aan beide zijden van de verticale lichaamsmiddenlijn voeren lichaamsdelen een verschillende beweging uit. Dit komt in heel veel bewegingssituaties voor en kan door de lesgever bewust uitgelokt worden door de keuze van bepaalde opdrachten waarbij de ene lichaamshelft andere bewegingstaken heeft dan de andere (bv. met de ene arm een rotatie uitvoeren en met de andere arm iets in evenwicht houden, in stand op één been een balletje met de andere hand in een doos werpen...). Ondanks de verschillende rol, kan dit leiden tot een gezamenlijke bewegingsuitvoering (bv. met de ene hand een balletje klaar houden en er met de andere hand tegen slaan). Daartegenover staan bewegingen waarbij de beide lichaamshelften hetzelfde doen of symmetrisch bewegen (bv. met 2 handen een bal dribbelen, bij het op de rug schommelen 2 handen gelijktijdig op de grond slaan, met beide benen een doos vooruit duwen...). Multimove verwacht dat de lesgever aandacht heeft voor een goed evenwicht in afwisseling tussen al deze bewegingsvormen.

Anderzijds heeft lateraliteit ook iets te maken met de **voorkeurszijde** die iemand inzet bij bewegingen (bv. het gebruik van een afstootvoet bij een sprong, de voet die het kind eerst op de grond plaatst wanneer het van een bank stapt, de hand waarmee het kind grijpt – trekt – werpt...) en de **voorkeursrichting** waarin kinderen bewegen (bv. de zijde waarnaar het kind rolt of draait, de richting waarin het kind om een kegel loopt...). Multimove verwacht van de lesgevers ook dat zij de kinderen in situaties plaatsen waarbij de ene keer de voorkeurszijde (hand, voet, arm...) wordt gebruikt en de andere keer de **niet-voorkeurszijde**. In de activiteitenfiches wordt dit regelmatig in herinnering gebracht.

Het moment waarop de voorkeurszijde tot uiting komt, is voor elk kind verschillend. Het is niet de bedoeling dit te forceren, maar wel de gelegenheid te scheppen waarin beide zijden aan bod komen, zodat kinderen ervaren wat hen het beste ligt. Het ontdekken van de voorkeurszijde en de voorkeursrichting staat los van de notie over wat links en rechts inhouden.

Oriëntatie

Het ruimtelijk besef van kinderen wordt tijdens elke bewegingsles op verschillende manieren op de proef gesteld. Bij elke bewegingssituatie worden kinderen geconfronteerd met telkens weer andere **plaatsen** (bv. 'naast - voor - achter - op - onder - tussen' een hoepel, een rij, een bank...) en wordt hen gevraagd om te **bewegen in een bepaalde richting** (bv. voorwaarts sluipen, achterwaarts stappen, in wijzerzin van plaats wisselen, omhoog klauteren...) of **richting te geven aan voorwerpen** (bv. een karretje duwen, de bal trappen, kegels omgooien...).

Daarenboven moeten ze soms een bepaalde **afstand overbruggen** (bv. door hard te rennen, een uitgestippeld parcours te volgen, tot op de mat te springen, de bal te mikken 'over – onder – naar...'). In sommige activiteiten en organisatievormen wordt gevraagd om **rekening te houden met wat al beweegt** (bv. opletten voor kinderen die terugkeren naar het eigen kamp, uitkijken voor ballen die hen 'om de oren gegooid' worden, aankomende ballen 'tegenhouden – vangen', een partner inhalen, een sjaaltje uit de broek trekken, zorgen dat de bal niet van de parachute rolt...). Veel afwisseling en nieuwe ervaringen geven de kinderen de kans om te evolueren van het gebruik van 'eenvoudige ruimtes' (bv. binnen een eigen zone de bal naar elkaar rollen) naar meer complexe ruimtelijke bewegingssituaties (bv. een tikspel met meerdere jagers met op het terrein hinderende kegels en bevrijdende hoepels).

Ruimteperceptie is in deze leeftijdsperiode sterk verschillend en ook sterk evoluerend. Ook hier zal men de jongste kinderen in eenvoudigere situaties moeten plaatsen dan de oudere. Het beperkte waarnemingsvermogen maakt dat veiligheid ook hier een rol speelt in de ontwikkeling van het ruimtebesef. Multimove wil door de lessen aandacht schenken aan het prikkelen van het vermogen om zich te oriënteren en verwacht van lesgevers om niet te blijven hangen in stereotiepe opstellingen (bv. in omvang wisselende hindernissen, wisselende aankomstplaatsen, wisselende opstellingen t.o.v. posten – toestellen – lijnen...) en organisatievormen (bv. individuele opdrachten, duo-opdrachten, opdrachten met tegenstrevers, één of meerdere spelzones, vaste en bewegende objecten – doelen – spelers...).

Evenwicht

In alle bewegingssituaties waarin de kinderen worden geplaatst, komt het evenwichtsvermogen om de hoek kijken. Door veelzijdig te bewegen kunnen kinderen verschillende aspecten van evenwicht ervaren en ermee leren omgaan:

- **Het evenwicht herstellen** in verschillende omstandigheden (bv. door de armen opzij te brengen, de romp voor- of achterwaarts te bewegen, door de benen te buigen...);
- **Meer steun hebben** (bv. op een breder of smaller steunvlak, op handen en voeten kruipen i.p.v. op 2 voeten, in spreidstand staan of met de voeten tegen elkaar...);
- **Reageren op verandering in omgeving** (bv. liggen op een vaste ondergrond tegenover liggen in het water, lopen op een effen terrein tegenover lopen door een zandbak, lopen op een horizontale bank tegenover lopen op een schuine bank...);
- **Anticiperen** op mogelijke verstoringen van het evenwicht (bv. zich opspannen wanneer iemand dreigt het kind aan te lopen, aarzelend positie kiezen voor het nemen van een opstap op een hindernis, extra steun zoeken...).

Kinderen vinden het leuk en uitdagend om posities in te nemen en bewegingen te proberen waarbij het evenwicht op de proef wordt gesteld. Aan de hand van een goede materiaalkeuze (zie tabel met 'variëaties'), uitdagende materiaalopstellingen en wisselende activiteiten (zowel statische als dynamische vormen), kan de lesgever inspelen op deze **natuurlijke drang bij kinderen**. In de activiteitenfiches wordt daarnaar verwezen. Het is aan de lesgever om zich telkens de vraag te stellen in welke mate er met het aspect evenwicht kan worden 'gespeeld', zonder dat de veiligheid in het gedrang komt of de complexiteit van de activiteiten de mogelijkheden van de kinderen overstijgt.

Tempo

Kinderen ervaren het tempo van bewegingen in de verschillen tussen wat zij als **snel en traag aanvoelen**. Die verschillen leren ze zien doordat de lesgever hen in situaties plaatst waarin deze voorkomen:

- **Zelf aan verschillende snelheden bewegen** (bv. elkaar achternazitten, bewegen als een schildpad, met een parachute storm op zee en een kalme zee nabootsen, versnellen en vertragen, niet tegen een hindernis aanlopen door af te remmen...);
- **Iets laten bewegen** (bv. een bal zo traag mogelijk laten rollen, een bal werpen naar de benen van iemand die het terrein oversteekt, wandelen tegenover lopen, tussen 2 kegels traag rollen op een plankje...);



- Geconfronteerd worden met wie en **wat rondom hen beweegt** (bv. een partner die traag de lijnen op de vloer volgt, een traag aanrollende bal tegenhouden, door een jungle van slingerende flessen lopen, een tikker ontwijken...).

Aangezien het om een subjectieve ervaring gaat, kunnen de indrukken over snel en traag individueel sterk verschillend zijn. Multimove verwacht van de lesgevers dat ze bewust activiteiten en omstandigheden kiezen die kinderen helpen bij het zien en aanvoelen van de verschillen. Dit kan o.m. ook door een passend gebruik van terminologie (bv. beschrijven wat je snel en traag doet), verbale en auditieve ondersteuning (bv. handenklappen, trom slaan), inzetten van 'snel en traag materiaal' (bv. vertragende ballen - noppenballen - ballonnen - skateboard - vilten tegels...).

Ritme

Ritmisch bewegen draagt bij aan het ontwikkelen van het ritmegevoel bij kinderen. Ritmisch bewegen is niet evident voor jonge kinderen en heeft te maken met kunnen bewegen **op de maat** van een **hoorbare of zichtbare referentie** (bv. begeleidend slaan op een tamboerijn, een gekend lied met een regelmatige beat, "hophophophop"-ondersteuning, andere bewegende kinderen volgen, synchroon bewegen...).

Multimove verwacht dat de lesgevers niet alleen kinderen laten bewegen, maar ook variaties zoeken waarbij het **ritmegevoel** op verschillende manieren wordt geprikkeld. Voorbeelden daarvan zitten in de voorgestelde activiteiten verweven (bv. arm in arm lopen, in groep de parachute op en neer bewegen, met een dik touw golvende bewegingen uitvoeren, in ruglig schommelen op de maat van een slingerende bal, schommelen aan een touw, op en van een bank springen op de maat van een trom, hand in hand huppelen, per 2 lopen verbonden met een fietsband, op een medicinebal slaan op het ritme van de muziek, met de enkels verbonden lopen, met 2 of meer met een loopski stappen...).



Aandachtspunten voor de lesgever



Wekelijks zal de lesgever voor de kinderen, die deelnemen aan de lessen Multimove, zijn best doen om de kinderen op een plezierige wijze te laten bewegen. Zijn handelen bepaalt immers of de kinderen gemotiveerd zijn om mee te doen en veel te bewegen. De lesgever zal rekening houden met de verwachtingen en kenmerken van de kinderen in de groep en zijn didactisch handelen daaraan aanpassen. Zijn handelen is er op gericht de kinderen te motiveren zodat ze positieve ervaringen hebben met bewegen en fysieke activiteit.

In onderstaande tekst worden aandachtspunten geformuleerd voor de lesgever op vlak van de doelgroep waarmee wordt gewerkt, de context waarin de les plaatsvindt, de aanpak en de inhoud van de lessen en zijn eigen handelen.

★ 3.1 DE DOELGROEP: KINDEREN VAN 3-8 JAAR

• 3.1.1 Omgaan met kleuters en jonge kinderen

Lesgeven aan jonge kinderen vereist een specifieke aanpak. Dat je van een kind niet hetzelfde mag verwachten als van een volwassen deelnemer is voor de meeste lesgevers wel duidelijk. Maar wat je dan precies wel mag verwachten, is minder eenvoudig om uit te drukken. Kinderen zijn immers nog in volle ontwikkeling op verschillende vlakken:

- Taal en cognitief vlak;
- Sociaal en emotioneel vlak;
- Fysiek en motorisch vlak.

De ontwikkelingslijnen van wat kinderen op een bepaalde leeftijd kennen en kunnen, zijn heel specifiek voor de verschillende dimensies uitgewerkt en beschreven. Ondanks deze algemene vaststellingen, ontwikkelt elk kind zich op een ander tempo en komt de kalenderleeftijd niet altijd overeen met de ontwikkelingsleeftijd. Sommige kinderen zijn vaardiger dan andere en leren sneller dan leeftijdsgenootjes. Afhankelijk van de aanleg en het karakter van een kind en de stimulans die het thuis of op school krijgt, zal het kind op bepaalde vlakken verder staan dan op andere. Bovendien zijn de ontwikkelingsdomeinen nauw met elkaar verbonden en beïnvloeden ze elkaar, zoals onderstaande voorbeelden illustreren:

- Als kinderen leren spreken en hun woordenschat uitbreiden (cognitieve ontwikkeling), kunnen ze beter met andere kinderen omgaan (sociale ontwikkeling);
- Als kinderen mobieler worden (motorische ontwikkeling), krijgen ze meer impulsen die dan op hun beurt de cognitieve ontwikkeling stimuleren.

Aangezien Multimove zich focust op de motorische ontwikkeling van de kinderen, wordt dit onderdeel sterk benadrukt in deze handleiding. Toch kan een lesgever zichzelf heel wat frustraties besparen door op de hoogte te zijn van de ontwikkelingslijnen op andere vlakken en zijn aanpak daarop af te stemmen. Daarbij is het niet onbelangrijk te weten dat de aanduiding van de leeftijdsgroep (3-8-jarigen) inhoudt dat er kinderen in de groep kunnen zitten die 2 jaar zijn of 9 jaar worden.



Hieropvolgend worden verschillende ontwikkelingslijnen geschetst (linkerkolom) met daaraan gekoppeld **didactische tips voor de lesgever** (rechterkolom). Er is een selectie gemaakt van de ontwikkelingslijnen die voor de lesgever het meest relevant zijn en die een invloed kunnen hebben op het lesgeven.

• 3.1.2 Ontwikkelingslijnen voor 3-8-jarigen en algemene didactische tips

★ TAALONTWIKKELING EN COGNITIEVE ONTWIKKELING

3-4 jaar	Didactische tips
Het kind heeft een woordenschat van ongeveer 3000 woorden, maar spreekt niet alle woorden correct uit.	Een eenvoudig taalgebruik gebruiken, zonder te overdrijven met het gebruik van verkleinwoorden. De opdracht wordt traag en duidelijk geformuleerd.
Het kind praat op een eenvoudige manier en vindt zingen aangenaam.	Bewegingen gebruiken gekoppeld aan beelden, verhalen, liedjes. De ervaringen van de kinderen verwoorden om de taalontwikkeling te bevorderen.
Het kind heeft veel verbeelding, vindt verhaaltjes leuk en doet een rollenspel.	Inleven in de leef- en fantasiewereld van de kinderen en gebruik maken van ingeklede opdrachten. De inkleding mag het spel niet complexer maken. Er is ruimte voor initiatief van de kinderen. Het wisselen van rol bij activiteiten met verschillende rollen (bv. jager, tikker, vanger, werper...) gebeurt niet te snel.
Het kind experimenteert met verschillende stemmen (fluisteren, luid praten...) en gebruikt gebaren, stem en gelaatsuitdrukkingen om eigen uitspraken te versterken.	Expressiviteit bij het uitleggen van opdrachten en het begeleiden van de activiteiten is noodzakelijk. Eigen enthousiasme werkt aanstekelijk.
Het kind herkent sommige letters en cijfers en leest gebruikelijke signalen, pictogrammen en logo's.	Gebruiken van aangepaste kijkwijzers.
Het kind kan grote puzzels maken.	Opdrachten geven waarbij sorteren, stapelen of puzzelen gebeurt met beperkt aantal grote stukken, voorwerpen.
5-6 jaar	Didactische tips
Het kind creëert en bootst verhaaltjes na. Hun nieuwsgierigheid, fantasie en creativiteit is groot.	Gebruik maken van de fantasie om hen verder mee te nemen in het ontdekken van bewegingen die aansluiten op wat de kinderen zelf aanbrengen. Kinderen vertellen graag over hun dagdagelijkse belevenissen; interesse tonen is belangrijk maar de verhalen mogen het lesverloop niet storen. De kinderen kunnen voor of na de les hun verhaal doen.
Het kind begrijpt verbale opdrachten goed, maar neemt een uitleg vaak heel letterlijk.	De inkleding van de activiteit moet goed overeenkomen met het gebruikte materiaal (bv. zak van Zwarte Piet: effectief een zak gebruiken). Instructies worden kort gehouden.
Het kind kent alle letters, zowel in kleine als in hoofdletters en het kan tellen tot 100.	Tellen is niet rekenen. Het gebruik van een dobbelsteen is mogelijk.



7-8 jaar	Didactische tips
Het kind is nieuwsgierig en stelt veel vragen (Waarom? Wat?).	Kort uitleggen waarom bepaalde tips gegeven worden.
Het kind begint te begrijpen welk doel handelingen en gebeurtenissen hebben.	De totale beweging demonstreren als er een voorbeeld gegeven wordt.
Het kind is verbaal sterk en zal objectiever zijn gedachten communiceren. Het kind weet moreel gezien wat juist en fout is en is zich bewust van eigen sterktes en tekortkomingen.	Spelvormen kiezen met eenvoudige spelregels en ervoor zorgen dat ze nageleefd worden. Wanneer regels niet worden nageleefd, volgt een opmerking van de lesgever. Het eerlijk spelen van kinderen krijgt de nodige aandacht. Er wordt beroep gedaan op fair play. Meer spelregels toevoegen.
Het kind begrijpt de concepten tijd en ruimte.	Aanbieden van situaties waarbij de 'ruimte' minder concreet en gestructureerd is. Spelen met meerdere tikkers wordt haalbaar.
Het kind prefereert participeren boven toekijken.	Uitsluitactiviteiten vermijden.
Het kind leert best met concrete termen.	Niet elke les een inkleding voorzien.
Het kind houdt van uitstapjes en stelt alles in vraag.	Gebruik maken van verschillende locaties en eens op stap gaan. Gebruik maken van de nieuwsgierigheid van de kinderen voor bepaalde elementen in de omgeving.

★ SOCIALE & EMOTIONELE ONTWIKKELING

3-4 jaar	Didactische tips
Het kind evolueert van alleen spelen naar samen spelen.	Als een spel niet lukt, kan het spel enkele lessen later weer hernomen worden als de kleuters er wel aan toe zijn.
Het kind begint vrienden te hebben en vaak één speciale vriend waarmee het steeds samen speelt.	Het gebeurt dat kinderen toch liever eens toekijken en dan pas meespelen.
Het kind heeft duidelijke voorkeuren.	Nadenken over de manier waarop groepen ingedeeld worden.
Het kind is fier op de geleverde prestaties.	De inspanningen van elk kind waarderen, positieve feedback geven.
5-6 jaar	Didactische tips
Het kind helpt graag, het wordt daarvoor ook graag bedankt en toont dat het fier is op de prestatie.	Kinderen inschakelen bij het klaarzetten en opruimen van didactisch materiaal.
Het kind is onderhevig aan groepsdruk.	Bewegingssituaties beperken waarin de kinderen zich met elkaar moeten vergelijken.
Het kind heeft bijzondere aandacht voor de natuur, (huis)dieren, wolkenformaties...	Enkele lessen buiten voorzien. Gebruiken van beelden van dieren in bewegingen en afbeeldingen. Gebruiken van natuurlijke hindernissen in de buitenomgeving.
7-8 jaar	Didactische tips
Het kind hecht veel belang aan vrienden, de 'beste vrienden' zijn van hetzelfde geslacht.	Kinderen niet verplichten om per se in een groepje te zitten van het andere geslacht.
Het kind kan verbaal conflicten oplossen.	Niet onnodig tussenkomen bij kleine schermutelingen of onenigheid.
Het kind is zelfkritisch en doet graag dingen zelf. Het kind wil graag wat verantwoordelijkheid.	Respecteren van de zelfstandigheid van sommige kinderen, bv. in de voor hen typische uitvoering van een beweging. Tips voor een 'betere' uitvoering beperken.
Het kind is zeer taalvaardig en gebruikt directe taal, rapporteert, discussieert en speculeert. Het kind begint gevolgen van acties te begrijpen en kan verschillende oplossingen zoeken.	Spelvormen gebruiken waarin de kinderen verschillende opties hebben.
Het kind speelt goed samen, maar doet graag individuele activiteiten.	Een goede mix van individuele opdrachten en groepsspelen of -oefeningen voorzien.
Het kind komt goed overeen met de ouders, maar beter met de vrienden.	Eenvoudige groepsopdrachten gebruiken. De 'vrienden' gebruiken bij een indeling in groepjes.



★ MOTORISCHE & FYSIEKE ONTWIKKELING

Fysieke fitheid betekent voldoende vitaal zijn om inspanningen te leveren.

Fysieke fitheid ontwikkelen is geen geïsoleerd gebeuren, het is nauw verbonden aan motorische competentie.

3-4 jaar	Didactische tips
Het kind heeft nog geen specifieke voorkeur voor het gebruik van één van beide handen of voeten, het gebruikt nog afwisselend beide handen of voeten.	Voorwerpen met beide handen manipuleren.
Het kind heeft veel energie.	Het gebeurt dat kinderen toch liever eens toekijken en dan pas meespelen.
Het kind geniet van lopen, galopperen, springen en dansen. Het kind geniet van ballen en pittenzakken werpen.	Maximaal gebruik maken van het concept Multimove door regelmatige afwisseling in de 12 bewegingsvaardigheden.
Het kind rijdt met een driewieler op de leeftijd van 3 jaar.	Bij de vaardigheid 'glijden' de driewielers van de kinderen gebruiken.
5-6 jaar	Didactische tips
Het kind heeft ontdekt wat de voorkeurshand en -voet is.	Bij het gebruik van de voorkeurszijde over 'je beste hand/voet' spreken. Gebruik van kleuren om 2 helften van het lichaam te onderscheiden, bv. rood voor de rechterkant en groen voor de linkerkant. Er voor zorgen dat de kinderen beide handen en voeten blijven gebruiken.
Het kind voert handelingen uit over de eigen lichaamsmiddenlijn.	Bewegingen laten uitvoeren waarbij de middenlijn wordt overschreden, horizontaal en diagonaal, en zowel met de ene als met de andere voet/hand.
Het kind heeft controle over het lichaam en kan het beheersen.	Verbeteringen aanbrengen en het kind laten nadenken over zijn uitvoering. Concrete tips geven ter verbetering (bv. armen zijwaarts spreiden voor meer evenwicht).
Het kind begint interesse te ontwikkelen in bepaalde sporten.	De natuurlijke interesse voor bepaalde sporten combineren met de veelzijdige inzetbaarheid van didactisch materiaal (bv. gebruik rackets voor slaan, maar ook voor dribbelen, heffen en dragen...).
7-8 jaar	Didactische tips
Het kind is meer vermoeid van lang zitten dan van constant actief zijn.	Uitlegpauzes kort en interactief houden.
Het kind is zeer onstuimig en actief tijdens het spelen en verandert snel van activiteit.	Zorgen voor extra veilige situaties. Duidelijke signalisatie voorzien. Gebruiken van uitloopruimte bij bv. loop- en springopdrachten.
Het kind speelt graag in groep en in wedstrijdvorm, met veel ruimte voor het oefenen van vaardigheden.	Variatie voorzien in oefenvormen. Wedstrijdsituaties laten vooraf gaan door oefenmomenten.
Het kind begrijpt regels, past ze toe en weet wat fair play is.	Benadrukken van eerlijk spelen. Ingrijpen als kinderen zich niet aan de regels houden.

★ 3.2 DE CONTEXT VAN DE LESSEN MULTIMOVE

• 3.2.1 Omgeving

Omgeving is de ruimte waar de les plaatsvindt (bv. sportzaal, zwembad, grasplein, speeltuin, bos, park...) en het materiaal waarmee gewerkt wordt.

Tijdens de voorbereiding houdt de lesgever steeds in het achterhoofd op welke locatie de les plaatsvindt. De keuze voor een bepaald terrein impliceert dat je met een aantal specifieke zaken rekening moet houden.

De keuze van het terrein wordt onder andere bepaald door:

• De inhoud van de oefenstof:

Bepaalde terreinen of ondergronden lenen er zich beter toe dan andere voor bepaalde activiteiten. Voorbeelden:

- ★ Een zanderige ondergrond is ideaal voor bepaalde trek- en duwactiviteiten omwille van de zachte landingsmogelijkheid, maar is dan weer minder geschikt om voorwerpen over te verschuiven of een voorwerp op wielen te verplaatsen;
- ★ Het water in het zwembad nodigt uit tot drijven, weerstand aanvoelen, stuwen... wat op het droge allemaal niet mogelijk is.

• De weersomstandigheden:

Afhankelijk van de weersomstandigheden is een bepaald terrein meer of minder geschikt. Voorbeelden:

- ★ Op een nat grasplein is het gevaar voor uitglijden groot (bv. bij reactiespelen). De lesgever ziet erop toe dat de kinderen aangepast schoeisel dragen en kiest activiteiten waar de kans op uitglijden minimaal is;
- ★ Bij de organisatie van een activiteit in een speeltuin is het handig om een handdoek te voorzien om speeltuigen droog en/of schoon te maken.

• De mogelijkheid om het terrein af te bakenen en de veiligheid te garanderen:

Bij de keuze om op een ander terrein dan gebruikelijk te werken, gaat de lesgever vooraf na of het terrein veilig is en of het voldoende afgebakend is zodat jonge kinderen niet kunnen weglopen. Het is geen goed plan om een activiteit rond werpen en vangen, slaan of trappen te geven op een terrein dat grenst aan druk verkeer. Op zo'n terrein bied je beter activiteiten aan waarbij geen gebruik gemaakt wordt van projectielen.

• Het vaardigheidsniveau van de kinderen:

Het vaardigheidsniveau van de kinderen is een factor die zowel de keuze van binnen- als buitenterreinen beïnvloedt.

Voorbeelden:

- ★ De lesgever kiest voor het ondiepe gedeelte in het zwembad als de kinderen nog niet kunnen zwemmen;
- ★ De lesgever kiest voor een vlak terrein bij jonge kinderen. Lopen op een oneffen of hellend terrein is voor jonge kinderen nog te moeilijk. In sommige gevallen kan het ook angst uitlokken als kinderen hun snelheid niet onder controle kunnen houden;
- ★ Lopen in een zandbak is erg vermoeiend en maakt de opdracht erg intensief.



• 3.2.2 Veiligheid van het terrein

Het bewaken van de veiligheid tijdens de lessen Multimove heeft een dwingend karakter. Hoe leuk en aantrekkelijk een bepaalde activiteit of situatie ook is, de lesgever doet die niet als de veiligheid tijdens de uitvoering niet kan gegarandeerd worden. Vooraf worden scenario's die tot gevaar kunnen leiden overlopen en wordt bekeken welke veiligheidsmaatregelen er moeten genomen worden.

Een controle op de veiligheid van het terrein voor aanvang van de les is noodzakelijk:

- Is het terrein bespeelbaar (weersomstandigheden)?
- Zijn er geen gevaarlijke hindernissen op het terrein?
- Ligt er geen rondslingerend materiaal op het terrein?

Voor de aanvang van de les:

- Een duidelijke herkenbaarheid van het spelterrein (belijning, afbakening, signalisatie, verlichting...) wordt gerealiseerd;
- Duidelijke afspraken worden gemaakt met de kinderen om de veiligheid te garanderen.

Voorbeelden:

- ★ Hoe hoog mag je klimmen op het klimrek?
- ★ Tot waar mag je lopen?
- ★ Mag je over de hindernissen lopen?
- ★ Hoe moet je van de kant in het zwembad springen?

Na de les wordt het gebruikte terrein in zijn 'veilige' toestand achtergelaten en wordt het gebruikte materiaal opgeruimd.

• 3.2.3 Veiligheid van het sportmateriaal

Met de veiligheid van sportmateriaal wordt enerzijds verwezen naar de veiligheid van didactisch materiaal en anderzijds naar de kledij van de kinderen. Veilig didactisch materiaal moet aan de volgende voorwaarden voldoen:

- Het materiaal moet **aangepast zijn aan de leeftijd en het vaardigheidsniveau** van de kinderen, bv. tragere tennisballen, lichtere ballen...;
- Het materiaal mag **geen gevaar voor letsels** inhouden zoals scherp materiaal, materiaal met splinters, glas en uitstekende punten zijn ontoelaatbaar, bv. nietjes in kartonnen doos;
- Het materiaal moet **goed zichtbaar en aantrekkelijk** zijn, bv. gebruik van felgekleurde materialen bij jonge kinderen, voldoende dik en waarneembaar touw dat als afspanning of hindernis dienst doet.

Ook de kledij van de kinderen draagt bij aan de veiligheid:

- De kledij van de kinderen moet **aangepast zijn aan de weersomstandigheden** (zon, regen, wind, koude...);
- De lesgever zorgt dat de kinderen **geen loszittende kledij** dragen die gekneld kan raken tussen wieltjes of bij het verplaatsen van objecten;
- Kinderen lopen beter **niet op sokken** op een terrein met een gladde ondergrond, tenzij het in een glijactiviteit in gecontroleerde en doelbewuste omstandigheden gebeurt.

• 3.2.4 Gebruik van het sportmateriaal

In heel wat sportclubs is het beschikbare materiaal afgestemd op de sport waarbinnen de club actief is. Voor het aanbod van Multimove zal de lesgever ook ander materiaal gebruiken om alle bewegingsfamilies in te vullen. Het is niet nodig om voor grote budgetten nieuw materiaal aan te schaffen. Een **creatieve lesgever** kan zelf heel wat materiaal omtoveren tot het ideale spel materiaal. Bij de keuze van het materiaal moet de lesgever voldoende variatie in grootte, gewicht... aanbieden.

Het gebruik van didactisch materiaal is erg belangrijk in het leerproces van de kinderen. Maar het gebruik van veel materiaal is niet per definitie een garantie op kwaliteit. Enkel als het materiaal **efficiënt wordt ingezet**, is het een meerwaarde voor de les:

- De lesgever voorziet voldoende materiaal in functie van het aantal kinderen. Als er te weinig materiaal is, lopen de wachttijden op en verloopt de les minder efficiënt. In het geval er weinig materiaal beschikbaar is, is het werken in posten met een doorschuifstelsel een optie;
- Er gaat minder tijd verloren met het uitdelen en verzamelen van materiaal als meerdere oefeningen na elkaar uitgevoerd worden met hetzelfde materiaal;
- In het zwembad/water wordt gebruik gemaakt van voorwerpen die drijven, waterbestendig zijn en gemakkelijk drogen;
- Het materiaal is aangepast aan de leeftijd en het niveau van de kinderen, zoals bijvoorbeeld:
 - ★ Zachte ballen bij kleuters;
 - ★ Racketjes met een korte steel bij jonge kinderen;
 - ★ Licht materiaal bij kleuters.
- De lesgever kiest sportmateriaal dat duurzaam en multifunctioneel is en dat gedurende een lange periode gebruikt kan worden. Materiaal dat na één les niet meer bruikbaar is, zorgt enkel voor een grotere afvalberg. Ook kosteloos materiaal kan heel bruikbaar spel materiaal zijn (zie voorbeelden in de tabel op achterzijde).



KOSTELOOS MATERIAAL

Plastic bakken	Zelf ballen maken	Kartonnen dozen
<p>Plastic bakken met wieltes onder zijn nuttig als opbergmateriaal maar zijn ook bruikbaar voor jonge kinderen om te duwen of te trekken.</p> <p>Zonder de wieltes kunnen de plastic bakken gedragen worden (afhankelijk van de grootte) door 1 of 2 kinderen.</p>	<p>Een 'fladderbal' wordt gemaakt door een gaatje in een tennisbal te maken, 2 m rood-wit lint dubbel te vouwen, er een rondel door te steken en er een knoop in te leggen. De rondel wordt in het gaatje van de tennisbal gestoken.</p> <p>Proppen papier gefixeerd met (schilders)plakband zijn ideale papierballen.</p> <p>Opgerolde sokken of sokken gevuld met zacht materiaal zijn zachte ballen.</p> <p>Een tennisbal waarop plakband is gekleefd, vertraagt.</p>	<p>Kartonnen dozen kunnen ingezet worden als bakken, als gewicht, als recipiënt, als slaginstrument, als onderdeel van een puzzel of om er een hindernis mee te bouwen.</p> <p>In de supermarkt is het eenvoudig om dozen te verzamelen. Bananendozen zijn erg geschikt als spelmateriaal. Ze kunnen op 3 verschillende manieren (hoogtes) geplaatst worden. Door de 2 helften afzonderlijk te gebruiken kan er met het gewicht gespeeld worden of kan er extra gewicht toegevoegd worden om te dragen.</p>
Tapijt	Nylon kousen	Stofrestjes
<p>Kartonnen tapijttrollen.</p> <p>Stukken vasttapijt, vasttapijttegels (onder antislip, bovenkant goed glijdend).</p>	<p>Een ballon verzwaart als er een nylonkous rond gespannen is.</p> <p>Een nylonkous gevuld met een bal, papier of zacht materiaal kan vastgemaakt worden aan een 'post' voor slagactiviteiten.</p>	<p>Een handige naaister maakt zelf pittenzakken door restjes stof om te toveren tot zakjes en te vullen met zand of rijst.</p>

Ook voor het opstellen en opruimen van didactisch materiaal zijn er enkele richtlijnen om de les vlotter te doen verlopen:

- Kleuters kunnen wel (klein) materiaal opruimen, maar kunnen nog geen materiaal plaatsen. Vanaf 6 jaar kunnen kinderen helpen bij eenvoudige opstellingen;
- De lesgever geeft duidelijk aan waar en hoe het materiaal opgesteld moet worden (bakens, kegels...) en plaatst vooraf merktekens om het materiaal te plaatsen, bv. kruisjes op de grond;
- Alles wat in de les nodig is, ligt vooraf op de juiste plaats klaar;
- Overbodige handelingen en verplaatsingen van materiaal worden zoveel mogelijk beperkt;
- Een herkenbare vaste organisatie zorgt dat de uitleg tot een minimum wordt herleid;
- De lesgever kiest voor een snelle en efficiënte manier om het materiaal uit te delen en te verzamelen. Als het materiaal in groepjes klaarligt, gaat het uitdelen sneller dan alles één voor één uit te delen.

★ 3.3 DE AANPAK

• 3.3.1 Organisatie van de kinderen

Voor de les verzamelen de kinderen steeds op dezelfde plaats zodat de ouders de kinderen daar kunnen afzetten. Als de verzamelplaats door omstandigheden wijzigt (bv. weersomstandigheden, ander leslocatie...), wordt dit vooraf meegedeeld.

Tijdens de les moeten de kinderen zo veel mogelijk actief zijn. Als kinderen in een te grote groep moeten oefenen of spelen, krijgen ze doorgaans te weinig oefenkansen:

- Opdrachten ontdebellen (bv. in plaats van te werken met 2 groepen, werken met 4 groepen) biedt kinderen meer speelkansen binnen dezelfde opdracht;
- Het is aan te raden om de groep in kleinere groepjes te verdelen over meerdere opdrachten zodat elk kind voldoende speel- en oefenkansen krijgt;
- Om bij groepspelen voldoende speel- en oefenkansen te bieden, zal de lesgever andere keuzes maken (bv. meer materiaal inzetten, meer tikkers aanduiden, meer doelen plaatsen...).

Om kinderen in groepen te verdelen, zijn er verschillende mogelijkheden.

Elke methode heeft voor- (blauwe tekst) en nadelen (rode tekst):

VERDELING IN GROEPJES		
Aftellen	Via vorige organisatie	Met een spel
<p>De kinderen staan op een rij. Elk kind in de rij krijgt een nummer. De lesgever geeft aan waar de nummers moeten staan op het terrein.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebeurt snel en efficiënt • Geen garantie op evenwichtige ploegen, achteraan in de rij kunnen kinderen nog snel van plaats wisselen om toch in een andere ploeg te zitten • Kan niet gebruikt worden bij jonge kinderen 	<p>De kinderen blijven in dezelfde groep of op dezelfde plaats staan voor de volgende oefening.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Snel en efficiënt; het functioneren van de groepjes is al zichtbaar op basis van de vorige oefening • Groepjes die niet goed aan het werk zijn, of kinderen die storen, blijven bij elkaar 	<p>De kinderen spelen een spel en op basis van de uitkomst van het spel worden er groepen ingedeeld.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leuk voor de kinderen; kinderen weten vaak niet dat er in groepen verdeeld zal worden • Spel kan belangrijker worden dan de groepsindeling zelf; geen garantie op evenwichtige ploegen
Zelf laten kiezen	Groepsindeling bij start les	
<p>De lesgever laat de kinderen zelf een partner of groep kiezen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evenwichtige ploegen • Duurt lang • Kans dat kinderen uitgesloten worden 	<p>De kinderen krijgen bij de start van de les een gekleurd lintje of sticker in een bepaalde kleur, in de vorm van een bepaalde figuur. Op basis van deze groepsindeling oefenen de kinderen tijdens de rest van de les.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Snel en efficiënt bij volgende oefeningen • Moeilijk om nog aanpassingen te doen in de loop van de les, als groepen groter of kleiner gemaakt moeten worden of als de groepen niet evenwichtig zijn 	



Na de les verzamelen alle kinderen terug bij de lesgever:

- De lesgever telt of de groep volledig is en het aantal kinderen overeenstemt met het beginaantal;
- Kinderen mogen niet alleen vertrekken of blijven niet alleen achter in de sportzaal of op het sportterrein;
- De lesgever wacht tot alle kinderen vertrokken zijn alvorens zelf te vertrekken.

• 3.3.2 Organisatie van de activiteiten

Bewaken van timing in de les

Voor de les is het belangrijk om na te denken over de tijdsindeling van de verschillende onderdelen in de les. Ook het klaarzetten van materiaal voor de les maakt dat de lesgever tijdens de les minder tijd verliest:

- De lesgever is zelf ruim op voorhand aanwezig in de les zodat er voldoende tijd is om materiaal klaar te zetten;
- Vooraf is vastgelegd hoeveel tijd er voor de verschillende onderdelen wordt uitgetrokken;
- Voor het geven van uitleg, het geven van een demonstratie, het plaatsen en opruimen van materiaal en het slot van de les wordt eveneens tijd voorzien.

Tijdens de les is een efficiënt tijdsgebruik noodzakelijk om de kinderen zoveel mogelijk oefentijd te geven. In lessen waar de oefenstof te snel doorlopen wordt, krijgen de kinderen te weinig oefenkansen. In lessen waar de oefeningen te lang duren of te weinig oefeningen voorzien zijn, treedt verveling op. Het is belangrijk om een evenwicht te vinden tussen voldoende snel overschakelen naar een volgende oefening en tijd geven aan de kinderen om te proberen en te oefenen. Om te waken over een goede timing kan de lesgever hulpmiddeltjes gebruiken:

- Tellen hoe vaak de kinderen de oefening uitvoeren. Pas als alle kinderen voldoende aan bod gekomen zijn en de oefening beheersen, wordt overgeschakeld naar een volgende oefening;
- Overbodige handelingen en verplaatsingen vermijden;
- Tijdens de les het uur in de gaten houden.

Ruimte optimaal gebruiken

Het gebruik van de ruimte is vaak een bepalende factor voor het optimaal verloop van de les. Over het gebruik van de ruimte denkt de lesgever al na bij de **voorbereiding van de les**. Het is goed om voor de start van de les overleg te plegen met de medebegeleiders over de opstellingen in de ruimte.

Tijdens de les doet de lesgever ingrepen als de organisatie niet vlot verloopt of aanpassingen vereist:

- Meer materiaal inzetten;
- Meerdere terreintjes of zones maken;
- Grotere terreintjes maken (bv. bij te weinig bewegingsruimte of gevaar voor ongevallen);
- Kleinere terreintjes maken (bv. spel komt niet tot zijn recht bij te groot terrein);
- Oefen-/speelzones duidelijk afbakenen;

- Kegels, linten, bakens... gebruiken die vlot hanteerbaar zijn om de terreingrootte aan te passen;
- De terreinen zo scheiden dat het materiaal op het eigen terrein blijft of dat de kinderen op de verschillende terreinen elkaar niet hinderen.

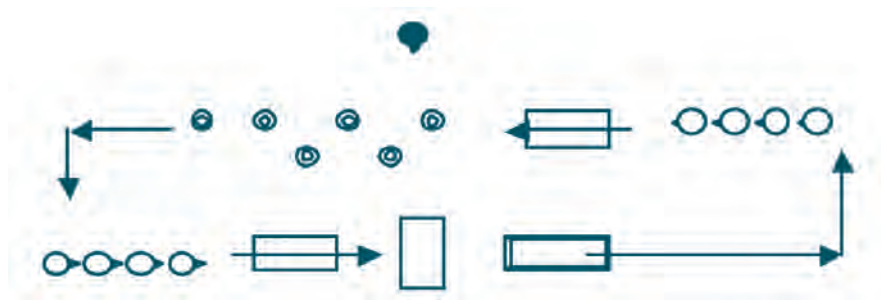
SPECIFIEKE ORGANISATORISCHE AANDACHTSPUNTEN BIJ KLEUTERS

- 3-4-jarigen begrijpen instructies als 'ga op een rij staan', 'ga in een kring staan' niet. Het gebruik van kegels, kruisjes op de grond, tegelmatjes... geeft aan waar de kinderen moeten staan. In veel gevallen zal de lesgever de kinderen zelf op de aangeduide plaats zetten.
- De afbakening van het terrein moet bij kleuters sterk visueel gericht zijn, bv. bank i.p.v. lijn, contrasterende elementen t.o.v. de vloer.
- In het geval bepaalde lijnen, matten... die in de activiteit gebruikt worden, verderaf liggen, gaat de lesgever er best naartoe om te tonen over welke lijn, mat... het gaat.
- Bij kleuters worden weinig of geen directe correcties gegeven. De lesgever zal de organisatie of situatie zo aanpassen dat de kleuters spontaan de beweging beter kunnen uitvoeren.
- Beperk de speelruimte voor de kleuters. Kleuters lopen gemakkelijk 'verloren' in een te grote ruimte. Indien de ruimte waarin gewerkt wordt te groot is, kan de ruimte door schermen, gordijnen... verkleind worden.

Bewaken van de oefenkansen voor de kinderen

De lesgever zorgt ervoor dat **zoveel mogelijk kinderen tegelijk** kunnen bewegen en zo weinig mogelijk stilstaan of hun beurt moeten afwachten. Dit doet de lesgever o.m. op de volgende manieren:

- Spelen kiezen waarbij alle kinderen tegelijk kunnen deelnemen; spelen waarbij kinderen aan de kant moeten gaan zitten of 'afvallen' zijn uit den boze;
- Spelregels zo aanpassen dat uitgevallen deelnemers terug kunnen deelnemen aan het spel (bv. wissel, aanspeelbaarheid buiten het terrein, bepaalde rol tijdens de minder actieve fase...);
- Voldoende spel- en oefenmateriaal voorzien zodat zoveel mogelijk kinderen tegelijk in beweging zijn;
- De groepjes voldoende klein maken zodat alle kinderen in het spel aan bod komen;
- Kinderen op verschillende plaatsen in een parcours laten starten om wachttijden te beperken;
- Meerdere (gelijke of verschillende) oefenparcours plaatsen.





Opstelling van de lesgever tijdens het oefenen

Tijdens het oefenen is het belangrijk dat de lesgever de activiteiten en de kinderen onder controle houdt en het overzicht over de groep bewaart. Een goede opstelling is daarin essentieel:

- De lesgever staat dicht bij de kinderen en kan kinderen die het moeilijker hebben gemakkelijk helpen (bv. tragere kinderen, kinderen die ergens niet op kunnen, kinderen die onzeker zijn...);
- Alle kinderen staan binnen het gezichtsveld van de lesgever en niet achter de rug;
- Alle kinderen op het terrein kunnen de lesgever zien; ook voor buitenstaanders moet de lesgever zichtbaar aanwezig zijn;
- De lesgever kan op moeilijke plaatsen in het parcours helpen of ingrijpen;
- De opdracht kan makkelijk verbaal begeleid worden als de kinderen bezig zijn;
- De kinderen worden niet gehinderd bij het spelen of bij het uitvoeren van de oefening;
- De lesgever wordt niet afgeleid door andere groepen, lesgevers of ouders.

In sommige gevallen zal de lesgever de kinderen helpen. Hij gaat na hoeveel hulp het kind nodig heeft en zorgt er voor dat de oefening op een veilige manier uitgevoerd wordt. Sommige kinderen zijn overmoedig en willen de oefening graag zonder hulp uitvoeren terwijl ze onvoldoende vaardig zijn. De lesgever beslist dan om toch te helpen. Anderen zijn eerder onzeker en willen bij elke uitvoering hulp. Als het zelfvertrouwen bij de kinderen groeit, wordt de hulp stelselmatig afgebouwd. De lesgever helpt dan door vertrouwen te geven.

Afhankelijk van de leeftijd en het vaardigheidsniveau kan de lesgever de kinderen elkaar laten helpen. Niet enkel het verantwoordelijkheidsgevoel moet bij de kinderen voldoende groot zijn, maar de kinderen moeten ook fysiek en motorisch in staat zijn om elkaar te ondersteunen. Bij jonge kinderen kan niet verwacht worden dat ze elkaar helpen. Indien dit van kinderen (7-8 jaar) toch wordt verwacht, is het erg belangrijk de helpersfunctie goed uit te leggen, te demonstreren en met de kinderen in te oefenen. Wanneer kinderen vaak met elkaar samen oefenen en elkaar helpen, is dat goed voor het vertrouwen.

• 3.3.3 Inkleeding van de les

De lesgever is enthousiast en ‘verkoopt’ de activiteit. De kinderen moeten de idee krijgen dat ze een leuke en spannende activiteit gaan doen. Om een activiteit aantrekkelijker te maken, wordt de les ingekleed volgens een bepaald **thema**. Een lesgever die zich verkleedt tijdens een thematische activiteit maakt de kinderen nog meer enthousiast. Kinderen in het kader van de **inkleding** zelf kledij of voorwerpen laten meebrengen, is best mogelijk.

Hieropvolgend staat een niet-limitatieve opsomming van mogelijke thema's en inkleding:

Seizoensgebonden bewegingsactiviteiten	
<p>Sneeuw- en ijsactiviteiten (hier is de link met glijden gemakkelijk te maken):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sneeuwval (sliding, sleeën...) • Schaatsen (indoor, outdoor) • Langlaufen • Skiën (indoor, outdoor) • ... 	<p>Multimove kan verwerkt worden in een buitenactiviteit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brandweerpaal (speeltuin...) • Strandactiviteiten (zacht zand om in te vallen) • Plein- en parkspelen • Bosactiviteiten • Fietsspelen • Bruine zeppiste • ...
Thematische bewegingsactiviteiten	
<ul style="list-style-type: none"> • Dieren - dierentuin/zoo: loopwijzen of specifieke gedragingen van een dier imiteren, specifieke spelvormen (dierentuinkkertje, Vlaamse reus, vos kom uit je hol, ratten en raven, hagedistikkertje, kat en muis, inktvis, paard en ruiter, koop een koe, staartenspel, krokodillentrefbal...) • Sinterklaas: zwarte piet, de sint, pakjes, paard, stoomboot, staf/mijter, (jute)zak... • Carnaval: verkleeden, maskers, bewegen op carnavalsmuziek... • Pasen: paashaas, klokken, eieren zoeken... • Volksspelen: ringwerpen, zaklopen, dozen stapelen, bierviltje rollen, blikwerpen, sjoelen... • Circustechnieken of -school: jongleren, stok rechtop houden met handpalm/vinger, ring op hoofd leggen... • Groenten en fruit: werpen met aardappelen, heffen en dragen van fruit en groenten in een mandje... • Halloween: oranje – zwart, spinnenwebben, trick or treat, griezelen... • Kabouterbos: op een paddenstoel, pinnenmuts... • Speelgoedwinkel • Sleepbootje • Boswachter • 	
Specifieke inkleding (kernwoorden)	
<ul style="list-style-type: none"> • Prinsen & prinsessen - koning & koninginnen - dienaars & lakeien • Douane - politie - controle - smokkelen • Brandweer - ingestorte gebouwen - blussen - brokstukken - redden • Bouwvakker - plastic hamer - helmen - fluojasje • Cowboy & indianen - lasso - paarden - ranch • Zeerovers & piraten - schatkaart - goud - schatkist - eilanden • Recycleren - afval - opruimen - vuilniswagen - sorteren • Houthakker - bomen - zagen - bladeren - houtfabriek • Jager - herten - bossen - bambi - everzwijnen 	<ul style="list-style-type: none"> • Boerderij - dieren - machines - boer & boerin • Paarden - kar - weides - gras - ruiter • Kippen - kuikens - haan - eieren - hok • Vogels - nest - jongen - eieren - boom • Eenden - ganzen - zwanen - vijver - voederen • Apen - slingeren - bananen - jungle • Vliegen - hoog in de lucht - vleugels - vogels, ballon of vliegtuigen • Hemel & hel - engelen & duivels - koud & warm - blauw & rood • Gaslek - leidingen - ontploffingsgevaar - lek dichten - veiligheid •



★ 3.4 DE LESGEVER

• 3.4.1 Geven van een goede uitleg

Voor het geven van een goede uitleg **verzamelt** de lesgever de kinderen. Dit gebeurt door een vooraf afgesproken signaal, bv. fluitsignaal, klappen in de handen, een specifiek geluid...

Kleuters zitten best op de grond of op een bank tijdens de uitleg. Op die manier kunnen ze beter hun aandacht bij de uitleg houden. In een open ruimte of een zaal met een slechte akoestiek staan de kinderen dicht bij de lesgever.

Bij de **opstelling** voor het uitleggen van opdrachten houdt de lesgever rekening met een aantal factoren:

- De lesgever moet alle kinderen kunnen zien en alle kinderen moeten de lesgever goed kunnen zien en horen, ook als ze zitten;
- De kinderen niet tegen het zonlicht laten kijken;
- De kinderen worden door hun opstelling niet afgeleid door andere groepen;
- De kinderen staan niet te dicht bij elkaar. Te dicht bij elkaar staan, nodigt immers uit tot onderlinge plagerijen en afleiding.



De lesgever start pas met het geven van de uitleg als de groep stil is. Wacht desnoods enkele seconden langer alvorens met de uitleg te beginnen als er nog met materiaal gespeeld wordt of als er gepraat wordt. Spreek kinderen die blijven praten individueel aan en zoek oogcontact om de aandacht te trekken.

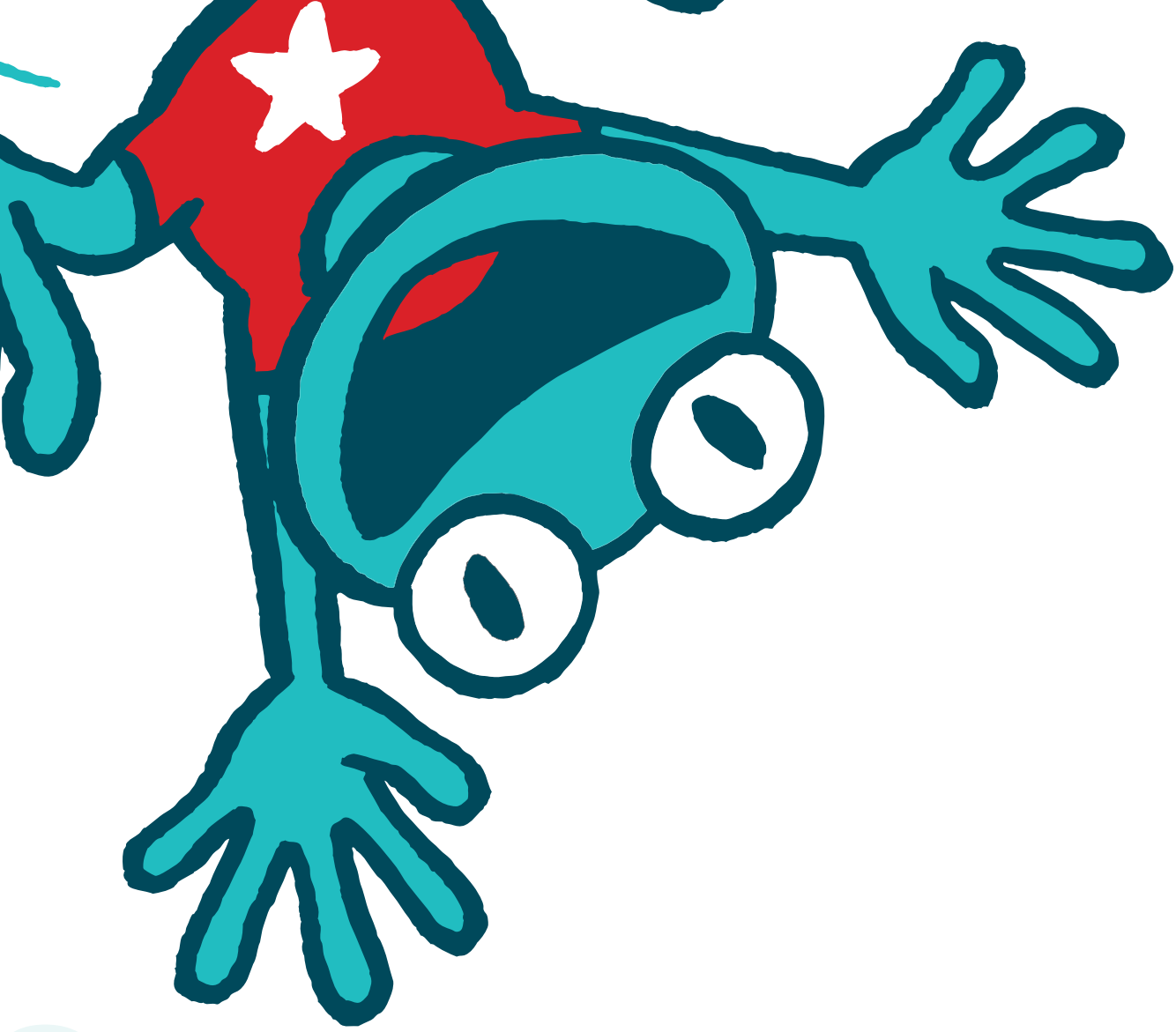
Omdat niet iedereen lang zijn aandacht kan bewaren, moet een uitleg **kort en bondig** zijn en alleen de noodzakelijke informatie bevatten. De opdracht wordt uitgelegd in **aanspreektaal** (bv. 'Neem een bal uit de mand') of wordt op een **uitnodigende manier** geformuleerd (bv. 'Wie kan...' of 'Wie durft...'). De lesgever spreekt **traag en duidelijk**. Bij kleuters is dit een belangrijk aandachtspunt want zij hebben meer denk- en reactietijd nodig. Er moet voldoende **intonatie** in de stem van de lesgever liggen om de aandacht van de kinderen te bewaren.

**De uitleg moet een antwoord geven op de volgende vragen:
Wie? Wat? Waar? Wanneer? Waarmee? Wat erna?**

- **Wie moet de oefening uitvoeren?**
 - ★ bv. de tikker, alle kinderen met een bal...
- **Wat moet ik doen?**
 - ★ bv. een voorwerp oprapen op de bodem van het zwembad, lopen naar de overkant van de zaal...
- **Waar moet ik de oefening uitvoeren?**
 - ★ bv. op terrein 1, op de gele lijn...
- **Wanneer moet ik de oefening uitvoeren? Wanneer mag ik beginnen?**
 - ★ bv. als de lesgever fluit, als ik getikt ben, als de uitleg gedaan is, als de vorige op een bepaald punt van de omloop is...
- **Waarmee moet ik de oefening uitvoeren?**
 - ★ bv. met een rode bal, met een enkel touw...
- **Wat moet ik doen als ik klaar ben?**
 - ★ bv. wachten aan de overkant, terugkeren, gaan zitten, mijn bal wegleggen...

• 3.4.2 Geven van een goede demonstratie

Kinderen leren het meest door imitatie. Omdat één plaatje meer zegt dan 1000 woorden, moet de uitleg aangevuld worden met een correcte demonstratie die voor iedereen zichtbaar is. Kinderen die de uitleg niet begrijpen, kunnen zich door een demonstratie toch een beeld vormen van wat ze moeten doen. Bij kleuters zal de lesgever zelfs erg eenvoudige oefeningen voordoen. De uitvoering wordt gedemonstreerd zoals de kinderen het daarna moeten doen. Tonen hoe het 'niet moet' is uit den boze. De lesgever kan ook vragen aan een kind om te demonstreren maar waakt er over dat niet steeds hetzelfde kind aan de beurt komt.



★ 46
3

4

HFST

Referenties en aanbevolen literatuur



★ 4.1 REFERENTIES

- Barnett, L.M., van Beurden, E., Morgan, P.J., Brooks, L.O. & Beard, J.R. (2010). Gender differences in motor skill proficiency from childhood to adolescence: a longitudinal study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81 (2), 162-170.
- Bell, R., Gibbons, S. & Temple, V. (2009). *Fundamental movement skills: active start & FUNdamentals stage*. Ottawa, Ontario: PHE Canada.
- Bertrands, E., De Medts, C. & Descheppere, G. (2003). *Kleuterstappen in beweging. Bewegingszorg voor het jonge kind*. Leuven: Acco.
- Boone, M., De Wael, M. & Pattyn, G. (2004). *Kinderen bewegen deel 2 – Bewegingskunsten, springvaardigheden, ritme en expressie*. Antwerpen: De Boeck.
- Bucher, W. & Dahinden, W. (1994). *1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern*. Schorndorf: Hoffmann.
- Cantell, M.H., Smyth, M.M. & Ahonen, T.P. (1994). Clumsiness in adolescence – educational, motor, and social outcomes of motor delay detected at 5 years. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 11 (2), 115-129.
- Cardon, G. & De Bourdeaudhuij, I. (2007). Comparison of pedometer and accelerometer measures of physical activity in preschool children. *Pediatric Exercise Science*, 19 (2), 205-214.
- Clark, J.E. & Metcalfe, J.S. (2002). The mountain of motor development: a metaphor. In: J.E. Clark & J.H. Humphrey (eds.), *Motor development - Vol. 2, research and reviews* (pp. 163–190). Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education.
- Clippeleyn, G. & De Valck, L. (2000). *Praktijk van de motorische basisvorming*. Leuven: Acco.
- Cools, W., De Martelaer, K., Vandaele, B., Samaey, C. & Andries, C. (2010). Assessment of movement skill performance in preschool children: convergent validity between MOT 4-6 and M-ABC. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 597-604.
- Cools, W. (2010). *Flemish preschool children's fundamental movement skill performance in relation to individual and family correlates*. Brussel: VUB Press.
- Florquin, V. & Bertrands, E. (1999). *Speelkriebels voor kleuters*. Leuven: Acco.
- Gabbard, C. (2008). *Lifelong motor development (5th ed.)*. San Francisco, CA: Pearson Benjamin Cummings.
- Gallahua, D.L. & Ozmun, J.C. (1998). *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults*. Boston, Massachusetts: McGraw-Hill.
- Gallahue, D.L., Ozmun, J.C. & Goodway, J.D. (2012). *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Haywood, K.M. & Getchell, N. (2009). *Life span motor development (5th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Hillary Commission (1994). *KiwiSport fundamental skills*. Wellington: Hillary Commission.
- Kiphard, E.J. & Schilling, F. (1974). *Körperkoordinationstest für Kinder*. Weinheim: Beltz.
- Labarque, V., Cardon, G., Van Cauwenberghe, E., Smits, D. & De Bourdeaudhuij, I. (2009). *Hoe (in)actief zijn Vlaamse kleuters en hoe promoten we beweging op de kleuterschool?* In: De Martelaer, K. & Bertels, J. (eds.), *Onderwijs en Samenleving 12 – Beweging en Voeding: fundamenten van een gezonde levensstijl bij schoolgaande jeugd* (pp. 75-90), Brussel: VUB Press.
- Magill, R.A. (2004). *Motor learning and control: concepts and applications (7th ed.)*. New York (NY): McGraw-Hill.
- Meaney, P.H. (1993). *Sportstart: developing your kids' skills at home*. Canberra: Australian Sports Commission.
- Mooij, P., Drenth, C., Geldorp, H. & van Verberne, F. (2001). *Bronnenboek 3 – Spel (2^{de} druk)*. Baarn: HB Uitgevers.



- Mooij, C., van Berkel, M., Hazelebach, C., Houdijk, G., Loopstra, O. & Steerneman, L. (2004). *Basisdocument: bewegingsonderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds.
- Pauwels, M. & Mutert, J. (1983). *Bewegingsspelen*. Leuven: Acco.
- Riethmuller, A.M., Jones, R.A. & Okely, A.D. (2009). Efficacy of interventions to improve motor development in young children: a systematic review. *Pediatrics*, 124 (4), E782-E792.
- Samaey, C. (2008). *Psychomotoriek voor kleuters*. Brussel: VUB Press.
- Stodden, D.F., Goodway, J.D., Langendorfer, S.J., Robertson, M.A., Rudisill, M.E., Garcia, C. & Garcia, L.E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60 (2), 290-306.
- Timmers, E. & Mulder, M.J. (2006). *Didactiek voor sport en bewegen. Een leidraad voor (beter) handelen in sport- en bewegingssituaties*. Baarn: De Vrieseborch.
- Ulrich, D.A. (2000). *Test of Gross Motor Development. Second Edition*. Austin, TX: Pro Ed.
- Vandorpe, B., Vandendriessche, J., Lefevre, J., Pion, J., Vaeyens, R., Matthys, S., Philippaerts, R. & Lenoir, M. (2011). The Körperkoordinationstest für Kinder: reference values and suitability for 6- to 12-year old children in Flanders. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21, 378-388.
- Vandorpe, B. (2011). The contribution of motor coordination to sports participation in childhood and to talent identification in female elite gymnastics. Niet-gepubliceerde doctoraatsverhandeling Universiteit Gent, 23 juni 2011.
- Van Gelder, W. & Stroes, H. (2002). *Basislessen bewegingsonderwijs: deelschoolwerkplan en de praktijk*. Maarssen: Elsevier.
- Williams, H.G., Pfeiffer, K.A., O'Neill, J.R., Dowda, M., McIver, K.L., Brown, W.H. & Pate, R.R. (2008). Motor skill performance and physical activity in preschool children. *Obesity*, 16(6), 1421-1426.
- Zimmer, R. & Volkamer, M. (1987). *Motoriktest für vier- bis sechsjährige Kinder (manual)*. Weinheim: Beltz.

www.fermetteijs.be/nl/cool-4-kids/themafeestjes/op-de-boerderij.aspx

www.beweegabc.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=38&Itemid=17

www.bewegenmetkleuters.be/Praktijk.htm

www.fussballd21.de/1000.asp

mens-en-gezondheid.infonu.nl/kinderen/26174-motorische-ontwikkeling-wat-kan-n-kind-op-welke-leeftijd.html

★ 4.2 AANBEVOLEN LITERATUUR

Onderstaande niet beperkende opsomming van literatuur bevat werken die aansluiten bij het onderwerp van Multimove en veelzijdig bewegen voor kinderen.

Gymnastiek Federatie Vlaanderen vzw. *Bewegen met kleuters. Een uitdagend bewegingsprogramma voor kleuters van 3 tot 6 jaar.* Publicatiefonds Vlaamse Trainersschool.

Heideman, S. & Hewitt, D. (1992). *Pathways to play. Developing play skills in young children.* St Paul: Redleaf Press.

Lamon, A., De Veylder, F. & Vaesen, E. (1999). *Hoe kleuters en jonge kinderen 'taal' leren in beweging.* Gent: PVLO.

Lamon, A., De Veylder, F. & Vaesen, E. (1999). *Hoe kleuters en jonge kinderen 'rekenen' leren in beweging.* Gent: PVLO.

Loots, G., Verliefde, E., Boogemans, A., Dever, J., Vansteenkiste, V. & Lebbe, F. (1999). *De berengroepen, leren leren door spel en beweging.* Leuven: Acco.

Macintyre, C. & McVitty, K. (2004). *Movement and learning in the early years.* London: Paul Chapman Publishing.

Malmberg, E. (2003). *KiDnastics. A child-centered approach to teaching gymnastics.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Sanders, S.W. (2002). *Active for life. Developmentally appropriate movement programs for Young children.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Van Den Bosch, J. & de Cocq, C. (2006). *Sportief talent ontdekken. Scouten, meten en testen van jonge kinderen voor diverse sportdisciplines.* Leuven: Acco.

Watkinson, J. (2010). *Let's play. Promoting active playgrounds.* Champaign, IL: Human Kinetics.





Diverse vormen van wandelen en lopen

- Kruispas
- Huppelen
- Galloperen
- Skipping
- Hak in de bil
- Op de tenen stappen of lopen (hoog zwaartepunt)
- Op de hielen stappen
- Gehurkt (laag zwaartepunt)
- Snelwandelen
- Zijwaartse bijtrekpas
- ...

Met hindernis

Soort materiaal:

- Bank
- Plintdeel
- Horde
- Balk
- Toversnoer
- Touw
- Kegels
- Blokken
- Hoepel
- Ondergrond
- ...

Ordering materiaal:

- Lineair
- Cirkelvormig
- Ovaal
- Stervormig
- Vierkant
- Door elkaar
- Kronkelend
- Zigzag
- ...

Opstelling materiaal:

- Vlak
- Groot t.o.v. klein steunvlak
- Schuin t.o.v. horizontaal
- Gelijke of verschillende hoogte
- Uit elkaar
- Stabiel of labiel
- ...

Met partner(s) - groep

- Met anderen:
 - Als helper
 - Als partner
 - Als tegenstander
- Met het passeren van een hindernis
- ...

Ritmisch

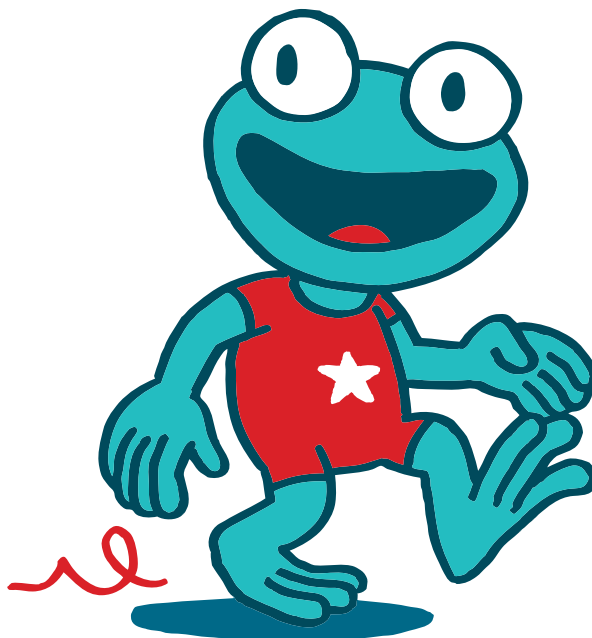
- Snel
- Traag
- Regelmatig
- Versnellen of vertragen
- Grote passen
- Kleine passen
- Onder tijdsdruk
- Op het ritme van bv. een trom
- ...

Met object

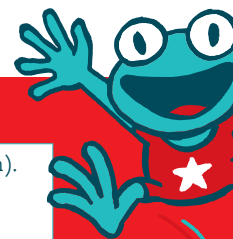
- Verplaatsen met:
 - Loopklossen
 - Stelten
 - Loopbal, ton of vat
 - ...
- Meenemen van:
 - Ballonnen
 - Strandballen
 - Foamballen
 - Pittenzakken
 - Sjaal
 - Plastic ringen
 - Springtouwen
 - Stokken
 - ...

In verschillende richtingen

- Voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts, diagonaal...
- Rond een object, linksom en/of rechtsom
- Slalom, slangvormig of zigzag
- Een traject afleggen met of zonder gefixeerd punt
- ...



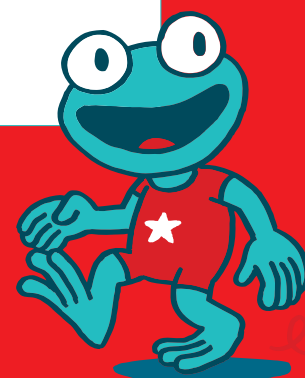
Ontwikkelingslijn wandelen & lopen



3 & 4 jaar	WANDELEN	<p>Het kind heeft niet altijd een duidelijke voetafrol (voeten plat op de grond plaatsen). Het kind heeft een brede steunbasis, de voeten staan ver uit elkaar. Het kind kan op de tenen en de hielen wandelen. Het kind wandelt met een gekruiste arm-beencoördinatie. Het kind begint de paslengte te vergroten (4 jaar).</p>
	LOPEN	<p>Het kind loopt goed rechtdoor. Het kind heeft een soms moeilijk observeerbare zweeffase (3 jaar). Het kind heeft een korte en beperkte beenzwaai. Het kind loopt met gekruiste arm-beencoördinatie. Het kind loopt rond obstakels en kan scherpe bochten nemen. Het kind loopt efficiënt (4 jaar).</p>
	EVENWICHT	<p>Het kind kan 3 tot 5 seconden op de voorkeursvoet staan. Het kind heeft evenwicht op een breed steunvlak. Het kind kan een tiental passen voorwaarts op een balk of plank stappen.</p>

5 & 6 jaar	WANDELEN	<p>Het kind wandelt vlot en heeft een duidelijke en goede voetafrol (voeten niet meer plat op de grond). Het kind heeft een smalle steunbasis. Het kind stapt vlot van het ene steunvlak op het andere (5 jaar). Het kind wandelt vlot achterwaarts met voetafrol (6 jaar). Het kind kan in een rechte lijn wandelen en bij elke stap in de handen klappen.</p>
	LOPEN	<p>Het kind loopt mooi rechtop en heeft een goede lichaamsbeheersing. Het kind drijft de loopsnelheid op. Het kind loopt vlot rond obstakels. Het kind start, stopt en draait tijdens het lopen en kan versnellen en vertragen.</p>
	EVENWICHT	<p>Het kind kan 3 tot 5 seconden op de niet-voorkeursvoet en 10 seconden op de voorkeursvoet staan. Het kind kan 10 tot 15 seconden op de tenen staan. Het kind kan stappen op een smal en licht labiel steunvlak. Het kind heeft een goed evenwicht en kan voorwaarts over een smalle balk of lijn stappen. Het kind maakt zijwaartse compensatiebewegingen om het evenwicht te behouden.</p>

7 & 8 jaar	WANDELEN	<p>Het kind wandelt vlot achterwaarts zonder achterom te kijken. Het kind kan wandelen en ondertussen langere perioden rondom zich kijken. Het kind vertoont een matuur wandelpatroon: <ul style="list-style-type: none"> • Goede arm-beencoördinatie. • Goede voetafrol. </p>
	LOPEN	<p>Het kind sprint op de bal van de voet. Het kind vertoont een matuur looppatroon: <ul style="list-style-type: none"> • Goede arm-beencoördinatie. • Duidelijke voetafrol (landen op de hiel of voorvoet en afstoten vanuit de tenen). • Duidelijke en lange zweeffase. • Zwaaibeen is $\leq 90^\circ$ gebogen ter hoogte van de knie. • Grote paslengte. • Volledige strekking van het steunbeen bij afstoot. </p>
	EVENWICHT	<p>Het kind kan langer dan 15 seconden blijven staan op de voorkeurs- en niet-voorkeursvoet. Het kind heeft een goed evenwicht op labiele ondergrond en verschillende steunvlakken. Het kind combineert evenwicht met andere handelingen.</p>





DEFINITIE

Wandelen is een vaardigheid die gekenmerkt wordt door een periode van dubbele steun waarbij beide voeten contact maken met de grond.

Lopen is een vaardigheid die gekenmerkt wordt door een zweeffase waarbij beide voeten gelijktijdig een moment van de grond zijn.

-
- ★ Bij reactiespelen wordt gebruik gemaakt van korte, explosieve loopafstanden. Geef dus niet te veel herhalingen na elkaar en las korte rustpauzes in.
 - ★ Let op de gekruiste arm- en beencoördinatie bij de kinderen en geef feedback.
 - ★ Laat de kinderen nooit met kousen aan balanceren.
 - ★ Verleen hulp door beschermend mee te lopen (liever niet door vast te houden) en laat kinderen eventueel elkaar helpen.
 - ★ Laat de kinderen zoveel mogelijk activiteiten uitvoeren op blote voeten (stimuleert de stabiliteit, evenwicht...). Activiteiten buiten en sprongen worden bij voorkeur met aangepast schoeisel uitgevoerd.





★ Wandelen ontdekken

Op welke manier wandelen?	★ WL1
Stilte voor de koning	★ WL2
Dierentuin	★ WL3
Dierengeluiden	★ WL4
Het koekoeksnest	★ WL5
Verken de zaal	★ WL6
Volg de leider	★ WL7
Onthoud de oefeningen	★ WL8
Van punt naar punt	★ WL9
Symbolen die iets vertellen	★ WL10
Stempel er op los	★ WL11

★ Wandelen met de focus op evenwicht

Bevries	★ WL12
Droog naar de overkant	★ WL13
Koorddansers	★ WL14
Balanceren op materiaal zonder verplaatsing	★ WL15
Balanceren op een stabiel vlak met verplaatsing	★ WL16
Balanceren op een labiel vlak	★ WL17
Parcours	★ WL18

★ Lopen ontdekken

Verkenning	★ WL19
'Moovie zegt'	★ WL20
Ritmisch schaduwlopen	★ WL21
Kriskras door elkaar	★ WL22
Verkeersdrukke	★ WL23
Rond de parachute	★ WL24
Van lijn tot lijn	★ WL25
Mattenloop	★ WL26
Estafette	★ WL27

★ Lopen met de focus op reactiesnelheid

Bel en trom	★ WL28
Signalen herkennen	★ WL29
'Wie is het snelst van de groep?'	★ WL30
Weg van je partner	★ WL31
Blad, steen, schaar	★ WL32
Ratten en raven	★ WL33

★ Voortbewegen in het water

In de kring	★ WL34
Balletjes rapen	★ WL35
Haai jaagt op vissen	★ WL36
Ontdek de waterschat	★ WL37
Kwartetspel	★ WL38



wandelen & lopen

Wandelen ontdekken

★ Omschrijving: Op welke manier wandelen?

De kinderen ontdekken verschillende vormen van wandelen a.d.h.v. instructies van de lesgever. De kinderen verspreiden zich op het terrein zodat ze elkaar niet hinderen.

'Wie kan...

- zijwaarts, achterwaarts en voorwaarts wandelen?
- traag en snel wandelen?
- op de hielen of tenen wandelen?
- groot, klein of gebukt wandelen?
- met het aanraken met de hand van markering op de grond wandelen?
- op een beat of ritme wandelen?
- vrij, in een cirkel, zigzag en op een lijn wandelen?
- tussen de hindernissen, tussen, in en rond de bomen, rond materiaal of gebouwen wandelen?
- omhoog, omlaag en over hellingen wandelen?
- op hout, sportvloer en gras wandelen?
- zoals in de regen, de wind en het donker wandelen?
- met kleine en grote stappen wandelen?
- snel over een korte afstand wandelen?
- voorwerpen of dieren al wandelend nadoen?
- samen in kleine groepen wandelen?
- veranderen van richting op het signaal?
- achter een leider wandelen?
- met wisselende snelheden wandelen?
- rond, onder, door en over objecten in de ruimte wandelen?
- rond een bepaald circuit wandelen?
- in de handen klappen en wandelen?
- als een machine wandelen?
- ter plaatse en met verplaatsing wandelen?
- naast of achter een partner wandelen?
- in rechte of gebogen lijnen wandelen?
- al wandelend vormen, letters, cijfers en woorden vormen?
- met het stuiten van een bal wandelen?
- door een hoepel wandelen?
- onder een touw wandelen?
- op verschillende grappige manieren wandelen? 'Wie is het grappigst?'
- in een zeer kleine ruimte zonder elkaar aan te raken wandelen?

★ Variatie van uitvoering:

- De lesgever is vrij oefeningen te vervangen, toe te voegen of in een andere inkleding te gieten.

★ Materiaal: hoepels, touwen...

★ Aandachtspunt(en):

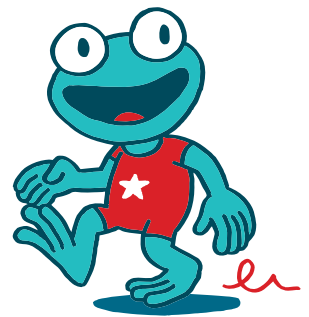
- Laat de kinderen voldoende experimenteren met de verschillende vormen van wandelen.
- Geef de kinderen vertrouwen.
- Stimuleer de creativiteit.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Individueel en geïsoleerd uitvoeren	Uitvoeren met partner	Geblijnddoekt met partner
Lesgever doet alles voor, verwoordt en doet mee	Oefening op terrein met materiaal dat ze moeten ontwijken	Voer deze oefeningen uit als nevenopdracht binnen bv. een tikspel
Afbeeldingen met mondelinge instructies		

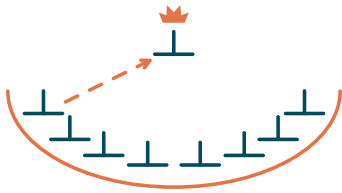
wandelen & lopen

Wandelen ontdekken



★ Omschrijving: Stilte voor de koning

De kinderen zitten in een halve cirkel. De koning (één kind) zit met zijn rug gekeerd naar de halve cirkel (fig.). De koning kan geen lawaai verdragen. Die wil alleen lakeien in dienst die heel stil kunnen zijn. De lesgever duidt een lakei aan. De lakei probeert om zo stil mogelijk recht te staan en achter de koning te gaan staan. Als de koning de lakei hoort, brengt die zijn hand naar zijn oor om duidelijk te maken dat die oorpijn krijgt van het geluid. De lakei wordt op die manier gestimuleerd om nog stiller te bewegen. Na een tijdje moet de koning raden hoeveel lakeien er achter hem staan.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening uit met achtergrondgeluiden.
- De kinderen wandelen met 2 of meer gelijktijdig naar de koning toe.
- De kinderen wandelen via een opgelegd parcours naar de koning toe.

★ Materiaal: blinddoek, extra materiaal voor een parcours

★ Aandachtspunt(en):

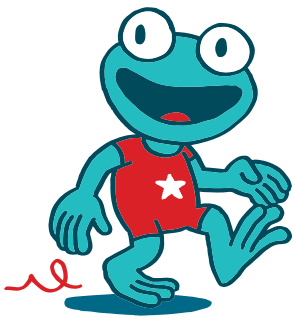
- Let er op dat de kinderen zich in stilte verplaatsen.
- Probeer het enthousiasme van de kinderen in te tomen.
- Laat deze oefening uitvoeren op het einde van een les om de kinderen weer rustig te maken.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad staat de koning aan de rand van het zwembad met zijn rug gericht naar de andere kinderen die verder in het ondiepe gedeelte staan.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
	Wandel op verschillende manieren naar de koning toe bv. op de tenen, met de handen draaiend	Over bv. een dikke valmat naar de koning toe wandelen
Lesgever gaat hand in hand mee met de lakei(en)		
Kinderen geven elkaar een hand en naderen samen		



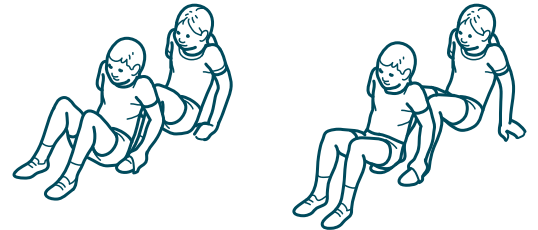
wandelen & lopen

Wandelen ontdekken

★ Omschrijving: Dierentuin

De kinderen staan op één lijn aan één zijde van het terrein. De kinderen bewegen naar de overkant van het terrein als de lesgever een afbeelding van een dier toont bv.

- haas: beweeg heel snel.
- schildpad: beweeg heel traag.
- konijn: maak konijnensprongen, steun afwisselend op handen en voeten.
- krab: doe krabbengang voorwaarts, achterwaarts of zijwaarts.
- ganzenpas: plaats een ballon tussen de knieën en waggel naar de overkant.
- eend: stap in hurkzit.
- slang: sluip al kronkelend.
- olifant: voer olifantepas voorwaarts uit, stap voorwaarts op handen en voeten met gestrekte benen.
- flamingo: spring op één been.
- kleine poes: kruip op handen en knieën.
- hond: wandel op handen en voeten.
- vlinder: wandel en fladder met de armen.
- regenworm: zelfde positie als olifantepas, maar verplaats eerst de handen voorwaarts vooraleer de voeten naar de handen te brengen. Of vorm met de partner een rups (fig.).
- bezige bij: de kinderen staan per 2 achter elkaar. Het ene kind staat met de benen en armen gespreid, het andere kind loopt 3 keer rond en onder de armen van het eerste kind. Vervolgens kruipt het kind door de benen en staat als eerste. Wisselen van functie.



★ Variatie van uitvoering:

- Het kind dat eerst de overkant bereikt, mag op de plaats van de lesgever staan en een dier tonen.
- De kinderen voeren de oefeningen uit op het ritme van een trom of bijhorende muziek.
- Het kind mag enkel naar de overkant bewegen als bv. een dier genoemd wordt dat kan vliegen.

★ Materiaal: verschillende tekeningen van dieren

★ Aandachtspunt(en):

- Geef de kinderen de mogelijkheid om hun creativiteit te versterken.
- Geef de kinderen het vertrouwen om te experimenteren.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen voeren deze oefening uit in het bos, park, voetbalterrein of speeltuin. De lesgever speelt in op dieren die ze in de omgeving zien of horen.
- De kinderen kunnen bepaalde oefeningen ook in het ondiepe water uitvoeren (bv. flamingo, krokodil...).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Uitvoeren op eenvoudig ritme van handtrom (natuurlijk wandelritme) of handengeklap	Uitvoeren op ritme van de muziek	Synchroon uitvoeren met partner
	Mondelinge instructies i.p.v. tonen van afbeelding	

wandelen & lopen

Wandelen ontdekken



★ Omschrijving: Dierengeluiden

De kinderen krijgen een sticker met een afbeelding van een dier. De kinderen wandelen verspreid op het terrein en voeren volgende opdrachten uit:

- De kinderen wandelen rond in de zaal zoals de verschillende dieren.
- De lesgever maakt een dierengeluid of laat een dierengeluid horen. Als de kinderen het dier op hun afbeelding horen, stoppen ze met wandelen.
- De lesgever toont een afbeelding van een dier. Als de kinderen een afbeelding zien waar hun dier op staat, zoeken ze een kind met hetzelfde dier.
- De kinderen maken zelf het dierengeluid dat overeenstemt met hun afbeelding. Als ze hetzelfde geluid horen bij een ander kind, dan stoppen ze met wandelen en blijven samen staan.

★ Variatie van uitvoering:

- Laat de kinderen achterwaarts, zijwaarts... wandelen.
- Laat ze voorwaarts wandelen volgens een patroon, bv. van kegel naar kegel, zigzag...
- De kinderen lopen vrij rond op het terrein. De helft van de kinderen krijgt een kaartje met daarop de afbeelding van een moederdier. De andere kinderen krijgen een kaartje met de afbeelding van een jong. Op een vooraf afgesproken signaal zoeken ze het moederdier of het jong. De kinderen die hun mama of baby gevonden hebben, geven elkaar een hand en wandelen samen verder.

★ **Materiaal:** afbeeldingen van dieren, dierengeluiden, afbeeldingen van volwassen dieren en bijhorende jongen, bv. schaap/lam, koe/kalf, paard/veulen, kip/kuiken, varken/big, hond/pup...

★ Aandachtspunt(en):

- Moedig de kinderen aan om hun dier na te bootsen.
- Laat de kinderen elkaar opzoeken (contact zoeken).

★ Variatie in omgeving:

- Kinderen kunnen deze oefening in het bos, park of in een speeltuin uitvoeren. De lesgever en de kinderen spelen in op dieren die ze daar zien en horen.
- In het zwembad voeren de kinderen opdrachten uit die aansluiten bij dieren die wandelen, lopen, waden, drinken, plonzen bij, langs of in ondiep water, bv. statige reiger, ooievaar, krokodil, flamingo, rat...

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Opdrachten samen uitvoeren	Met nevenopdracht tijdens wandelen, bv. in de handen klappen, low five bij kruisen ander kind	Combineer meerdere opdrachten
Lesgever geeft demonstratie en doet mee		
Met kleuren i.p.v. dieren		

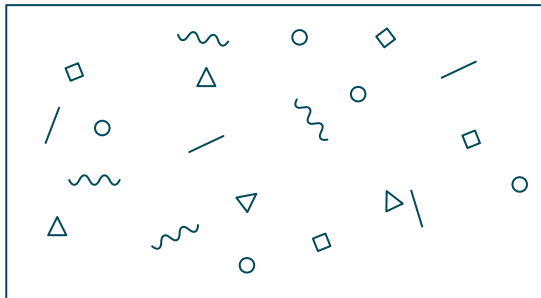


wandelen & lopen

Wandelen ontdekken

★ Omschrijving: Het koekoeksnest

De kinderen staan op één lijn aan één zijde van de zaal. Het koekoeksnest is een afgebakend terrein in de zaal. In het nest ligt er allerlei materiaal dat eieren voorstelt (fig.). De kinderen staan per 2, het ene kind is geblinddoekt, het andere kind leidt verbaal het geblinddoekte kind door het nest tot aan de overzijde. Het kind geeft instructies: links, rechts, grote stap, kleine stap... zodat het geblinddoekte kind geen eieren omver loopt. Wissel van functie. 'Wie maakt het minst aantal eieren kapot?'



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen wandelen per 2 hand in hand door het koekoeksnest. De partner heeft geen blinddoek aan.
- De kinderen maken per 3 een treintje en wandelen door het koekoeksnest. Het laatste kind heeft geen blinddoek aan en geeft instructies aan het tweede kind dat de instructies op zijn beurt doorgeeft aan het kind dat voorop loopt.
- De kinderen wandelen achterwaarts, zijwaarts... door het nest.

★ **Materiaal:** blinddoeken, kegels, blokken, melkbrikken, lege drankverpakkingen...

★ Aandachtspunt(en):

- Maak de kinderen duidelijk dat ze duidelijke en korte instructies moeten geven.
- Gebruik materiaal dat mag omvallen en dat niet te hard is.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen voeren deze oefening uit in het ondiepe water (ontwijken van drijvende elementen), bos, park (ontwijken van takken) of in een speeltuin (ontwijken van speeltuigen).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Beperkte hoeveelheid materiaal in nest	Meer materiaal in nest	Veel en moeilijker te overschrijden materiaal in nest
Materiaal gestructureerd volgens een patroon (bv. één lijn, zigzag...)	Van gestructureerd naar ongestructureerd	Materiaal ongestructureerd in het nest
Zonder blinddoek met instructies	Eerst aandachtig kijken naar het parcours, dan blinddoek aan en wandelen met of zonder instructies	
		Afstand door het nest opdrijven
Voraf de eieren voorzichtig zelf in het nest plaatsen		

wandelen & lopen

Wandelen ontdekken

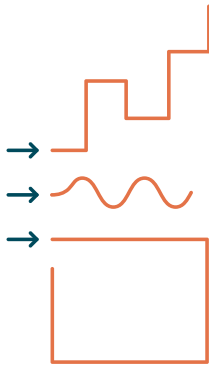


★ Omschrijving: Verken de zaal

De kinderen maken gebruik van de lijnen in de zaal. De kinderen verkennen het terrein en ervaren hoe ver ze kunnen wandelen door een lijn te volgen. De kinderen kunnen alleen elkaar kruisen als ze in de tegengestelde richting bewegen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren verschillende opdrachten uit bv.
 - de kinderen wandelen voorwaarts of achterwaarts op de rode lijnen.
 - de kinderen wandelen zijwaarts op de blauwe lijnen.
 - de kinderen zetten grote passen op de gele lijnen.
 - de kinderen wandelen met kleine passen op de groene lijnen.
- De kinderen springen met beide voeten samen van de ene naar de andere lijn.
- De kinderen moeten telkens de wandelvorm wijzigen als ze bij een hoek komen.
- De kinderen wandelen over verschillende extra paden die in het terrein zijn aangebracht via bv. een touw, een wollen draad... en die andere vormen hebben (fig.). De kinderen volgen de paden.



- ★ **Materiaal:** een terrein met markeringen. Wanneer er geen standaardlijnen op het terrein staan, breng dan markeer- of plaklinten (of krijt) aan op de vloer.

★ Aandachtspunt(en):

- Maak de kinderen er op attent dat ze met opgeheven hoofd (totaaloverzicht) wandelen.
- Let op de gekruiste arm- en beencoördinatie bij de kinderen.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen volgen in het bos de paden, op een voetbalterrein de krijtlijnen en in de speeltuin de zandbakrand.
- De kinderen volgen de rijen gekleurde tegels op de bodem van het zwembad in het ondiepe water.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Per 2, kinderen houden gezamenlijk touw vast en vormen een trein		Per 2 wandelen achter elkaar, eerste kind sluit de ogen, tweede kind stuurt eerste kind door op de schouders te tikken, rechterschouder = naar rechts en linkerschouder = naar links
Lesgever toont de weg	Alleen op traject van de lijn zijn 'beloningen' te vinden	



wandelen & lopen

Wandelen ontdekken

★ Omschrijving: Volg de leider

De kinderen volgen de lesgever (de leider) op het terrein. De kinderen volgen de snelheid, richting, armbewegingen, wandelvorm, maat... van de leider:

- De kinderen wandelen voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts, langs een lijn, in bochten, zigzag...
- De kinderen wandelen laag, hoog, op de tenen, op de hielen, snel, traag, met grote stappen, met kleine stappen...
- De kinderen wandelen met de voeten dicht bij elkaar, met de voeten ver uit elkaar.
- De kinderen wandelen met opgeheven knieën.
- De kinderen wandelen met een voorwaartse trap.
- De kinderen wandelen ter plaatse.
- De kinderen wandelen terwijl de armen boven het hoofd zijn of terwijl de armen boven het hoofd duwen.
- De kinderen wandelen terwijl de armen zijwaarts op borsthoogte duwen, afwisselend links en rechts.
- De kinderen wandelen terwijl de armen voorwaarts op borsthoogte duwen.
- De kinderen wandelen terwijl de armen voorwaarts cirkelen over het lichaam.
- De kinderen wandelen terwijl ze een lege buis (lege keukenrol of toiletrol) vasthebben met daarop een tennisbal.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen volgen een ander kind als leider.
- De kinderen zijn in kleine groepen of per 2 verdeeld en duiden (om de beurt) een leider aan.
- De kinderen wandelen kriskras door elkaar en doen de leider na. Eén kind draait zich om op het moment dat de leider door de lesgever wordt gekozen. Dat kind tracht te achterhalen wie de leider is.

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kinderen de leider niet voorbij steken.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen voeren deze oefening uit terwijl ze een 'echte' wandeling maken door een park, in een bos langs de paadjes, in het speelbos tussen de bomen, langs rustige wegen in het dorp. Hierbij gaan de vormen uit van situaties en waarnemingen onderweg, bv. plassen, putten, oversteekplaats, greppel, windmolen...

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Wandel op een natuurlijk ritme	Wissel tempo af van traag naar gemiddeld, snel...	Wissel tempo af en wandel volgens tempo en ritme van de leider
Korte afstand overbruggen	Laat het spel enkele minuten duren en combineer meerdere opdrachten na elkaar	Laat het spel enkele minuten duren en combineer meerdere opdrachten na elkaar
Lesgever als leider (maak geen te grote groepen)		

wandelen & lopen

Wandelen ontdekken



★ Omschrijving: Onthoud de oefeningen

De lesgever geeft 2, 3 of 4 opdrachten die de kinderen in een bepaalde volgorde uitvoeren binnen een afgebakend terrein. De kinderen luisteren aandachtig naar de lesgever en starten pas met de uitvoering van de opdracht als de lesgever alle opdrachten mondeling heeft meegegeven, bv. wandel en tik 3 bomen, wandel verder langs 2 zijden van het voetbalveld, wandel naar de dichtstbijzijnde omheining en wandel terug naar de uitgangspositie.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening uit in kleine groepen of per 2.
- De kinderen voeren de oefening uit met een nevenopdracht, bv. neem een bal mee, leg een pittenzak op het hoofd, neem een lege buis (lege keukenrol of toiletrol) mee met daarop een tennisbal...

★ Materiaal: bal, lege keukenrol

★ Aandachtspunt(en):

- Neem herkenbare en natuurlijke punten.
- Laat de oefening uitvoeren in een grote ruimte, maar zorg dat je de kinderen steeds kan zien.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Beperk aantal instructies (2 à 3)	3 à 4 instructies	Meer dan 4 instructies met eventueel nevenopdrachten
Per 2 en help elkaar	Grotere te overbruggen afstanden	Grotere te overbruggen afstanden



wandelen & lopen

Wandelen ontdekken

★ Omschrijving: Van punt naar punt

De kinderen staan per 2. De lesgever heeft 3 punten of herkenningspunten zichtbaar aangeduid. De punten liggen op een afgebakend terrein en minstens 15 m uit elkaar. Aan elk punt hangt er een uit te voeren oefening (kijkwijzer). Bv. 1) het voetbaldoel 2) de boom 3) het poortje van een omheining 4) de startpositie aangeduid met een kegel. De lesgever overloopt de verschillende punten. Het eerste kind van elk paar wandelt op het beginsignaal naar het eerste punt (bv. het voetbaldoel). Bij aankomst brengt het één arm in de lucht en toont bv. een groen gekleurd A4 blad. Dit is het signaal voor de partner om te starten. Het eerste kind start met het uitvoeren van een oefening ter plaatse, zoals bv. ter plaatse joggen of draaien. Op het moment dat het tweede kind aankomt, voert het dezelfde beweging uit, terwijl het eerste kind wandelt naar het volgende punt (bv. de boom), het groene blad opnieuw toont en start met het uitvoeren van een nieuwe oefening. Ondertussen wandelt het tweede kind ook naar het punt. Deze volgorde gaat door totdat de 2 kinderen aan de opgegeven punten een oefening hebben afgewerkt en teruggekeerd zijn naar het startpunt.

Het tweede kind is nu de leider. De kinderen kunnen:

- dezelfde volgorde herhalen,
- een omgekeerde volgorde volgen,
- nieuwe herkenningspunten krijgen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen verzinnen een eigen oefening aan de herkenningspunten.
- De kinderen maken hun eigen volgorde van punt-naar-punt.
- De kinderen werken in kleine groepen met elk een kaart. De lesgever bereidt meerdere kaarten voor met bv. verschillende volgordes van punt-naar-punt en verschillende oefeningen per herkenningspunt.
- De kinderen wandelen achterwaarts, zijwaarts... tot een punt.

★ Materiaal: linten om de punten herkenbaar te maken

★ Aandachtspunt(en):

- Neem herkenbare en natuurlijke punten.
- Laat de oefening uitvoeren in een grote ruimte, maar zorg dat je de kinderen steeds kan zien.
- Markeer eventueel met kegels of linten als er geen handige herkenningspunten beschikbaar zijn.
- Wijs de kinderen op het belang van oriëntatie op een groot terrein.
- Let op de gekruiste arm- en beencoördinatie bij de kinderen. Geef eventueel feedback.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen voeren deze oefening uit in het ondiepe water (zinkend materiaal of de rand als herkenningspunt), bos, park, voetbalterrein of in een speeltuin.
- De kinderen voeren de oefening uit in een zaal met materiaal, bv. een plint als herkenningspunt. De afstanden tussen de herkenningspunten zijn kleiner.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Eenvoudige en geïsoleerde oefeningen bv. 5 x springen...	Meer complexe oefeningen	Combineer meerdere opdrachten na elkaar
Op klein terrein beginnen bv. 15 m	Grote afstanden overbruggen bv. 25 meter	Grote afstanden overbruggen bv. 50m

wandelen & lopen

Wandelen ontdekken



★ Omschrijving: Symbolen die iets vertellen

Een parcours met verschillende soorten materiaal staat in een klein terrein opgesteld. De kinderen doorlopen zelfstandig een parcours en kiezen a.d.h.v. symbolen de juiste weg. De lesgever legt de symbolen uit aan de kinderen. Als de kinderen de opdrachten na een tijdje juist uitvoeren, verandert de lesgever de symbolen van plaats zodat de kinderen bij (bijna) elk toestel een andere opdracht moeten uitvoeren. De kinderen verwoorden ook zelf hoe ze de weg afleggen: ik stap over de bank, links van de mat...

Mogelijke opdrachten:

- Bank voor plint en mat achter de plint: de kinderen wandelen op de bank en plint en springen op de mat.
- Toversnoer gespannen tussen de banken: de kinderen stappen of kruipen onder en over het toversnoer.
- Fietsbanden: de kinderen wandelen links, rechts of tussen de fietsbanden.
- Stapstenen: de kinderen wandelen op, links of rechts van de stapstenen.
- Kruiptunnel of fietsband: de kinderen kruipen door een kruiptunnel of fietsband.
- Stokken op de kegels: de kinderen wandelen over de stokken.
- Stoelen: de kinderen proberen alle symbolen (onder, links, rechts, tussen, op) uit met de stoelen (gebruik stevige kleine stoelen als de kleuters op de stoelen staan).

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefeningen uit in kleine groepen of per 2.
- De kinderen voeren de oefeningen uit met een nevenopdracht, bv. neem een bal mee, leg een pittenzak op het hoofd...
- De symboolkaarten hebben verschillende kleuren. De kinderen volgen een bepaald kleur, bv. de jongens volgen groen, de meisjes volgen geel...

★ Materiaal: banken, sportraam, plint, mat, toversnoeren, kruiptunnel (stoelen, opgehangen hoepels, grote buis), fietsbanden, kegels, stokken, symboolkaarten...

★ Aandachtspunt(en):

- Gebruik symboolkaarten: kleef de symbolen voor het materiaal. De symbolen geven aan hoe het materiaal georiënteerd is (het streepje) en op welke manier de kinderen er zich moeten langs bewegen (bolletje). Indien voorbeeld 1 voor een stoel gekleefd is, moeten de kinderen links van de stoel stappen. Indien voorbeeld 2 voor een matje gekleefd is, moeten de kinderen over de mat stappen. Indien voorbeeld 3 voor 2 banken gekleefd is, moeten de kinderen tussen de banken stappen.

Voorbeeld 1 Voorbeeld 2 Voorbeeld 3



- Gebruik stevig en veilig materiaal om ergens op of over te stappen.
- Laat de kinderen zelf nadenken over de symbolen en laat ze proberen.
- Geef als begeleider de nodige feedback indien een kind een symbool verkeerd interpreteert.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen voeren de oefening uit binnen een grote ruimte met materiaal, bv. voetbalterrein of speeltuin (kleef de symbolen voor een speeltuig).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Beperk hoeveelheid materiaal en gebruik dezelfde symbolen zodat herkenbaarheid verhoogt	Veel verschillende symbolen en meer afwisselend materiaal	In de omloop meer schuine en labiele vlakken
Oefen eerst symbool per symbool met volledige groep	Oefen eerst symbool per symbool met volledige groep	Met nevenopdracht bv. pingpongpalet met balletje in de hand
Tekeningen i.p.v. symbolen		



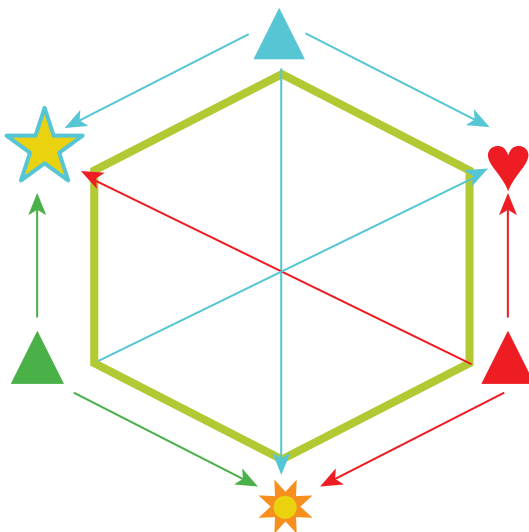
wandelen & lopen

Wandelen ontdekken

★ Omschrijving: Stempel er op los

Een parcours met verschillende soorten materiaal staat in een klein terrein opgesteld. De kinderen kiezen telkens de startplaats. De kinderen bepalen zelf naar welk symbool ze gaan. De kinderen voeren een oefening uit om tot bij het symbool te geraken, bv. de kinderen starten bij de blauwe kegel en gaan naar het hart door op de bank te stappen en telkens de bal aan de andere zijde van de bank te leggen. Na elke oefening zetten ze zelf een stempel op hun kaart. Bij elke kegel of symbool ligt een stempelstift. De kinderen moeten zelf stempelen om te zien of ze voldoende afwisseling in de oefeningen hebben gehad.

Van	Naar	Opdracht
		Op een bank stappen en tijdens het voorwaarts vorderen telkens de bal aan de andere zijde van de bank leggen (op de kegel, in de doos...).
		De ballonnen aantikken.
		Stappen in de fietsbanden.
		Over de stokken stappen.
		In en uit de tonnen stappen.
		Door de fietsbanden kruipen die bevestigd zijn aan een voetbaldoel.
		Op een dik touw stappen (voor-, rug- of zijwaarts).
		Om de lengteas op de lange mat rollen.
		Door een tunnel kruipen.



wandelen & lopen

Wandelen ontdekken



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren andere opgelegde oefeningen uit om van symbool naar symbool te gaan.
- De kinderen voeren andere oefeningen uit met ander materiaal.

★ **Materiaal:** stempelkaart per kind, stempelstiften, banken, een voetbaldoel, 2 hoogspringstaanders, matten, lange mat, fietsbanden, stokken, kegels, 2 dikke touwen, grote tonnen, toversnoer, ballen, ballonnen...

★ Aandachtspunt(en):

- Bouw het spel stap voor stap op.
- Speel dit spel met een gedeelte van de groep. Laat de overige kinderen zelfstandig een eenvoudig tikspel spelen.
- Pas op als de kinderen elkaar in het midden kruisen.

★ Variatie in omgeving:

- In een speeltuin of op een buitenterrein gebruiken de kinderen de tuigen en attributen die er staan om van het ene symbool naar het andere te bewegen (bv. in gras rollen, door zandbak huppen...).
- In het zwembad zijn de startplaatsen rondom het bad. De oefeningen tussenin maken al dan niet gebruik van het water (bv. in het water stappen, de trapjes op en af kruipen, over een lijn stappen net boven het water, door de hoepel stappen half in het water of onder water...).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Bepaalde oefeningen herhalen	Grote afstanden overbruggen	Grote afstanden overbruggen
Per 2 en elkaar helpen	Meer uitdagende opstellingen	Oefeningen met nevenopdrachten bv. pittenzak op de hand
Stempelkaart met grote vakken		
Allemaal in zelfde richting		
Duidelijke aanduiding van verplichte richting		



wandelen & lopen

★ WL12

Wandelen met de focus op evenwicht

★ Omschrijving: Bevries

De kinderen volgen de lesgever die willekeurig door de ruimte loopt. Als de lesgever stopt met wandelen en in de richting van de kinderen kijkt, mag niemand nog bewegen. Alle kinderen bevriezen zolang de lesgever naar hen kijkt. De lesgever wisselt het wandeltempo regelmatig af.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening uit in kleine groepen of per 2. Elke groep kinderen kiest een koploper en speelt het spel zelfstandig. Wissel regelmatig van koploper.
- De kinderen voeren de oefening uit in een andere bewegingsvorm, bv. met grote uitvalspassen...
- De kinderen bevriezen in de vorm die de lesgevers hen mondeling toeroept, bv. ballerina, potlood...
- De kinderen leggen 2 lichaamsdelen op elkaar die de lesgever hen toeroept wanneer die zich omdraait, bv. elleboog op knie, hand op voet, voet op voet...

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

- Let op het stabiel evenwicht bij het bevriezen.
- Let op dat alle kinderen de lesgever of koploper volgen.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad nemen de lesgever en de kinderen ook drijvende of halfdrijvende posen in.
- In het bos en de speeltuin kiest de lesgever zachte, oneffen ondergrond en natuurlijke hindernissen die dwars over het terrein liggen, zodat iedereen erover passeert.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Natuurlijk wandeltempo en spel kort spelen	Variaties van tempo	Hoog en laag wandeltempo
Lesgever staat aan één zijde van zaal, kinderen wandelen naar lesgever toe (1, 2, 3 piano)	In grote ruimte	In grote ruimte
	Langere speeltijd	Langere speeltijd
		Met nevenopdracht bv. leg een pittenzak op je hand...

wandelen & lopen

Wandelen met de focus op evenwicht



★ Omschrijving: Droog naar de overkant

De kinderen staan op één lijn aan één zijde van het terrein. De kinderen proberen m.b.v. 3 stukken materiaal als 'stapsteen' de overkant van het terrein (8 – 10 m) te bereiken zonder de grond te raken.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen proberen de overkant te bereiken a.d.h.v. de afbeelding die de lesgever toont. Voorwaarts stappen bij het groene licht en onmiddellijk stoppen bij het rode licht. De kinderen blijven staan in een afgesproken houding bv. met de handen in de lucht, zo klein mogelijk...
- De kinderen proberen de overkant te bereiken via een afgesproken vorm van voortbewegen bv. op de tippen van de tenen, op één been staan, door de benen buigen...
- De kinderen staan per 2. Het achterste kind geeft telkens een tegel aan het eerste kind, dat de tegel voor zich op de grond legt.
- De kinderen staan in groepen van 4 en krijgen van de lesgever 4 stukken materiaal. De kinderen moeten tijdens het overschrijden van de afstand bv. op één tegel staan of met het ene been op de ene tegel en met het andere been op de andere tegel.

★ **Materiaal:** bierviltjes, samengevouwen kranten, vloertegels, blokken...

★ Aandachtspunt(en):

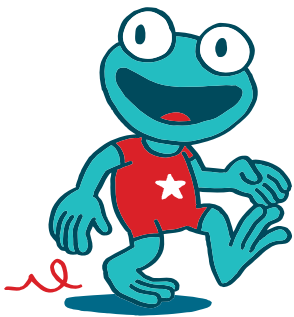
- Laat de kinderen creatief zijn om de overkant te bereiken.
- Geef aan dat ze geconcentreerd stap voor stap moeten te werk gaan.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen duwen plankjes onder water en stappen in ondiep water van het ene plankje op het andere.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Eerst oefenen op voorwerpen die er al liggen en oefenen van voorwerpen oprapen, staand op één van de voorwerpen		
Materiaal met groot steunvlak bv. vloertegels	Kleiner steunvlak bv. samengevouwen krant	Klein steunvlak bv. bierviltjes
Voorwerpen op één lijn	Voorwerpen die er al liggen in gebroken lijn	Tracht per 2 overkant te bereiken via beperkt vlak
		Achterwaarts stappen
		Met 2 synchroon stappen



wandelen & lopen

★ WL14

Wandelen met de focus op evenwicht

★ Omschrijving: Koorddansers

De lesgever maakt een parcours met een touw, tape... in een beperkte ruimte van de zaal. De kinderen staan één voor één op een touw (toversnoer, tape...) en wandelen van het ene uiteinde naar het andere.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen proberen de overkant te bereiken via een afgesproken vorm van voortbewegen bv. op de tippen van de tenen, door de benen buigen...
- De kinderen kijken door een mouw van een trui (slurf) en volgen het touw (draad...). Of bv. door een keukenrol of flexibele buis kijken...
- De kinderen staan per 2. Het ene kind wandelt geblinddoekt over de draad met de handen op de schouders van het andere kind.
- De kinderen wandelen over kleine hindernissen (schoendozen, pittenzakken...) die op de lijn (draad...) staan.

★ **Materiaal:** touw, wollendraad, tape, toversnoer, springtouw, stoepkrijt, belijning...

★ Aandachtspunt(en):

- Kleef de lijnen in een uitgesproken gebogen vorm zodat de kleuters tijdens het bewegen de verandering van richting aanvoelen.
- Laat de kinderen blootsvoets werken.
- Stimuleer het doorzettingsvermogen van de kinderen. Geef positieve feedback.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen wandelen in het park over de boordstenen of in het bos over een zigzag 'koord' gemaakt van kleine takken.
- In het zwembad stappen de kinderen op gezonken fietsbanden, ringen, gevulde buisjes...

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Neem materiaal met groot steunvlak bv. breed touw, tegel, kartonnen flap...	Verklein steunvlak	Kleef materiaal op ander verhoogd vlak bv. plint, bank...
		Achterwaarts
		Op korte stalen circuskabel

wandelen & lopen

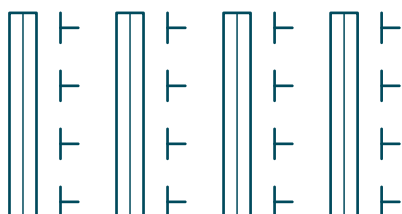
Wandelen met de focus op evenwicht



★ Omschrijving: Balanceren op materiaal zonder verplaatsing

De kinderen staan per 4 aan een bank (fig.) en voeren volgende oefeningen uit:

- De kinderen stappen gelijktijdig op de bank en proberen een aantal tellen te blijven staan en stappen terug van de bank.
- Idem, maar de kinderen proberen te blijven staan met de armen hoog geheven.
- Idem, maar nu met gesloten ogen.
- De kinderen stappen op de bank, maken een kwartdraai en proberen te blijven staan. Ze stappen zijwaarts van de bank.
- Idem, maar met halve draai.
- De kinderen staan op de bank en veranderen van houding bv. klein maken, groot maken, op één been staan, achter zich de bank aantikken...
- ...



★ Variatie van uitvoering:

- De lesgever is vrij oefeningen te vervangen en/of toe te voegen.
- De kinderen gaan van klein naar groot op de bank staan. Ze moeten elkaar kruisen zonder van de bank te stappen.
- De kinderen gaan van jong naar oud op de bank staan.
- De kinderen staan gegroepeerd per geslacht op de bank. Alle jongens en alle meisjes aan één kant van de bank.
- De lesgever vertelt een verhaal waarin opzettelijk één woord wordt gebruikt. Telkens de lesgever dit woord gebruikt, veranderen de kinderen hun positie op of af de bank. Soms doet de lesgever hen twijfelen door een gelijkaardig woord. 'Wie bewaart best het evenwicht?'

★ **Materiaal:** banken (en/of omgekeerde banken), balken...

★ Aandachtspunt(en):

- Denk eraan dat de kinderen hun ogen opnieuw openen voor ze van de bank stappen.
- Zorg voor een veilige opstelling en een mooie verdeling van het aantal kinderen per bank (bv. 4).

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen balanceren in het bos, het park of de speeltuin op natuurlijke elementen of speeltuigen (zandbakrand). In het bos voeren de kinderen de oefeningen uit op omgevallen bomen, boomstronken of banken.
- In het zwembad kunnen de kinderen gebruik maken van de zwembadtrap.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Materiaal met groot steunvlak bv. gewone bank	Kleiner steunvlak bv. omgekeerde bank	Oefening op verhoogd vlak uitvoeren bv. bank tussen 2 plintdelen (max. 4 delen hoog)
Niet met de ogen gesloten		



wandelen & lopen

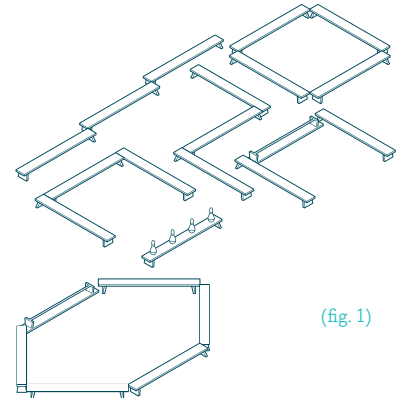
★ WL16

Wandelen met de focus op evenwicht

★ Omschrijving: Balanceren op een stabiel vlak met verplaatsing

De kinderen proberen volgende oefeningen uit te voeren op een opstelling (fig.1):

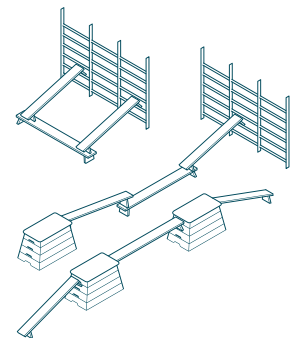
- De kinderen stappen voorwaarts over het materiaal.
- De kinderen stappen met grote passen.
- De kinderen stappen voorwaarts en halverwege tikken ze de bank.
- De kinderen stappen zijwaarts.
- De kinderen stappen achterwaarts.
- De kinderen stappen met de handen op het hoofd.
- De kinderen stappen met de armen zijwaarts.
- De kinderen klappen tijdens het stappen met hun handen onder de knie.
- De kinderen stappen met een pittenzak in de hand.
- De kinderen stappen met een pittenzak op het hoofd.
- De kinderen rollen een bal voorwaarts over het materiaal.
- De kinderen stappen over een kleine blok of kegel.
- De kinderen stappen tot voor de kleine blok, rapen het op en leggen het achter zich neer (kan bv. ook met een stok, toversnoer of springtouw).
- ...



(fig. 1)

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen proberen de overkant te bereiken via een afgesproken vorm van voortbewegen bv. op de tippen van de tenen, door de benen buigen...
- De kinderen staan per 2 en wandelen synchroon over bv. 2 omgekeerde banken die tegen elkaar staan. Op elke bank staat één kind. De kinderen geven elkaar een hand en wandelen zo naar de overkant.
- Idem, maar nu halverwege een halve draai maken en achterwaarts verder stappen.
- De kinderen spelen het tikspel 'voetje van de grond'. De tikker kan geen kinderen aantikken als ze op een verhoogd staan. Een kind kan maximum 5 tellen op een verhoogd staan en moet dan weer verder lopen.



(fig. 2)

- ★ **Materiaal:** banken (en/of omgekeerde banken), balken, plintdelen, sportraam, blokken, kegels, pittenzakken...

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg voor een veilige opstelling en een mooie verdeling van het aantal kinderen per bank.
- Zorg dat de kinderen hun armen zijwaarts brengen om het evenwicht te bewaren.
- Let er op dat de kinderen hun hoofd rechtop houden en zich focussen op één punt.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen balanceren op omgevallen bomen in het bos, op speeltuigen (bv. zandbakrand) in de speeltuin en op drijvend materiaal in het water.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Materiaal met groot steunvlak bv. gewone bank	Materiaal met kleiner steunvlak bv. omgekeerde bank	Oefening uitvoeren op verhoogd of schuin vlak bv. omgekeerde bank tussen 2 kastdelen (fig. 2)
	Oefening uitvoeren met nevenopdrachten	Oefening uitvoeren met nevenopdrachten

wandelen & lopen

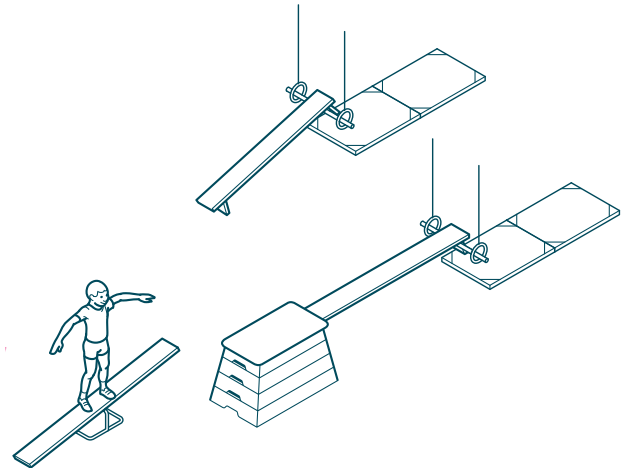
Wandelen met de focus op evenwicht



★ Omschrijving: Balanceren op een labiel vlak

De kinderen proberen volgende oefeningen uit te voeren op een opstelling (fig.):

- De kinderen stappen voorwaarts op de bank.
- De kinderen stappen achterwaarts of zijwaarts op de bank.
- De kinderen stappen voorwaarts en gooien een bal naar een kind dat aan de overzijde van de bank staat.
- De kinderen stappen voorwaarts en houden een pingpongbal met een palet in evenwicht.
- De kinderen stappen voorwaarts en tikken halverwege de bank.
- ...



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen proberen de overkant te bereiken via een afgesproken vorm van voortbewegen bv. op de tippen van de tenen, door de benen buigen...
- De kinderen staan per 2 en wandelen gelijktijdig over bv. 2 omgekeerde banken die tegen elkaar staan. Op elke bank staat een kind. De kinderen geven elkaar een hand en lopen zo naar de overkant.
- Idem, maar nu halverwege een halve draai maken en achterwaarts verder stappen.

★ **Materiaal:** banken (en/of omgekeerde banken), balken, plintdelen, sportraam, blokken, kegels, pittenzakken...

★ Aandachtspunt(en):

- Zet de bank altijd vast met het ophangklepje (veilige opstelling).
- Zorg dat de kinderen hun armen zijwaarts brengen om het evenwicht te bewaren.
- Let er op dat de kinderen hun hoofd rechtop houden en zich focussen op één punt.
- Zorg voor een mooie verdeling van het aantal kinderen per opstelling. Bij een labiele situatie is het van belang dat steeds maar één kind bezig is.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen balanceren op labiele omgevallen bomen in het bos, speeltuigen in de speeltuin (bv. wipplank) en op drijvend materiaal in het water (bv. een drijvende strandbal waar de kinderen met hun buik op liggen).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Materiaal met groot steunvlak bv. gewone bank die een beperkte labiliteit heeft	Verklein steunvlak bv. omgekeerde bank en vergroot labiliteit	Voer oefening uit op verhoogd of schuin vlak dat nog labiel is



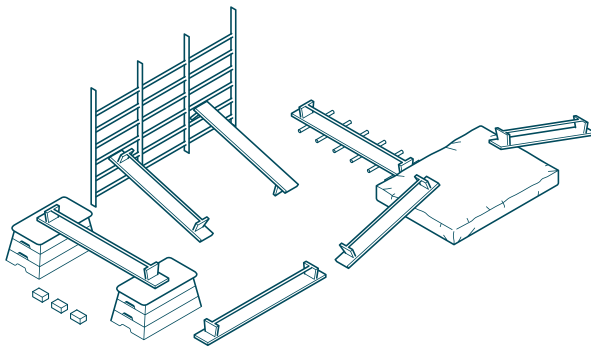
wandelen & lopen

Wandelen met de focus op evenwicht

★ Omschrijving: Parcours

De lesgever stelt een parcours op dat de kinderen afleggen (fig.).

- De kinderen wandelen op een (omgekeerde) bank die op ronde stokken ligt.
- De kinderen wandelen omhoog op een (omgekeerde) bank die schuin tegen een sportraam staat.
- Idem, maar naar beneden wandelen.
- Een (omgekeerde) bank ligt op een aantal plintdelen. De kinderen balanceren hierover en komen over de kleine blokken terug (bij het werken in posten).
- De kinderen staan op een (omgekeerde) bank, gooien een bal tegen de muur en vangen deze terug op.
- De (omgekeerde) bank ligt aan de ene kant op de dikke valmat of op enkele matten op elkaar. De bank staat langs de andere zijde tegen de muur, zodat deze niet kan verschuiven. De kinderen wandelen op de bank en springen op de mat.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen proberen de overkant te bereiken via een afgesproken vorm van voortbewegen bv. op de tippen van de tenen, door de benen buigen (zoals een gans)...
- De kinderen wandelen achterwaarts, zijwaarts... over het materiaal.
- Deze opstelling kan gemakkelijk omgebouwd worden naar een parcours met de focus op springen. Bij het omdraaien van de banken kan je bv. steun-, wend-, of dieptesprongen uitvoeren.

★ **Materiaal:** banken (en/of omgekeerde banken), balken, plintdelen, sportraam, blokken, kegels, ballen, stokken, mattenberg...

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kinderen hun armen zijwaarts brengen om het evenwicht te bewaren.
- Let er op dat de kinderen hun hoofd rechtop houden en zich focussen op één punt.

★ Variatie in omgeving:

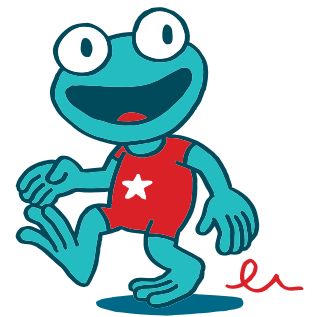
- De kinderen balanceren op omgevallen bomen in het bos, speeltuigen (bv. zandbakrand) in de speeltuin. Maak een parcours met drijvend materiaal in het water waar de kinderen op en af kunnen kruipen/wandelen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Materiaal met groot steunvlak bv. gewone bank	Kleiner steunvlak met grotere labiliteit bv. omgekeerde bank	Oefening uitvoeren op verhoogd of schuin vlak dat nog labiel is
		Oefening uitvoeren met nevenopdrachten bv. door hoepel kruipen, bal over bank rollen of naast bank stuiten, stok vasthouden

wandelen & lopen

Lopen ontdekken



★ Omschrijving: Verkenning

De kinderen ontdekken verschillende vormen van lopen a.d.h.v. instructies van de lesgever. De kinderen verspreiden zich op het terrein zodat ze elkaar niet hinderen.

'Wie kan...'

- zijwaarts, achterwaarts en voorwaarts lopen?
- traag en snel lopen?
- met de knieën hoog opgetrokken lopen?
- op een beat of ritme lopen?
- vrij, in een cirkel, zigzag en op een lijn lopen?
- tussen de hindernissen, tussen/in en rond de bomen, rond materiaal of gebouwen lopen?
- op hout, sportvloer en gras lopen?
- als in de regen, de wind en het donker lopen?
- met kleine en grote stappen lopen?
- snel over een korte afstand lopen?
- samen in kleine groepen lopen?
- met de hielen tegen het zitvlak lopen?
- lopen als een dier (aap, vogel, paard...)?
- lopen als een sprookjesfiguur (kabouter, reus, toverheks...)?
- veranderen van richting op het signaal?
- achter een leider lopen?
- met wisselende snelheden lopen?
- in de handen klappen en lopen?
- naast of achter een partner lopen?
- met het stuiten van een bal lopen?
- onder een touw lopen?
- in een zeer kleine ruimte lopen zonder elkaar aan te raken?
- lopen als een voertuig (vliegtuig, auto, brommer...)?
- lopen als 'grote' mensen (oude meneer, boer, koningin...)?
- lopen over een veranderend vloeroppervlak (ijs, modder, kiezels...)?
- ...

★ Variatie van uitvoering:

- De lesgever is vrij oefeningen te vervangen, toe te voegen of in een andere inkleding te gieten.

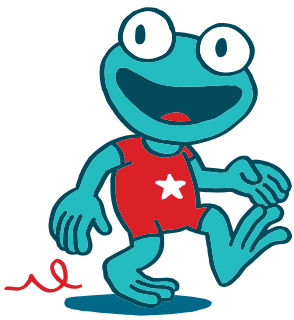
★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen experimenteren met de verschillende vormen van lopen.
- Geef de kinderen vertrouwen.
- Stimuleer de creativiteit van de kinderen tot het aanbrengen van eigen vormen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Afbeeldingen samen met eenvoudige mondelinge instructies		
	Met partner	Geblinddoekt met partner
	Oefening uitvoeren op terrein met materiaal dat ze moeten ontwijken	Oefeningen uitvoeren als nevenopdracht binnen bv. een tikspel



wandelen & lopen

Lopen ontdekken

★ Omschrijving: 'Moovie zegt'

De kinderen staan verspreid op het terrein. De lesgever geeft de kinderen opdrachten die steeds beginnen met de woorden 'Moovie zegt'. De kinderen voeren de oefeningen uit als de instructies met de woorden 'Moovie zegt' beginnen. De kinderen blijven de voorgaande oefening uitvoeren indien de instructies niet beginnen met de woorden 'Moovie zegt'. 'Wie maakt het minst fouten?'

Bv. 'Moovie zegt: voorwaarts lopen', 'Moovie zegt: snel lopen', 'Moovie zegt: traag lopen', 'Moovie zegt: vederlicht lopen', 'Moovie zegt: met korte of lange passen lopen', 'Moovie zegt: per 2 lopen', 'Moovie zegt: met gestrekte armen lopen'...

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen staan in kleine groepen. Eén kind geeft de instructies i.p.v. de lesgever.
- De kinderen voeren oefeningen uit op basis van andere instructies die niet gekoppeld zijn aan lopen bv. springen op één been...

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen experimenteren met de verschillende vormen van lopen.
- Geef de kinderen vertrouwen en stimuleer de creativiteit van de kinderen.
- Laat de oefeningen op een voldoende groot terrein uitvoeren om botsingen met andere kinderen te vermijden.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Afbeeldingen samen met eenvoudige mondelinge instructies	Enkel mondelinge instructies	Enkel mondelinge instructies
	Met partner	Met partner (synchroon)
Oefeningen voordoen	Oefening uitvoeren op terrein met materiaal dat ze moeten ontwijken	Oefeningen met nadruk op ritme bv. galopperen...

wandelen & lopen

Lopen ontdekken



★ Omschrijving: Ritmisch schaduwlopen

De kinderen volgen de lesgever die kriskras over het terrein loopt. Als de lesgever stopt met lopen, zich draait en naar de kinderen kijkt, mag niemand nog bewegen. De lesgever wisselt de looptijden af: snel/traag, links/rechts... De kinderen volgen het ritme van de koploper.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen veranderen van positie op een afgesproken signaal. Het kind dat achteraan loopt, wordt koploper.
- De kinderen voeren de oefening in kleine groepjes of per 2 uit. Elk groepje kinderen kiest een koploper en speelt het spel zelfstandig. Wissel regelmatig van koploper.
- De kinderen lopen achterwaarts, zijwaarts...
- De kinderen voeren de oefening uit in een andere bewegingsvorm, bv. huppelen, galopperen, met de armen draaien...
- De kinderen bevriezen in de vorm die de lesgever hen mondeling toeroept, bv. ballerina, potlood...

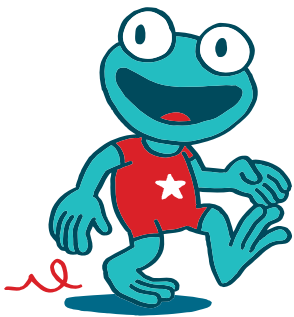
★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

- Let op het stabiel evenwicht bij het bevriezen.
- Let er op dat alle kinderen de lesgever of koploper volgen.
- Schenk aandacht aan het juiste ritme. Speel het spel eventueel op muziek als hulpmiddel om het juiste ritme aan te houden. Ondersteun eventueel met handengeklap of tamboerijn.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Eenvoudige oefeningen met duidelijk en gelijk ritme (loop snel, traag...)	Eenvoudige oefeningen met duidelijk ritme op muziek	Moeilijke oefeningen met moeilijk ritme (bv. galopperen...)
Juiste ritme aangeven d.m.v. handtrom		
	Met partner	Met partner (synchroon)



wandelen & lopen

Lopen ontdekken

★ Omschrijving: Kriskras door elkaar

De kinderen staan verspreid op het terrein en lopen kriskras door elkaar. De kinderen voeren een oefening uit met elk ander kind dat ze tegenkomen. De lesgever roept telkens een andere oefening.

- De kinderen doen 'high five' (zowel de linker- als rechterhand).
- De kinderen doen 'low five' (zowel de linker- als rechterhand).
- De kinderen tikken met hun voeten tegen elkaar (zowel de linker- als rechtervoet).
- De kinderen doen 'high five' en 'low five' na elkaar met dezelfde arm (doordraaien).
- De kinderen doen een 360° draai en 'high five' (probeer 'high five' te doen voor je terug de grond raakt met voeten).
- De kinderen doen een 360° draai en 'low five'.
- ...

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren andere oefeningen uit bv. maken een buiging voor elkaar, geven elkaar een hand en zeggen: 'Ik ben ...'.
- De kinderen lopen in zijwaartse bijtrekpas verspreid op het terrein.
- De kinderen voeren de oefening uit in een andere bewegingsvorm, bv. huppelen, galopperen, met de armen draaien...
- De kinderen lopen verspreid op het terrein. Ze voeren de opdracht enkel uit als de lesgever een cijfer roept. Koppel de opdrachten aan een cijfer. De kinderen onthouden de cijfers met bijhorende opdracht. Als de lesgever bv. 1 roept, moeten de kinderen 'high five' en 'low five' na elkaar doen bij de volgende persoon die ze tegenkomen. De lesgever koppelt op die manier andere opdrachten aan bv. cijfer 2 en/of 3.
- De kinderen doen de vorige oefeningen terwijl ze op een vlak merkteken staan, terwijl ze op een touw staan, terwijl ze op iets labiel staan...
- De kinderen voeren de oefeningen uit zonder te stoppen, dus al stappend of traag lopend.

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

- Stimuleer de kinderen om zoveel mogelijk andere kinderen tegen te komen (doorbreek het roedellopen).

★ Variatie in omgeving:

- In een park of bos voeren de kinderen de oefeningen alleen uit als ze zich kunnen verstoppen voor de lesgever, bv. als ze elkaar kruisen achter een boom, uit het zicht van de lesgever, dan voeren de kinderen de opdracht uit.
- In het zwembad voeren de kinderen de oefeningen uit nadat ze eerst samen door een hoepel zijn gekropen en de hoepel nog rond zich dragen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
In een kleine afgebakende ruimte bv. 10 m op 10 m	Vergroot de ruimte	Vergroot de ruimte
	Oefening gedurende langere tijd uitvoeren (stimuleer uithouding)	Oefening gedurende langere tijd uitvoeren (stimuleer uithouding)

wandelen & lopen

Lopen ontdekken



★ Omschrijving: Verkeersdrukte

De kinderen lopen verspreid op het terrein. De lesgever laat signalen horen. De kinderen reageren onmiddellijk en juist op het signaal. Voorbeelden van signalen:

- Een auto toetert: de kinderen stoppen onmiddellijk met lopen.
- Een fietser belt: de kinderen vertragen en huppelen verder.
- Een sirene van een ziekenwagen: de kinderen lopen naar de zijkant van de zaal.
-

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen lopen vrij op een terrein waar rode, oranje en groene ballonnen in gelijke aantallen liggen. Op het teken van de lesgever moeten 3 kinderen een verkeerslicht uitbeelden. De kinderen nemen willekeurig een ballon en gaan per 3 staan om de ballonnen boven elkaar te houden in de juiste volgorde.
- Idem, maar in buiklig, ruglig of zijlig per 3 het verkeerslicht uitbeelden.
- De kinderen voeren andere oefeningen uit rond een bepaald thema.
- De kinderen lopen achterwaarts, zijwaarts... over het terrein.
- De kinderen voeren een oefening uit in een andere bewegingsvorm, bv. huppelen, galopperen...

★ Materiaal: muziekinstallatie

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de signalen duidelijk en luid genoeg zijn.
- Laat de kinderen in een voldoende grote ruimte lopen zodat er weinig kans op botsen bestaat.
- Stimuleer de kinderen om vaak van richting te veranderen (doorbreek het roedellopen).

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen maken eerst met de lesgever een 'verkeerspark' en voeren de oefeningen uit in hun zelfgemaakte straten (zones van linten), voetpaden (banken), zebrapaden (vloertegels), verkeerslichten (gekleurde bakens), wegwerkzaamheden (kegels en markeerlint)...

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Slechts enkele en duidelijke signalen	Geleidelijk meer signalen	Zo veel mogelijk signalen
Met afbeeldingen i.p.v. geluidsfragmenten	Oefening uitvoeren met nevenopdracht bv. in handen klappen	Oefeningen uitvoeren in combinatie met een (tik)spel



wandelen & lopen

Lopen ontdekken

★ Omschrijving: Rond de parachute

De kinderen houden een parachute heel laag bij de grond vast. Elk kind heeft van de lesgever een cijfer gekregen van 1 tot 5. De kinderen maken zeer kleine golfjes met de parachute. Als de lesgever een cijfer roept bv. 2, dan lopen alle kinderen die cijfer 2 gekregen hebben in dezelfde richting rond de parachute tot ze terug op hun eigen plaats zijn. De kinderen lopen vervolgens naar het midden om als eerste op het middelpunt te staan. Tijdens het rondlopen leggen de kinderen die de parachute vasthouden, de parachute stil op de grond.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren een andere eindopdracht uit, bv. tracht als eerste onder de parachute een balletje te nemen.
- De kinderen lopen met zijwaartse bijtrekpas rond de parachute.
- De kinderen voeren de oefening uit in een andere bewegingsvorm, bv. huppelen, galopperen...
- De kinderen wisselen van plaats onder de parachute door terwijl de andere kinderen de parachute omhoog houden.

★ Materiaal: één parachute, bal

★ Aandachtspunt(en):

- Let op de veiligheid wanneer de kinderen elkaar inhalen aan de buitenzijde van de cirkel (opgepast voor botsingen).
- Let op de veiligheid wanneer de kinderen de parachute betreden en naar het midden lopen.
- Beperk het aantal kinderen rond de parachute i.f.v. een hoge activiteitsgraad.

★ Variatie in omgeving:

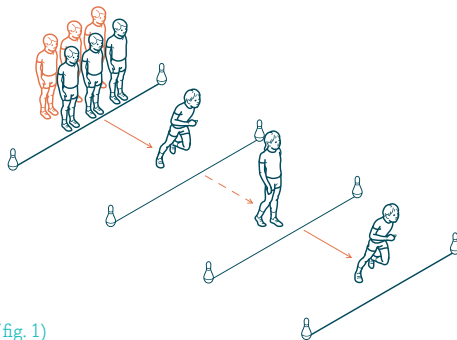
- In een zwembad kunnen deze oefeningen niet met een parachute, maar eventueel met een net worden uitgevoerd.

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Eenvoudige eindopdrachten	Eindopdracht complexer, combineer opdrachten	Groter aantal kinderen bv. alle cijfers 2 en 5 tezelfdertijd
Met afbeeldingen van dieren of kleuren i.p.v. cijfers		
	Af te leggen afstanden opvoeren bv. 2 keer rond de parachute lopen	Met nevenopdracht bv. in handen klappen



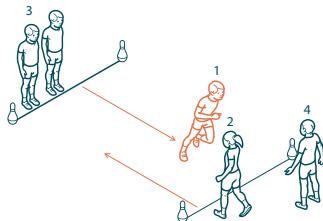
★ Omschrijving: Van lijn tot lijn

- De kinderen lopen van de ene horizontale lijn naar de andere horizontale lijn (fig. 1). Op signaal van de lesgever loopt de eerste golf kinderen snel naar de eerste lijn, daarna traag naar de tweede lijn en opnieuw snel naar de derde lijn. De tweede golf kinderen start wanneer de eerste golf over de tweede lijn is. Alle kinderen komen langs de zijkanten van de zaal terug.



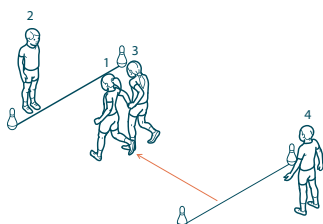
(fig. 1)

- De kinderen staan per 2 (koppel) naast elkaar bij de eerste lijn (uitgangspositie). Bij de tweede lijn liggen zelfgemaakte zweefballen (draai een krantenbol in een plastic zak en doe er een elastiek rond). De kinderen starten met lopen op een signaal. Nummer 1 loopt naar de overzijde. Nummer 2 loopt naar de eerste lijn, neemt de zweefbal en tracht nummer 1 ermee te raken vooraleer die aan de overzijde is.
- De kinderen staan per 4. Twee kinderen staan aan de startlijn en 2 kinderen aan de derde lijn (zie globale fig. 1). De paren staan naar elkaar toe. Het eerste kind loopt naar nummer 2 en tikt het kind. Nummer 2 loopt over naar nummer 3 en tikt het kind. Nummer 3 loopt terug over en tikt nummer 4... De oefening gaat door totdat alle kinderen terug op hun originele plaats staan (fig. 2).

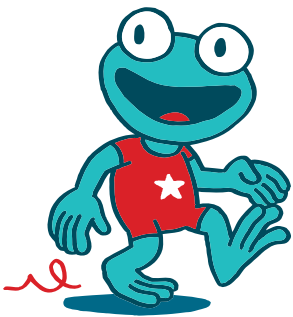


(fig. 2)

- De kinderen staan per 4 achter elkaar bij de derde lijn. De kinderen kijken allemaal naar de eerste lijn. Het eerste kind is de brandweerman, neemt de hand van het tweede kind en loopt naar de eerste lijn. Nummer 2 blijft daar en de brandweerman keert terug. Nu neemt die de hand van nummer 3 en lopen ze samen naar de eerste lijn (fig. 3). Opnieuw keert enkel de brandweerman terug om nummer 4 te halen. Het spel blijft zich herhalen tot elk kind brandweerman is geweest.



(fig. 3)



wandelen & lopen

Lopen ontdekken

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen lopen over vanuit verschillende uitgangsposities (bv. knieënzit, buik- en ruglig, kleermakerszit, zit met de rug naar de looprichting...).
- De kinderen lopen over met een krant op de buik. De kinderen lopen snel zodat de krant niet valt.
- De kinderen lopen over in tweetallen, de kinderen houden elkaar bij de hand vast (punt 1).
- De kinderen lopen over in drietallen (punt 3).
- De kinderen lopen achterwaarts, zijwaarts... over het terrein.
- De kinderen voeren de oefening uit in een andere bewegingsvorm, bv. huppelen, galopperen...

★ **Materiaal:** terrein met markeringen (eigen aangebrachte markeerlinten, plaklinten op de vloer, kegels om de lijnen visueel zichtbaar te maken...)

★ Aandachtspunt(en):

- Geef de kinderen duidelijk mee dat ze de knieën hoog moeten heffen om snelheid te maken.
- Zorg dat de signalen duidelijk en luid genoeg zijn.
- Laat de kinderen in hetzelfde ritme van de partner lopen.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad gebruiken de kinderen de banen of gekleurde tegels op de bodem als gemarkeerde lijnen.
- In het bos gebruiken de kinderen natuurlijke materialen (bv. takken) en op sportterreinen de krijtlijnen als merktekens van de afstanden die ze moeten overbruggen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Korte afstanden tussen lijnen	Grote afstand tussen lijnen bv. vanaf 10 m	Wisselende afstand tussen lijnen
Grondvormen gebruiken (bv. oefen het lopen tussen lijnen eerst geïsoleerd)		Met nevenopdracht (bv. pittenzak overbrengen)

wandelen & lopen

Lopen ontdekken



★ Omschrijving: Mattenloop

De kinderen staan verdeeld over de matten die verspreid op het terrein liggen. De kinderen lopen op een teken naar één of meerdere lijnen in de zaal, tikken deze aan en lopen terug naar hun mat. 'Wie is het eerst terug?' of 'Welke groep is het eerst terug?'

- Idem als omschrijving, maar nu hebben de kinderen op de mat een nummer. De lesgever roept een nummer en de betreffende kinderen lopen naar een paar lijnen (bv. de 4 omtreklijnen van het volleybalveld), raken deze aan en lopen terug naar hun mat.
- Idem, maar de terugkerende loper tikt de volgende loper aan of werpt de volgende loper een voorwerp.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen lopen over vanuit verschillende uitgangsposities (bv. knieënzit, buik- en ruglig, kleermakerszit...).
- De kinderen voeren de oefeningen uit per 2 en houden elkaar bij de hand vast (punt 1).
- De kinderen lopen met zijwaartse bijtrekpassen over het terrein.
- De kinderen voeren de oefening uit in een andere bewegingsvorm, bv. huppelen, galopperen...

★ Materiaal: matten

★ Aandachtspunt(en):

- Om botsingen tussen kinderen te vermijden, neem je een voldoende grote ruimte of een deel van de groep.
- Neem nooit de muur als aan te tikken punt.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen voeren deze oefening uit in het ondiepe water (drijvende matten), bos, park (opgehoopte aarde), voetbalterrein of in een speeltuin (zandhopen).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Korte afstanden tussen lijnen bv. 8 m	Grote afstand tussen lijnen bv. meer dan 10 m	Grote afstand tussen lijnen bv. meer dan 10 m
Eenvoudige oefeningen	Meer acties om terug naar de mat te keren	Met nevenopdracht bv. pittenzak op vlakke hand leggen
		Met tikker in het spel: kinderen wisselen van mat zonder getikt te worden



wandelen & lopen

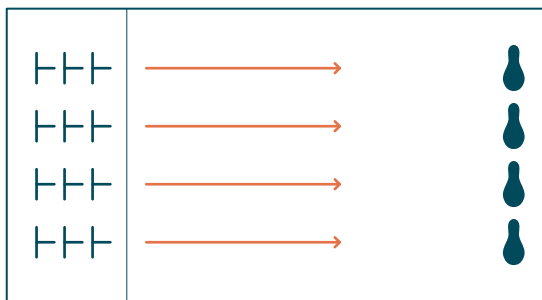
Lopen ontdekken

★ Omschrijving: Estafette

De kinderen staan in estafetterijen, achter een lijn aan één zijde van de zaal (fig.).

De nummers 1 van elke groep lopen op een afgesproken signaal over, tikken daar een kegel of lijn, keren terug en wisselen met de nummers 2. Zo gaat het spel door tot het laatste kind in de rij terug op zijn uitgangspositie is. De lesgever kan naast het basisspel nevenopdrachten geven:

- Elk kind heeft een legoblokje waarmee elke groep een toren moet bouwen achter een lijn aan de overzijde van de zaal.
- Elk kind heeft een puzzelstuk waarmee elke groep een volledige puzzel moet bouwen achter een lijn aan de overzijde van de zaal.
- Elke groep heeft een krijtje. Hiermee moeten de kinderen een bepaald cijfer of een bepaalde letter op een bord achter de lijn zetten:
 - De kinderen schrijven een woord dat de lesgever aangeeft.
 - Het laatste kind van het rijtje telt de cijfers op (enkel van toepassing bij kinderen die al kunnen rekenen).
- De lesgever plaatst eenvoudige hindernissen in de loopbaan (bv. fietsbanden) waar de kinderen in of over moeten springen.
- Het lopende kind kruipt vanaf de achterkant onder de gespreide benen van de groep door. Daarna mag het voorste kind pas vertrekken. Of: de wachtende rij staat in spreidstand, het lopende kind schuift een blokje of ander soort materiaal vanaf de achterkant tussen de gespreide benen door naar het voorste kind.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen starten vanuit verschillende uitgangsposities (bv. knieënzit, buik- en ruglig, kleermakerszit...).
- De kinderen lopen over met een krant op de buik. De kinderen lopen snel zodat de krant niet valt.
- De kinderen lopen met zijwaartse bijtrekpas over het terrein.
- De kinderen voeren de oefening uit in een andere bewegingsvorm, bv. huppelen, galopperen...

★ Materiaal: afhankelijk van de nevenopdrachten

★ Aandachtspunt(en):

- Neem nooit de muur als keer- of eindpunt.
- Zorg als lesgever voor een goede en duidelijke opdracht zodat de kinderen eerlijk wisselen.
- Vermijd lange wachttijden en maak rijen van maximum 4 kinderen. Probeer rijen te maken van een even groot aantal kinderen of laat één kind 2 keer lopen.

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Beperk af te leggen afstanden bv. 8 à 10 m	Vergroot af te leggen afstanden bv. meer dan 10 m	Vergroot af te leggen afstanden bv. meer dan 10 m
Hou oefeningen eenvoudig	Eenvoudig naar complex	Complexere oefeningen
Neem vast beginsignaal	Wissel beginsignaal af (auditief, visueel...)	Wissel beginsignaal af (auditief, visueel...)

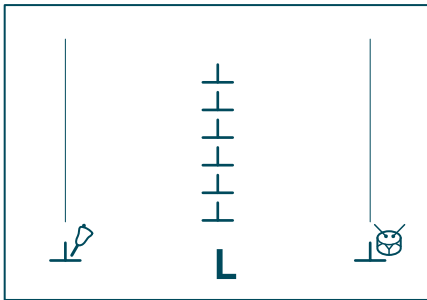
wandelen & lopen

Lopen met de focus op reactiesnelheid



★ Omschrijving: Bel en trom

De lesgever heeft 2 muziekinstrumenten en duidt 2 kinderen aan die ze bespelen. De kinderen staan achter elkaar op een rij met het gezicht weg van de muzikanten. Wanneer de kinderen de trom horen, lopen ze zo vlug mogelijk naar de kant van de trom en terug naar de middenlijn. Als de kinderen de bel horen, lopen ze naar de kant van de bel en terug naar de middenlijn (fig.). Na enkele spelbeurten duidt de lesgever 2 nieuwe muzikanten aan.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen starten vanuit verschillende uitgangsposities (bv. 2 voeten samen, één voet voor, knieënzit, buik- en ruglig, kleermakerszit...).
- De kinderen voeren de oefening uit in een andere bewegingsvorm, bv. huppelen, galopperen...
- Elk kind heeft een tennisbal in de hand. De kinderen plaatsen de tennisbal op het einde van de lijn in een hoepel of op een kegel.
- De kinderen voeren de oefening uit per 2 en lopen hand in hand. Ze blijven samen tot aan de lijn.

★ Materiaal: 2 muziekinstrumenten, lijnen

★ Aandachtspunt(en):

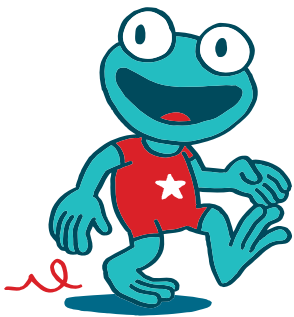
- Zorg dat de kinderen de muziekinstrumenten en muzikanten niet kunnen zien.
- Stimuleer de kinderen om snel te reageren op het juiste signaal.
- Let er op dat de kinderen tijdig de loopbeweging afremmen.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen voeren deze oefening uit in het ondiepe zwembad met 2 markeerders om zwembadbanen af te bakenen als eindlijn.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Goed te onderscheiden instrumenten		
Laat instrumenten duidelijk en luid horen	Laat 2 verschillende instrumenten stil horen	Neem 2 identieke muziekinstrumenten zodat de kinderen moeten afgaan op locatie van het geluid



wandelen & lopen

★ WL29

Lopen met de focus op reactiesnelheid

★ Omschrijving: Signalen herkennen

De kinderen staan op één lijn langs één zijde van het terrein. De kinderen reageren op een signaal vanuit verschillende startposities (staand, liggend, zittend, geknield, tegenovergesteld aan de looprichting) en lopen tot aan de eindlijn. Voorbeelden van signalen:

- Fluitsignaal
- Handengeklap
- Een bal opwerpen. Als de bal botst, sprinten de kinderen weg.
- Een bal rollen. Als de bal over een bepaalde lijn rolt, sprinten de kinderen weg.
- De kinderen staan tegenovergesteld aan de looprichting. De lesgever werpt de bal over het hoofd van de kinderen.
- ...

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen lopen op een teken zo snel mogelijk tot aan een bepaalde lijn. Tip: gebruik de belijning van het veld, bv. bij een fluitsignaal tot aan de eerste lijn lopen, bij het klappen in de handen tot aan de tweede lijn...
- De kinderen voeren de oefening uit in een andere bewegingsvorm, bv. huppelen, galopperen...

★ Materiaal: fluitje, bal, bestaande of zelf aangebrachte/gekleefde lijnen

★ Aandachtspunt(en):

- Geef de kinderen duidelijk mee dat ze de knieën hoog moeten heffen om snelheid te maken.
- Sprint op de bal van de voet.
- Markeer duidelijk de eindlijn.

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Korte loopafstand	Grote loopafstand	Grote loopafstand bv. voetbalveld
Eenvoudige en duidelijk herkenbare signalen	Meer complexe signalen	Meer complexe signalen
		Op een helling lopen
		Met nevenopdrachten bv. pittenzak in de hand meenemen

wandelen & lopen

Lopen met de focus op reactiesnelheid



★ Omschrijving: 'Wie is het snelst van de groep?'

De kinderen lopen voorwaarts in groep op één lijn. Plots steekt één loper zijn arm omhoog. Dit is het signaal waarop alle kinderen sprinten over de nog resterende lengte. 'Wie is het eerst?'
Let op: de lesgever spreekt duidelijk af welk kind zijn arm in de lucht steekt.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen reageren op een ander signaal (auditief i.p.v. visueel), bv. op het moment dat de lesgever een bal laat botsen op de grond.
- De kinderen lopen langzaam achterwaarts en voeren op het signaal een halve draai uit en lopen voorwaarts verder.
- De kinderen voeren de oefening uit in een andere bewegingsvorm, bv. huppelen, galopperen...

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

- Stimuleer de kinderen om snel te reageren op het signaal.
- Geef de kinderen duidelijk mee dat ze de knieën hoog moeten heffen om snelheid te maken en sprinten op de bal van de voet.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad starten de kinderen het weglopen op het moment dat de lesgever of het aangeduide kind boven water komt.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Korte loopafstand	Grotere loopafstand	Zo groot mogelijke loopafstand
Lesgever steekt arm in de lucht		Met nevenopdrachten bv. pittenzak in hand meenemen
Sprookjesfiguur geeft signaal		



wandelen & lopen

★ WL31

Lopen met de focus op reactiesnelheid

★ Omschrijving: Weg van je partner

Twee rijen (A en B) kinderen staan achter elkaar. Op signaal (zie voorbeelden) sprinten de kinderen weg tot over een lijn. Het achterste kind probeert het eerste kind te tikken voor die over de volgende lijn is.

Voorbeelden van signalen:

- Rij A heeft een kegel in de hand en bevindt zich op een bepaalde afstand van rij B. Rij A zet de kegel neer en sprint weg tot in de neutrale zone, de kinderen van rij B proberen de kinderen van rij A in te halen. Laat rij A de kegels steeds dichterbij rij B neerzetten.
- Rij B staat met 2 voeten naast elkaar (heupbreedte), ogen toe en met de handen op elkaar voor zich uit. Rij A moet handen tikken en snel wegsprinten.
- Idem, maar met de ogen open.
- Idem, maar rij B mag nu in starthouding staan (één voet voor = sneller vertrekken).
- Rij B start met de rug in de looprichting of rij B start vanuit verschillende uitgangshoudingen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening uit in een andere bewegingsvorm, bv. huppelen, galopperen...
- De kinderen trachten de partner aan te gooien met, bv. een sokkenbal, krantenbal in een plastic zak, een noodle met tennisbal eraan bevestigd...

★ **Materiaal:** kegel, bestaande of zelf aangebrachte/gekleefde lijnen, sokkenbal, krantenbal in een plastic zak, noodle met tennisbal eraan bevestigd

★ Aandachtspunt(en):

- Stimuleer de kinderen om snel te reageren op het signaal.
- Geef de kinderen duidelijk mee dat ze de knieën hoog moeten heffen om snelheid te maken en sprinten op de bal van de voet.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Korte loopafstand	Drijf loopafstand op	Maximaliseer loopafstand (bv. voetbalveld)
		Combineer oefening met nevenopdrachten bv. pittenzak in hand meenemen

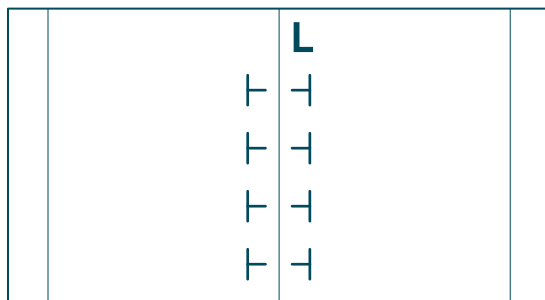
wandelen & lopen

Lopen met de focus op reactiesnelheid



★ Omschrijving: Blad, steen, schaar

De kinderen staan in 2 gelijke groepen tegenover elkaar (fig.). Ze doen het spelletje blad-steen-schaar (blad is sterker dan steen, steen is sterker dan schaar en schaar is sterker dan blad). Het kind dat verliest, sprint weg. Het andere kind probeert de verliezer te tikken vooraleer deze voorbij een bepaalde lijn is. De kinderen keren langs de zijkanten van het terrein terug.



★ Variatie van uitvoering:

- Het winnende kind tikt eerst de grond vooraleer het verliezende kind in te halen.
- De kinderen doen de oefening vanuit zit. De kinderen zitten rug aan rug op een lijn. Onverwachts rent één van de kinderen weg naar de eindlijn. Wanneer het andere kind voelt dat zijn partner vertrekt, mag het de partner proberen te tikken voor die over de eindlijn (veilige zone) is.
- De kinderen trachten de weglappende partner te raken met, bv. een sokkenbal, krantenbal in een plastic zak, een noodle met tennisbal eraan bevestigd...

★ Materiaal: sokkenbal, krantenbal in een plastic zak, noodle met tennisbal eraan bevestigd

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen eerst blad-steen-schaar oefenen zonder het reactiespel.
- Geef de kinderen duidelijk mee dat ze de knieën hoog moeten heffen om snelheid te maken en sprinten op de bal van de voet.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad kunnen de kinderen het symbool 'blad, steen, schaar' tonen na een kort kopje onder gaan en weer boven komen.
- In het zwembad kunnen de kinderen het symbool 'blad, steen, schaar' tonen onder water en dan de opdracht uitvoeren.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Grote loopafstand bv. 15 m	Zo groot mogelijke loopafstand bv. 25 m
	Met afbeeldingen bv. 3 dieren	Met nevenopdrachten bv. pittenzak in hand meenemen

wandelen & lopen

Voortbewegen in het water



★ Omschrijving: In de kring

De kinderen staan in een kring, houden elkaar met de handen vast en voeren volgende oefeningen uit:

- De kinderen stappen in het water afwisselend traag en snel, in wijzerzin en tegenwijzerzin.
- Idem, maar om de 2 kinderen gaat één kind op het water liggen. Dit kan zowel op de buik als op de rug. De lesgever benadrukt de goede vormspanning.
- De kinderen staan afwisselend in ruglig en rechtopstaand. De kinderen die nog rechtstaan, stappen snel in wijzerzin terwijl de liggende kinderen een lichte beenbeweging crawl uitvoeren. Door de watercirculatie komt er stroming waardoor de kinderen zich kunnen laten drijven wanneer ze de handen loslaten. Wisselen van functie.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening uit in een andere bewegingsvorm, bv. huppelen, zijwaartse bijtrekpas...

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

- Benadruk bij de kinderen die in ruglig liggen dat ze een goede vormspanning moeten aanhouden.

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Slechts 1 of 2 kinderen per groep liggen op de rug	Meerdere kinderen in ruglig op het water	Meerdere kinderen in ruglig op het water
Geen grote groepen (bv. 5)		Met nevenopdrachten bv. ring op het hoofd



wandelen & lopen

★ WL35

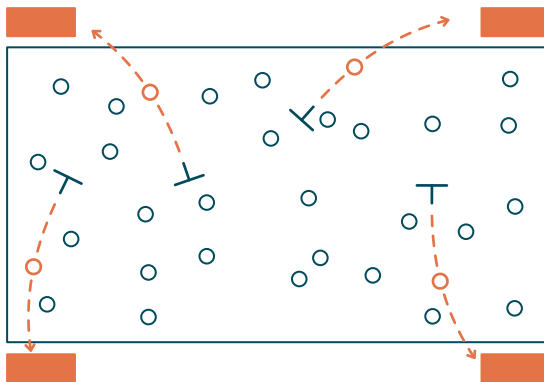
Voortbewegen in het water

★ Omschrijving: Balletjes rapen

De lesgever gooit balletjes in het water, binnen een afgebakend terrein. Op 4 hoeken van het zwembad staat een bak (fig.). De kinderen halen na het beginsignaal één balletje uit het water en leggen het in een bak. De kinderen herhalen deze actie tot alle balletjes verzameld zijn.

De kinderen herhalen de oefening, maar de lesgever geeft nieuwe oefeningen die de kinderen uitvoeren als ze een balletje oprapen en in de bak leggen:

- Onder water gaan en dan pas het balletje naar de bak brengen.
- Molenwieken tijdens het stappen.
- Voorwaarts tuimelen in het water.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen staan in 4 groepen. Elke groep heeft één verzamelbak. Na het beginsignaal mogen de kinderen zo snel mogelijk een balletje halen en in hun bak leggen (één balletje per keer). ‘Wie heeft er na het eindsignaal het meeste aantal balletjes?’
- De kinderen voeren de oefening uit met zinkende voorwerpen i.p.v. balletjes die drijven.
- De kinderen voeren de oefening uit in een andere bewegingsvorm bv. huppelen, zijwaartse bijtrekpas...

★ **Materiaal:** lichte balletjes (oude pingpongballetjes), 4 (curver)boxen met openingen (zodat het water er opnieuw uit kan)

★ Aandachtspunt(en):

- Stimuleer de kinderen om te stuwen met hun handen en zo sneller voorwaarts te stappen. De beweging van de hand, die erin slaagt om water achterwaarts te verplaatsen (t.o.v. een vaste achtergrond), zal tot voorwaartse stuwning van het lichaam leiden.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen voeren deze oefening in de sporthal, bos, park, voetbalterrein of in een speeltuin uit en gebruiken allerlei soorten materiaal i.p.v. lichte balletjes.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Korte afstanden	Grote afstand tussen lijnen ((curver) boxen ver uit elkaar)	Met tikker in het spel: wie getikt is, maakt 3 streksprongen en mag weer meedoen
		Met nevenopdrachten bv. ring op het hoofd

wandelen & lopen

Wandelen en lopen in het water



★ Omschrijving: Haai jaagt op de vissen

De kinderen staan per 2 verspreid binnen een afgebakende ruimte. Het ene kind is de tikker (haai), het andere kind is een vis. Als een kind aangetikt is, gaat het 5 tellen onder water en geeft zo de kans aan de tikker om weg te geraken (weg te wandelen). Wissel van functie, het aangetikte kind wordt de tikker.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen spelen dit spel in kleine groepen (3 tot 4 kinderen) of in een grotere groep.
- Laat de kinderen gedurende 5 tellen een andere oefening doen, bv. 5 keer streksprong uitvoeren.
- De kinderen voeren de oefening uit in een andere bewegingsvorm, bv. huppelen, zijwaartse bijtrekpas...

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

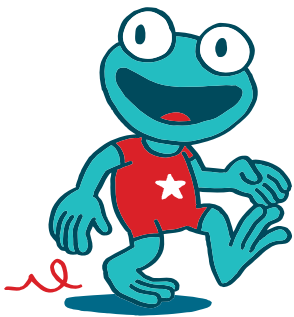
- Stimuleer de kinderen om te stuwten met hun handen en zo sneller voorwaarts te stappen. De beweging van de hand, die erin slaagt om water achterwaarts te verplaatsen (t.o.v. een vaste achtergrond), zal tot voorwaartse stuwing van het lichaam leiden.
- Laat de kinderen belletjes blazen onder water.

★ Variatie in omgeving:

- Wanneer niet in water wordt gespeeld, voeren de kinderen een alternatieve opdracht uit voor het onder water gaan.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Eenvoudige oefeningen van 5 tellen bv. 5 tellen de ogen sluiten	Complexere oefeningen van 5 tellen bv. kusjes geven aan het water of met de hand zo diep mogelijk reiken	Combineer oefeningen na elkaar
		Met nevenopdrachten bv. ring op het hoofd



wandelen & lopen

Voortbewegen in het water

★ WL37

★ Omschrijving: Ontdek de waterschat

Op de bodem van het zwembad liggen een aantal duploblokken. De kinderen wandelen van de rand van het instructiebad naar de duploblokken en halen ze één voor één boven. De kinderen stapelen de blokken en bouwen er iets mee. Als alle blokken opgebruikt zijn, laat je de kunstwerken drijven (dit lukt door de lucht tussen de blokken).

★ Variatie van uitvoering:

- Speel het spel in het diepe gedeelte en laat de kinderen zwemmen i.p.v. stappen of lopen.
- De lesgever werpt cijfers op de bodem van het bad, bv. rubberen cijfers die zinken. De kinderen stappen rond en duiken een cijfer op. Dit getal geeft aan hoeveel keer het kind een bepaalde oefening moet uitvoeren bv. achterwaarts laten vallen in het water, zijwaarts duiken, de voeten tikken op de bodem, zitten op de bodem... Na het volbrengen van de opdracht werpt het kind het cijfer terug en gaat op zoek naar een ander cijfer.
- De kinderen voeren de oefening uit in een andere bewegingsvorm, bv. huppelen of met zijwaartse bijtrekpas...
- De kinderen wandelen op verschillende manieren door het water, bv. met de handen boven het water, stuwen met gesloten handen, stuwen met open handen...

★ Materiaal: voldoende duploblokken

★ Aandachtspunt(en):

- Stimuleer de kinderen om te stuwen met hun handen en zo sneller voorwaarts te stappen. De beweging van de hand, die erin slaagt om water achterwaarts te verplaatsen (t.o.v. een vaste achtergrond), zal tot voorwaartse stuwning van het lichaam leiden.

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
	Wandelen door het water met beperking bv. handen onder de oksels	Wandelen door het water met beperking bv. handen onder de oksels
Laat duploblokken op een matje drijven indien kinderen schrik hebben om kopje onder te gaan		Met nevenopdrachten bv. ring op het hoofd

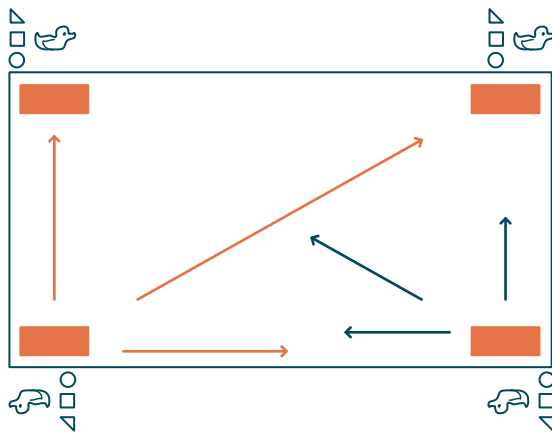
wandelen & lopen

Voortbewegen in het water



★ Omschrijving: Kwartetspel

De lesgever deelt de groep kinderen op in 4. De lesgever legt op de 4 hoeken van het zwembad kwartetten (elk voorwerp in viervoud voorzien en dan verdelen over de 4 kampen). In elk kamp liggen dus dezelfde voorwerpen (fig.). Na het beginsignaal stapt elk kind naar een ander willekeurig kamp, neemt één voorwerp en stapt daarmee terug naar het eigen kamp. Daarna vertrekt het kind opnieuw voor een nieuw voorwerp. Elke ploeg probeert zoveel mogelijk kwartetten te vormen. Indien een ploeg 4 dezelfde voorwerpen verzameld heeft, heeft de ploeg een punt bemachtigd dat niet meer afgenomen kan worden. Na het eindsignaal tellen de kinderen hoeveel kwartetten elke ploeg heeft.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen bemachtigen naast drijvende voorwerpen ook zinkende voorwerpen.
- De kinderen voeren de oefening uit in een andere bewegingsvorm, bv. huppelen, zijwaartse bijtrekpas...
- Speel het spel in het diepe gedeelte en laat de kinderen zwemmen of drijven i.p.v. stappen en lopen.

★ Materiaal: 4 balletjes, 4 noodles, 4 ringen, 4 blokjes...

★ Aandachtspunt(en):

- Stimuleer de kinderen om te stuwen met hun handen en zo sneller voorwaarts te stappen. De beweging van de hand, die erin slaagt om water achterwaarts te verplaatsen (t.o.v. een vaste achtergrond) zal tot voorwaartse stuwning van het lichaam leiden.
- Laat de oefening uitvoeren in heupdiep water.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen voeren deze oefening in de sporthal, bos, park, voetbalterrein of in een speeltuin uit waarbij de grotere ruimte extra mogelijkheden biedt op het vlak van loopvormen en bijkomende functies zoals, bv. een tikker, een joker...

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken (bv. laat de kinderen enkel materiaal overbrengen zonder spelvorm)		
	Wandelen door het water met beperking bv. handen onder de oksels	Met nevenopdrachten bv. ring op het hoofd
		2 kampen in het ondiepe water en 2 kampen in het diepe water



Diverse vormen van sluipen en kruipen

- Voortbewegen over de grond m.b.v. de ellebogen:
 - Voorwaarts, achterwaarts of zijwaarts
 - Geblinddoekt
 - Voorlings of ruglings
- Op handen en knieën:
 - Voorwaarts, achterwaarts of zijwaarts met gekruiste coördinatie
 - Voorwaarts, achterwaarts of zijwaarts in parallelle coördinatie
 - Voorlings of ruglings
 - In pomphouding, op handen en voeten, al dan niet met vormspanning
- ...

Met hindernis

Soort materiaal:

- Bank
- Plintdeel
- Horde
- Balk
- Toversnoer
- Touw
- Kegels
- Blokken
- Hoepel
- Klauterraam
- Sportraam
- Touw(ladder)
- Rekestok
- Brug
- Ringen
- Trapezoïde
- Ondergrond
- Natuurlijke hindernissen
- ...

Ordering materiaal: Opstelling materiaal:

- Lineair
- Cirkelvormig
- Ovaal
- Stervormig
- Vierkant
- Door elkaar
- Kronkelend
- Zigzag
- ...
- Recht of vlak
- Schuin t.o.v. horizontaal
- Gelijke of verschillende hoogte
- Uit elkaar
- Stabiel of labiel steunvlak
- Groot t.o.v. klein steunvlak
- ...

Diverse vormen van klauteren

- Omhoog
- Omlaag
- Zijwaarts
- Diagonaal
- Zachte of steile helling
- Harde of zachte ondergrond
- Stabiel of labiel steunvlak
- Weinig of veel steunpunten
- Met touw met knopen
- Met touw zonder knopen
- ...

Diverse vormen van klimmen

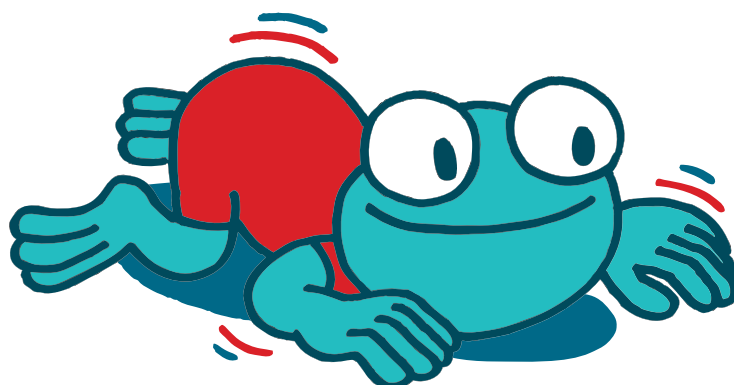
- Omhoog
- Omlaag
- Zijwaarts
- Diagonaal
 - Met klimslag
 - Met knopen
 - In 1 touw
 - In 2 touwen
 - ...

Met object

- Ballonnen
- Strandballen
- Foamballen
- Pittenzakken
- Sjaal
- Plastic ringen
- Springtouwen
- Stokken
- ...

Met partner(s) - groep

- Met één of meerdere partner(s) treintje maken
- Eén geblinddoekt, ander begeleidt
- 'Onder de brug'
- ...



Ontwikkelingslijn klimmen



3
&
4
jaar

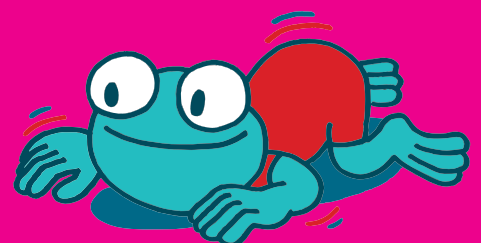
Het kind kan goed sluipen en kruipen.
Het kind kan het eigen lichaamsgewicht nog niet dragen.
Het kind stapt/klautert op een trap waarbij 2 voeten elke trede gebruiken (3 jaar).
Het kind stapt altemerend met linker- en rechtervoet op een trap (4 jaar).
Het kind klautert en klimt met bijtrekpas (3 jaar) of wisselpas (4 jaar) en daalt met bijtrekpas.
Het kind verplaatst bij het klauteren en klimmen eerst beide handen en dan beide voeten (3 jaar).
Het kind verplaatst bij het klauteren en klimmen homolog de linkerhand en -voet afwisselend met de rechterhand en -voet (4 jaar).
Het kind kan gemakkelijke hindernissen overwinnen en heeft nood aan speelse uitdagingen.
Het kind kruipt/klautert vlot over breed en stabiel materiaal.
Het kind kan nauwelijks tot niet klimmen in een knopentouw.

5
&
6
jaar

Het kind kan goed sluipen en kruipen.
Het kind kan het eigen lichaamsgewicht een korte tijd dragen.
Het kind kan één trede op een trap overslaan.
Het kind klautert, klimt en daalt met wisselpas.
Het kind verplaatst bij het klauteren en klimmen de linkerhand en rechtervoet afwisselend met de rechterhand en linkervoet (gekruiste coördinatie).
Het kind heeft nood aan uitdagende klauter- en klimtuigen.
Het kind kruipt/klautert/klimt vlot over smal en stabiel materiaal.
Het kind kan tot 2,5 m hoog klimmen aan het sportraam.
Het kind kan voorwerpen meenemen tijdens het sluipen, kruipen, klauteren en traplopen.
Het kind kan omhoog en zijwaarts klimmen in een knopentouw.

7
&
8
jaar

Het kind kan goed sluipen en kruipen.
Het kind kan het eigen lichaamsgewicht een korte tot langere tijd dragen.
Het kind kan 2 treden op een trap overslaan.
Het kind kan moeilijke hindernissen overwinnen.
Het kind kan ruglings klauteren.
Het kind kruipt/klautert/klimt vlot over smal en labiel materiaal.
Het kind kan schuin, op- en afwaarts klimmen in een knopentouw.
Het kind kan gedurende een korte tijd met een voetenklem klimmen.





DEFINITIE

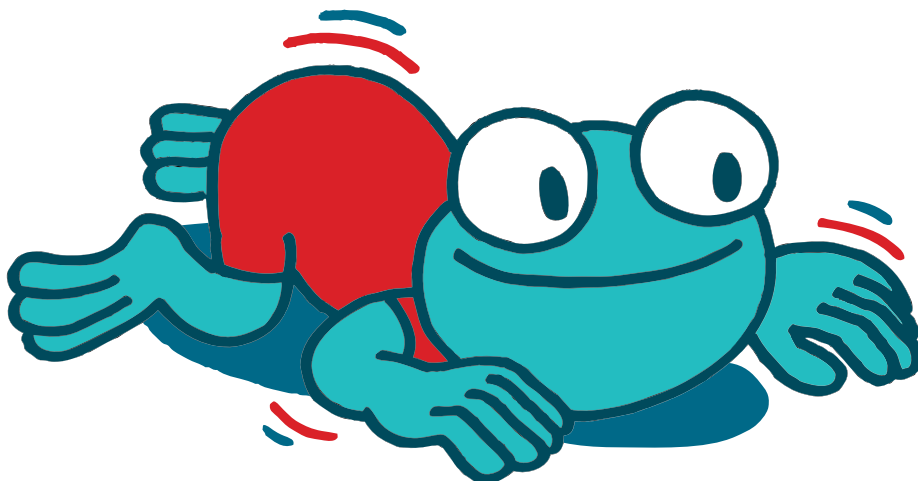
Sluipen is een vaardigheid waarbij men zich in buiklig horizontaal voortbeweegt en waarbij het volledige lichaam steeds contact houdt met de grond.

Kruipen is een vaardigheid waarbij men zich op handen, voeten en knieën horizontaal voortbeweegt.

Klauteren is een vaardigheid waarbij men zich op handen, voeten en knieën schuin opwaarts voortbeweegt.

Klimmen is een vaardigheid waarbij men zich met handen en voeten verticaal voortbeweegt.

-
- ★ Laat jonge kinderen zoveel mogelijk zelf experimenteren met en ontdekken van opgesteld klautermateriaal. Eenvoudige nevenopdrachten kunnen dit op een speelse manier voor hen uitdagender maken.
 - ★ Daag de kinderen uit door hen met eenvoudige hindernissen te confronteren en laat hen zelf naar een oplossing zoeken. Ondersteun waar nodig maar laat hen vooral (zich)zelf ontdekken.
 - ★ Maak kinderen op een veilige en speelse manier vertrouwd met hoogteverschillen en differentieer voldoende.
 - ★ Bouw geleidelijk op:
 - van vlak naar steil
 - van veel naar weinig steunoppervlak
 - van een harde naar een zachte ondergrond
 - van makkelijke naar moeilijke nevenopdrachten
 - van laag naar hoog
 - van makkelijker naar moeilijker te overwinnen hindernissen
 - ★ Zorg dat de touwen goed vastgeknoopt zijn.





★ Sluipen & kruipen ontdekken

Dierentuin	★ K1
Jungle	★ K2
Onder de grond	★ K3
Elektrische draad	★ K4
Spiderman	★ K5

★ Sluipen & kruipen met partner(s) – groep

Onder de brug	★ K6
---------------	------

★ Sluipen & kruipen met object

Miertje pleziertje	★ K7
--------------------	------

★ Klauteren ontdekken

Funky monkey	★ K8
Vrolijke vrienden	★ K9
Hop hop hop, allemaal naar de top	★ K10

★ Klauteren met hindernis

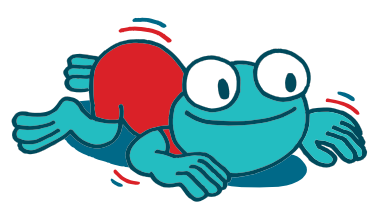
Van hier tot ginder	★ K11
Zachtjes omhoog	★ K12

★ Klimmen ontdekken

Op de knoop staan	★ K13
Van knoop tot knoop	★ K14
In de sloot	★ K15
Sla je slag	★ K16

★ Sluipen & kruipen in het water

Hoog water, laag water	★ K17
------------------------	-------



klimmen

Sluipen en kruipen ontdekken

★ Omschrijving: Dierentuin

De kinderen verspreiden zich op het terrein en liggen op hun buik. De lesgever vraagt wie al eens in de dierentuin is geweest en welke dieren ze daar allemaal gezien hebben. De kinderen bootsen verschillende dieren na en maken daarbij het bijhorende geluid.

'Wie kan...'

- sluipen als een slang?
- sluipen als een tijger?
- sluipen als een krokodil?
- sluipen als een worm?
- ...

'Wie kan...'

- kruipen als een krab?
- kruipen als een schildpad?
- kruipen als een spin?
- ...

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen sluipen en kruipen niet enkel voorlings maar ook ruglings.
- De kinderen gebruiken een lichaamsdeel minder.
- De kinderen bewegen zich voort als een dier dat de lesgever bij elk kind influistert. De kinderen zoeken dezelfde diersoort bij elkaar op (eerst met en dan zonder geluid erbij).
- De kinderen staan per 2. Het ene kind staat met de benen gespreid, het andere kind sluipt door de benen en maakt een cirkeltje (linksom), gaat opnieuw door de benen en maakt een cirkeltje in andere zin (rechtsom). Op die manier sluipt het ene kind volgens een 'platte 8' tussen de benen van het andere kind.

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

- Maak aan de kinderen duidelijk welk dier welk geluid/beweging maakt.
- Spreek een duidelijk signaal af om de oefening te starten en te eindigen.
- Maak afspraken omtrent veiligheid.

★ Variatie in omgeving:

- In het bos camoufleren de kinderen zich zodat ze onopgemerkt kunnen sluipen en kruipen.
- In het zwembad kruipen de kinderen in het meest ondiepe deel. De lesgever legt het accent op waterdieren: zeehond, nijlpaard, walrus...

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Duidelijk bewegingen tonen		
	Tempowissels invoeren	
		Met de ogen dicht elkaar ontwijken/ opzoeken d.m.v. geluiden

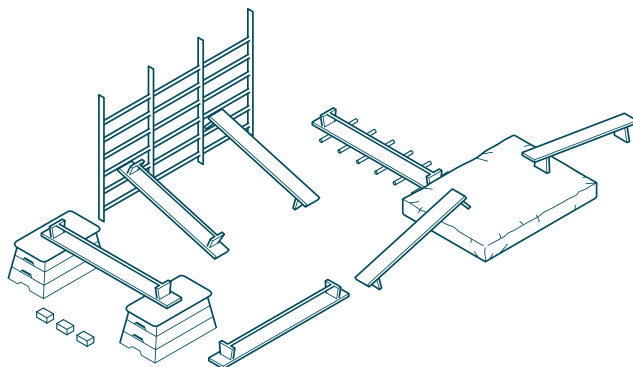


klimmen

Sluipen en kruipen ontdekken

★ Omschrijving: Jungle

De kinderen verspreiden zich op het terrein en liggen op hun buik. In de zaal zijn verschillende hindernissen opgesteld die de kinderen al sluipend en kruipend overbruggen: onder, over, tussen of op de hindernissen (fig.). De lesgever laat de kinderen vrij in de jungle sluipen en kruipen.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen sluipen en kruipen niet enkel voorlings maar ook ruglings.
- De kinderen kruipen over en onder elkaar (brug maken door bekken te heffen, in spreidstand staan en door de benen kruipen).
- De kinderen vormen een rij mieren die allemaal achter elkaar kruipen of sluipen.
- De kinderen vormen een slang waarbij het ene kind telkens de enkels van het volgende kind vasthoudt.

★ Materiaal: matten, banken, plintdeel, balk...

★ Aandachtspunt(en):

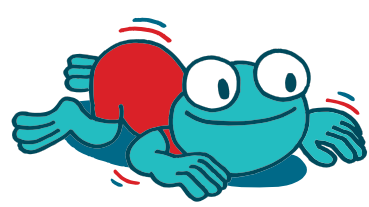
- Maak aan de kinderen duidelijk dat ze voorzichtig moeten zijn en dat het geen wedstrijd is.
- Laat de kinderen elkaar niet te snel volgen. Spreek vooraf met de kinderen af wanneer het volgende kind mag vertrekken, bv. als het vorige kind met voeten voorbij de kegel is.
- Sta als lesgever bij plaatsen waar het soms wat moeilijker kan verlopen.

★ Variatie in omgeving:

- In het bos, het park of de speeltuin kruipen en sluipen de kinderen over omgevallen bomen, takken, banken, rioolbuizen of speeltuigen. De lesgever heeft een grote cirkel afgebakend en probeert vanuit de cirkel de kruipende kinderen te herkennen. De kinderen verstoppen hun aangezicht.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen te hoge hindernissen	Voorwaarts en achterwaarts hindernissen overbruggen	
		Per 2 (één met ogen dicht, andere begeleidt mondeling)
		Sluipen en kruipen over/door paracommandoparcours in bos



klimmen

Sluipen en kruipen ontdekken

★ Omschrijving: Onder de grond

De kinderen houden een parachute laag boven de grond vast. Eén van de kinderen kruipt op handen en knieën onder het doek naar de overkant. Het kind ziet waar het naartoe moet kruipen. De groep laat de parachute over de rug van het kruipende kind glijden.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen sluipen naar de overkant onder een parachute die op de grond ligt. De andere kinderen van de groep houden de parachute op zijn plaats. Het kind dat sluipt ziet niet waar het naar toe moet.
- De kinderen sluipen met 2 tegelijk uit tegenoverliggende plaatsen onder een groot zeil (of parachute) dat op de grond ligt. Centraal staat een kegel. Ze sluipen tot aan de kegel, sluipen er rond en keren terug naar hun eigen plaats. 'Wie is eerst terug?'
- De kinderen kruipen per 2 onder het doek en proberen samen alle pittenzakken van onder het doek te halen en één pittenzak bij elk van de kinderen die het doek vasthouden, neer te leggen.
- De kinderen sluipen onder een donker doek en trachten de voorwerpen te vinden die er onder liggen. Ze voelen aan de voorwerpen en zeggen bij hun terugkeer aan de lesgever wat ze hebben gevonden.
- De kinderen kruipen met meerdere onder het doek en duwen met hun rug een bal die op het doek ligt zodat die van de ene kant van het doek naar de andere kant van het doek rolt.

★ **Materiaal:** parachute (of groot zeil), pittenzakken, bal, diverse voorwerpen

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg ervoor dat de kinderen vooraf wennen aan het 'gevangen zitten' onder een doek en aan het aspect licht en donker.
- Zorg dat een doek de kruip- en sluipbeweging niet onmogelijk maakt.

★ Variatie in omgeving:

- In het bos of park kruipen en sluipen de kinderen in een bladerenberg.
- In de zandbak van de speeltuin of op het strand sluipen de kinderen onder een doek en zoeken voorwerpen die deels in het zand verstopt zitten.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Met de lesgever	Met meer tot per 2	Per 2 tot alleen
Met doorschijnend doek	Met licht doek	Met zwaar doek
Met een begeleidend touw	Duidelijke oriëntatie	Gevarieerde oriëntatie
Zonder tijdsdruk	Voldoende tijd voor opdracht	Onder tijdsdruk



klimmen

Sluipen en kruipen ontdekken

★ Omschrijving: Elektrische draad

De kinderen sluipen onder draden gespannen over het terrein. De lesgever plaatst daartoe stabiele fixatiepunten, bindt de draden er aan vast, voorzien van een belletje of rammelaar. Raken de kinderen de draad dan rinkelt een belletje ('elektrische schok'). De eerste draden hangen hoog en naarmate de kinderen verder sluipen, hangen de draden steeds lager.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen sluipen achterwaarts, zijwaarts.
- De kinderen kruipen onder de hoge draden en gaan geleidelijk over tot sluipen onder de lage draden.
- De kinderen sluipen met vastgebonden voeten.
- De kinderen sluipen per 2 achter elkaar en vorderen gelijktijdig en samen naar de andere kant. De kinderen keren sluipend naast elkaar terug.
- De kinderen staan per 2: het ene kind sluipt en kruipt geblinddoekt door het parcours, het andere kind begeleidt het geblinddoekte kind door mondeling instructies te geven (niet aanraken).

★ Materiaal: stoelen, pittenzakken, draden (katoen, wol, gevlochten kokosdraad), sjaaltjes, belletjes, rammelaars...

★ Aandachtspunt(en):

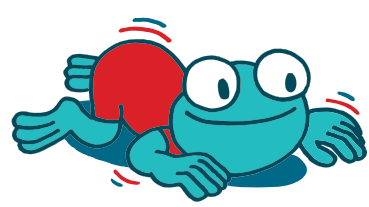
- Bind de voeten niet te hard vast.
- Laat de kinderen elkaar niet te snel volgen zodat ze elkaar niet in het gezicht trappen.

★ Variatie in omgeving:

- In de speeltuin is de zandbak overspannen met touwtjes waaraan lintjes hangen. De kinderen sluipen zonder de touwen noch de lintjes boven hen te raken. Waar de touwen wat laag hangen, duwen de kinderen wat zand opzij.
- In het ondiepe deel van een zwembad of aan de rand van een zwembad sluipen de kinderen en trachten ze zo weinig mogelijk lichaam boven het water te hebben, bv. de mond onder water en de neus boven water, een kort stuk sluipen met enkel de ogen boven water...

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Voeten niet samen- of vastbinden	Met pittenzak	Met pittenzak wisselen van hand
	Per 2 met flexibele verbinding (touw, sjaal)	Per 2 met handen geven
		Geblinddoekt parcours



klimmen

Sluipen en kruipen ontdekken

★ Omschrijving: Spiderman

De kinderen zijn 'spinnen' en verplaatsen zich in een spinnenweb van draden a.d.h.v. instructies van de lesgever. De lesgever stelt willekeurig allerlei materiaal op en maakt een spinnenweb van draden tussen, aan en rond stoelen, banken, sportramen, deurklinken, palen, tafels... De draden kunnen elkaar overlappen en zijn op verschillende hoogtes aangebracht (maximum 1 m). De kinderen proberen de draden zo weinig mogelijk met hun lichaam te raken.

'Welke spin kan...

- willekeurig sluipen, kruipen en klauteren onder, over en tussen de draden zonder ze te raken?
- enkel sluipen onder de draden?
- enkel klauteren over en tussen de draden?
- enkel klauteren over en tussen de draden en daarbij steeds met één hand en één voet contact houden met de grond?
- afwisselend sluipen onder een draad en klauteren over of tussen een draad?

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen moeten in het web van draden voorwerpen naar een doos brengen opgesteld in één van de 4 hoeken van het terrein en verzamelen de gele voorwerpen in de gele hoek, de rode in de rode hoek... De lesgever geeft aan hoe de spinnen zich verplaatsen. Slechts één voorwerp per keer meenemen. Als de kinderen een draad raken, moeten ze vanop een afgesproken punt, bv. kegel, opnieuw beginnen.
- Idem, maar de kinderen zijn verdeeld in gekleurde ploegen. De gele ploeg brengt de gele voorwerpen naar de gele hoek, de rode ploeg brengt de rode voorwerpen naar de rode hoek... 'Welke ploeg heeft het snelst al zijn kleur verzameld in de hoek?'

★ **Materiaal:** draden (katoen, wol, gevlochten kokosdraad), banken, stoelen, tafels, kegel, pittenzakken in verschillende kleuren...

★ Aandachtspunt(en):

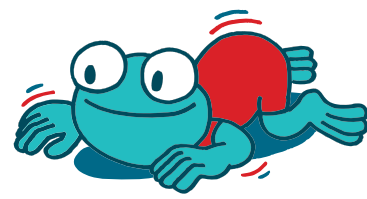
- Let op dat de draden strak gespannen blijven, eventueel tussendoor opnieuw opspannen.
- Let op dat het materiaal niet omver valt als de kinderen aan een draad blijven haperen.

★ Variatie in omgeving:

- In de speeltuin trachten de kinderen onder de klimpiramide te sluipen tot aan de centrale steunpaal. Daarbij ontwijken ze voorwerpen die aan de piramide omlaag hangen tot boven kruip- of sluiphogte.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Duidelijk hoge en lage draden	Draden met dezelfde oriëntatie	Wirwar van draden
		Bij klauteren 3 contactpunten met de grond
	Opgelegde richting volgen	Variërende richting tijdens uitvoering



klimmen

Sluipen en kruipen met partner(s) – groep

★ Omschrijving: Onder de brug

De kinderen stellen zich achter elkaar op in 2 of 3 rijen, met de benen gespreid. Het achterste kind sluipt door de benen van de andere kinderen naar voor en staat opnieuw recht met de benen gespreid. Vanaf dan kan de volgende vertrekken, van achter naar voor. ‘Welke groep sluipt het snelst van A naar B?’ Na het sluipen voeren alle kinderen de activiteit al kruipend uit.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen sluipen en kruipen achterwaarts, het eerste kind in de rij start van voor naar achter.
- De kinderen staan in een kronkelende rij opgesteld. De lesgever tekent de kronkelende lijnen op de grond.
- De kinderen kruipen over een hindernis die in de rij geplaatst is, bv. een neergelegde kegel.

★ Materiaal: kegel, krijt of touw

★ Aandachtspunt(en):

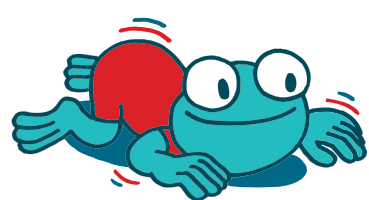
- Plaats de kinderen op armafstand van elkaar.
- Laat de kinderen de benen goed spreiden, maar ook niet te ver. Als kinderen de benen te ver spreiden, staan ze niet stabiel.
- Maak duidelijk dat de kinderen hun voeten moeten laten staan als er iemand onder hen doorkruipt zodat ze niet op de vingers van de sluiper of kruiper trappen.

★ Variatie in omgeving:

- In het ondiepe zwembad vormen de kinderen een compacte, korte rij zodat de sluiper of kruiper niet te lang onder water moet blijven.
- Buiten sluipen de kinderen door een benentunnel in het gras, de ene keer op kort gras van een sportveld, de andere keer door langer gras.
- In de speeltuin vormt de groep een benentunnel op een horizontaal gespannen klimnet en de kinderen kruipen één voor één over het net.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Niet in wedstrijdvorm	Achterwaarts niet in wedstrijdvorm	Ruglings uitvoeren, zowel voor- als achterwaarts

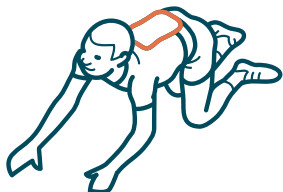


klimmen

Sluipen en kruipen met object

★ Omschrijving: Miertje pleziertje

De kinderen verspreiden zich in de zaal en liggen op hun buik. De lesgever legt een pittenzak op de rug van elk kind dat de pittenzak al sluipend of kruipend moet vervoeren zonder dat die valt (fig.). Wie de pittenzak laat vallen, legt die opnieuw op de rug. De lesgever kan hier een eenvoudige opdracht aan koppelen, bv. een korte slalom uitvoeren...



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen dragen de pittenzak op het hoofd, op bekken, in de nek...
- De kinderen sluipen of kruipen achterwaarts en vervoeren de pittenzak op de buik.
- De kinderen gebruiken een lichaamsdeel minder.
- De kinderen vormen een rij mieren die allemaal achter elkaar kruipen/sluipen.
- De kinderen vormen een slang waarbij de enkels van het ene kind telkens door de handen van het volgende kind worden vastgehouden. 'Hoeveel pittenzakken verliest de slang?'
- De kinderen voeren een slalomparcours uit waarbij ze in het doorgaan voorlins en in het terugkeren ruglins sluipen of kruipen. 'Bij wie blijft de pittenzak liggen?'

★ Materiaal: pittenzak, kegels, foambal

★ Aandachtspunt(en):

- Maak de kinderen duidelijk dat ze voorzichtig moeten zijn en niet te snel mogen bewegen.
- Leg de kinderen uit dat een platte rug beter is dan een bolle rug om iets te vervoeren.

★ Variatie in omgeving:

- In het bos vervoeren de kinderen al kruipend houten schijven of stukken kaphout en maken er een stapel of toren mee op het eindpunt.
- In de zandbak vervoeren de kinderen al sluipend hoopjes zand op hun rug. 'Welk groepje verzamelt het meeste zand op een plastic zeil aan het einde van de zandbak?'
- In het zwembad vervoeren de kinderen bekers gevuld met water en vullen zo snel mogelijk een fles (bekers kunnen eventueel op een plank op de rug gezet worden).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Sluipend vervoeren lukt beter dan kruipend	Materiaal al kruipend vervoeren, ook achterwaarts	Ook achterwaarts, met lage hindernissen
Lesgever legt gevallen pittenzak terug op rug		Met smalle doorgangen



klimmen

Klauteren ontdekken

★ Omschrijving: Funky monkey

De kinderen bewegen al stappend, sluipend en kruipend op het terrein en proberen op een veilige manier op of over de verschillende constructies te klauteren. Als de lesgever in de handen klappt (of de handtrom gebruikt), kruipen de kinderen op een verhoogd vlak.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen gebruiken 1 hand en 2 voeten of 2 handen en 1 voet om ergens op of over te klauteren.
- Twee kinderen zijn tikker en kunnen de andere kinderen die niet op een verhoog staan, aantikken.

★ Materiaal: mat, banken, plintdeel, bank aan sportraam, touw met knoop onderaan, stoel, valmat, bok, springplank, ladder, klimtouw...

★ Aandachtspunt(en):

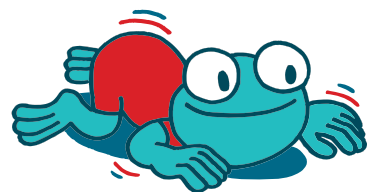
- Sta als lesgever op plaatsen waarvan je verwacht dat sommige kinderen ondersteuning nodig hebben.
- Laat bij labiele constructies (bv. bank in een touwlus, matten over een bank) telkens maar één kind toe.
- Maak gebruik van verschillende hoogtes: mat, banken, plintdeel, bank aan sportraam, touw met knoop onderaan, stoel, valmat, bok, springplank, ladder...

★ Variatie in omgeving:

- In het bos of in de speeltuin zorgen natuurlijke hindernissen voor de uitdaging bij de kinderen.
- In het zwembad klauteren de kinderen over drijvend materiaal. Afhankelijk van het niveau voeren de kinderen dit ofwel in het ondiepe gedeelte (met steun) ofwel in het diepe gedeelte (zonder steun) uit.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen grote hoogtes	Iets meer hoogtevariatie	Zowel stabiele als labiele klautervlakken
Voldoende grip en steun	Minder grip en steun	Minder grip en steun



klimmen

Klauteren ontdekken

★ Omschrijving: Vrolijke vrienden

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

- 2 banken die op een trapezoïde ingehaakt staan;
- een lage plint waar een mat over ligt;
- langs een sportraam traverseren.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen gebruiken verschillende hellingshoeken van klautervlakken, zowel stijgend als dalend.
- De kinderen gebruiken niet enkel de bovenkant van een bank of een ladder maar ook de onderkant.

★ Materiaal: mat, banken, plintdeel, bank aan sportraam, touw met knoop onderaan, stoel, valmat, bok, springplank, ladder, klimtouw, net...

★ Aandachtspunt(en):

- Sta als lesgever op plaatsen waarvan je verwacht dat sommigen kinderen ondersteuning nodig hebben.
- Laat bij labiele constructies (bv. bank in een touwlus, matten over een bank) één kind per constructie toe.
- Maak gebruik van verschillende hoogtes: mat, banken, plintdeel, bank aan sportraam, touw met knoop onderaan, stoel, valmat, bok, springplank, ladder...

★ Variatie in omgeving:

- Rond het voetbalveld kan een plank (of bank) over de balustrade als klautervlak dienen.
- In het zwembad klauteren de kinderen over drijvend materiaal. Afhankelijk van het niveau voeren de kinderen dit ofwel in het ondiepe gedeelte (met steun) ofwel in het diepe gedeelte (zonder steun) uit. Het klautervlak kan vanuit het water schuin oplopen naar de rand van het zwembad.
- In de speeltuin maken de kinderen gebruik van een verticaal en horizontaal gespannen klimnet of een klimpiramide als klautervlak om individueel en per 2 in elkaars spoor te klauteren.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen grote hoogtes	Iets meer hoogtevariatie	Zowel stabiele als labiele klautervlakken
Voldoende steun en grip	Minder grip en steun	
Geen grote hellingshoeken	Iets scherpere hellingshoek	
	Elkaar laten passeren	Elkaar kruisen

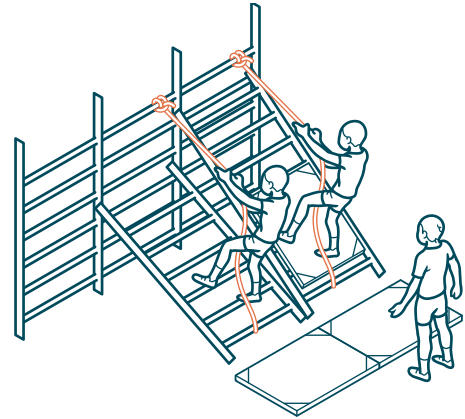


klimmen

Klauteren ontdekken

★ Omschrijving: Hop hop hop, allemaal naar de top

De lesgever plaatst een ladder of bank schuin tegen een sportraam, met daar bovenop dunne matten. Vanaf het sportraam vertrekt boven de ladder of bank een touw naar het begin van de ladder of bank. De kinderen klauteren naar boven tot tegen het sportraam en gebruiken hierbij het touw. Ze klauteren langs het sportraam terug naar beneden (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen klauteren op de knieën naar boven.
- De lesgever tekent een lijn op de matten. De kinderen volgen de lijn terwijl ze naar boven klauteren.
- De lesgever laat tussen de matten regelmatig wat ruimte.
- De kinderen klauteren achterwaarts omhoog.
- De lesgever klemt tussen de matten een voorwerp dat als kleine hindernis kan fungeren, bv. een deksel of stuk karton.
- De lesgever plaatst halverwege de opstelling een voorwerp dat de kinderen tot boven moeten meenemen, bv. hoepel rond de nek of pittenzak op het hoofd.

★ Materiaal: mat, banken, bank aan sportraam, ladder, touw, deksel, karton, pittenzak, hoepel

★ Aandachtspunt(en):

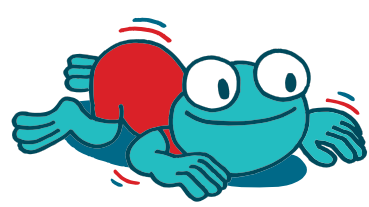
- Voorzie matten onder de constructie.
- Geef aan dat de kinderen het touw best tussen de benen nemen terwijl ze naar boven klauteren.
- Bied de mogelijkheid om naast een hindernis te kunnen passeren voor wie nog niet over een hindernis kan.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad klauteren de kinderen over een schuin klautervlak waarbij de lesgever zelf het touw vasthoudt of ergens aan bevestigt.
- In de speeltuin klauteren de kinderen m.b.v. een (knopen)touw op een hellend vlak. Ze mogen hun voeten eerst niet plaatsen op stickers die de lesgever op het hellend vlak heeft gekleefd, nadien enkel op de stickers.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen grote hoogtes	Iets meer hoogte aanbieden	
Geen grote hellingshoeken	Iets scherpere hellingshoek	Grotere hellingshoek
Touw met knopen	Touw zonder knopen	Touw zonder knopen
Zonder voorwerp meenemen	Voorwerp meenemen	Voorwerp in evenwicht meenemen
Dunne matten	Dunne mat op valmat	Valmat i.p.v. dunne mat
Zonder hindernissen	Makkelijke hindernissen	Moeilijke hindernissen

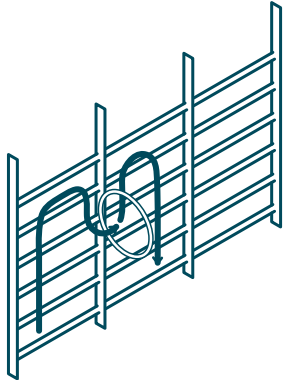


klimmen

Klauteren met hindernis

★ Omschrijving: Van hier tot ginder

De kinderen starten aan de ene kant van het sportraam en moeten zich verplaatsen naar de andere kant. De kinderen mogen daarbij niet op de grond komen. De kinderen volgen het traject dat de lesgever m.b.v. een touw gemaakt heeft (fig.). Gedurende het traject gaan ze omhoog en omlaag.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen passeren bepaalde hindernissen, bv. hoepel die horizontaal of verticaal geplaatst is tegen het sportraam.
- De kinderen verplaatsen zich over het sportraam van links naar rechts en van rechts naar links (traverseren).
- De kinderen verplaatsen zich met de rug naar het sportraam.
- De kinderen dragen een pittenzak (of potje) op het hoofd.
- De kinderen volgen een traject per 2; het ene kind kiest het traject, het tweede volgt. Wisselen van functie.

★ **Materiaal:** sportraam, touw, hoepel, matten, pittenzak, potje...

★ Aandachtspunt(en):

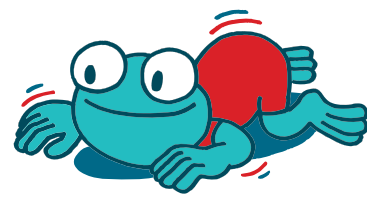
- Sta als lesgever op plaatsen waar extra ondersteuning nodig is, bv. bij het kruipen door een hoepel: 'Eerst je ene been door de hoepel, dan je ene hand, dan je tweede voet en dan je tweede hand'.
- Stap mee met kinderen die zich niet zo zeker voelen, begeleid hen mondeling en 'spot' angstige kinderen (d.i. meestappen en met uitgestrekte armen naar het kind anticiperen op een mogelijke val, zodat het kind het gevoel krijgt dat de lesgever er is indien nodig).

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad verplaatsen de kinderen zich met houvast van de handen op de rand van het ene punt naar het andere, al dan niet met voetensteun (diep/ondiep).
- In de speeltuin verplaatsen de kinderen zich individueel, per 2 of in groep, horizontaal op de onderste touwen van een klimpiramide.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen grote hoogtes	Iets meer hoogtevariatie aanbieden	Grotere hoogteverschillen laten afleggen
Vrije richting	Lijn laten volgen	
Geen hindernissen	Hindernis overwinnen	Hindernis overwinnen
Zonder voorwerp meenemen	Voorwerp meenemen	Voorwerp in evenwicht meenemen
Niet ruglings	Voorlings en ruglings	Voorlings en ruglings



klimmen

Klauteren met hindernis

★ Omschrijving: Zachtjes omhoog

De lesgever plaatst een ladder of banken schuin tegen een sportraam of andere constructie. Op de banken ligt een valmat en er vertrekt een touw van boven de valmat naar beneden. De kinderen vertrekken onderaan de valmat met het touw tussen de benen en klauteren over de zachte valmat naar boven. De kinderen gaan via het touw terug naar beneden.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen volgen een lijn die de lesgever op de mat tekent.
- De kinderen nemen een voorwerp mee dat aangereikt wordt, bv. potje, hoepel.
- De kinderen klauteren met een pittenzak (of potje) op het hoofd.
- De kinderen gebruiken 2 touwen die er hangen.
- De kinderen gebruiken een touw met knopen in.
- De kinderen klauteren al springend met 2 benen samen omhoog.
- De kinderen klauteren al springend op één been omhoog.
- De kinderen mogen niet in de zone(s) komen die de lesgever op de mat tekent.
- De kinderen stappen bovenaan opzij uit en komen via het sportraam naar beneden.
- De kinderen klauteren per 2 omhoog aan hetzelfde touw.
- De lesgever bevestigt met tape eenvoudige hindernissen (blokken, dozen, kegels...) op de valmat.

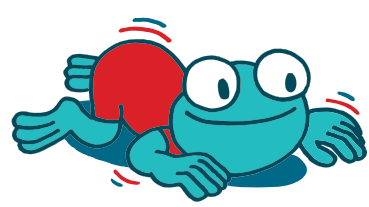
★ Materiaal: sportraam, touw, hoepel, valmat, pittenzakken, potje...

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de mat precies boven de ladder (of banken) ligt en dat de kinderen niet op de rand van de mat stappen.
- Zorg dat de valmat niet kan schuiven over de schuin geplaatste banken.
- Toon hoe de kinderen het touw moeten vasthouden om te klimmen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen grote helling	Iets grotere helling	Grotere helling (eventueel verticaal)
Geen hindernissen	Hindernis overwinnen	Hindernis overwinnen
Geen voorwerp meenemen	Niet hinderend voorwerp meenemen	Voorwerp meenemen
Vrije richting	Lijn laten volgen	
Fijner touw		
Knopen in touw aanbrengen		
Mogelijkheid om halverwege op plint uit te stappen		



klimmen

Klimmen ontdekken

★ Omschrijving: Op de knoop staan

Onderaan een klimtouw zit een stevige knoop waarop de kinderen kunnen staan. De kinderen nemen het touw met beide handen vast en stappen van een bank (of plintdeel) met beide voeten op de knoop. De kinderen kunnen op de knoop blijven staan zonder zich te moeten optrekken.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen staan op de grond, nemen met beide handen het touw vast en springen vanuit stilstand met beide voeten tegelijk op de knoop.
- De kinderen staan op een mat, nemen met beide handen het touw vast en springen vanuit stilstand met beide voeten tegelijk op de knoop.
- De kinderen staan op een valmat, nemen met beide handen het touw vast en springen vanuit stilstand met beide voeten tegelijk op de knoop.
- Idem, maar de kinderen springen op de knoop na een aanloop.

★ Materiaal: klimtouw, bank, plintdeel, mat, valmat

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen zich eerst aan het touw vasthouden en de voeten even van de grond houden.
- Zorg dat de kinderen het touw eerst goed vast hebben vooraleer ze van een verhoogd afzetvlak stappen of springen.
- Zorg voor een knoop in het touw (voor wie zich moeilijk kan vasthouden) zodat de handen niet naar beneden kunnen schuiven.

★ Variatie in omgeving:

- Op een voetbalveld kunnen touwen hangen aan de deklant van een goed gefixeerd doel.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Starten op dezelfde hoogte als knoop of hoger	Lager starten dan knoop, vanaf mat	Lager starten dan knoop, vanaf mat
Ondersteuningsknoop tegen het schuiven		
		Afstoot op één been



klimmen

Klimmen ontdekken

★ Omschrijving: Van knoop tot knoop

Onderaan een klimtouw zit een stevige knoop waarop de kinderen kunnen staan, daarboven zitten ook knopen op verschillende afstanden van elkaar. De kinderen stappen vanaf een bank (of plintdeel) met beide voeten op de knoop en blijven staan zonder zich te moeten optrekken. De kinderen proberen via de knopen omhoog te klimmen. De lesgever knoopt op het touw een gekleurd lint dat aangeeft dat de handen of voeten niet hoger dan dat punt mogen komen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen springen met beide voeten op de knoop en de lesgever ondersteunt hen aan de voeten (bv. zorgen dat de voeten niet van de knoop afglijden).
- De kinderen springen met beide voeten van de ene knoop naar de knoop erboven.
- De kinderen houden zich met één hand vast.

★ Materiaal: klimtouw, bank, plintdeel, mat, valmat, gekleurd lint

★ Aandachtspunt(en):

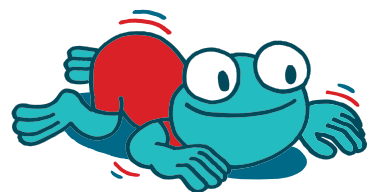
- Ondersteun aan de oksels voor wie zich nog niet goed kan vasthouden.
- Maak duidelijk dat een goede afstoot op de onderste knoop en landing op de knoop erboven belangrijker is dan zo hoog mogelijk te geraken.
- Zorg dat de kinderen zich hoog vasthouden en uitduwen vanuit de benen (niet optrekken aan de armen).
- Zorg dat de kinderen zich niet naar beneden laten glijden, dit kan brandwonden in de handpalmen veroorzaken.

★ Variatie in omgeving:

- In het bos klimmen de kinderen op een knopentouw dat aan een stevige tak van een boom hangt.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Vasthouden aan knoop	Vasthouden aan touw (geen knoop)
	Eventueel oksels ondersteunen	Vasthouden met één hand
	Afstootvlak van de vorige knoop vergroten met hand of been lesgever	

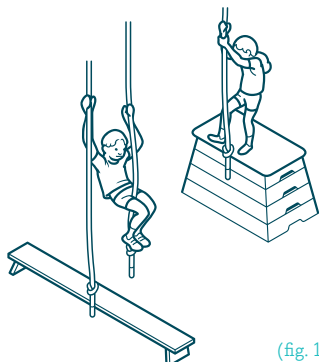


klimmen

Klimmen ontdekken

★ Omschrijving: In de sloot

In een aantal touwen die naast elkaar hangen, zitten knopen op gelijke hoogtes. De kinderen verplaatsen zich via de knopen in het touw van de ene naar de andere kant. Op die manier kunnen de kinderen een geringe afstand overbruggen tussen 2 punten, dit kan bv. een sloot zijn als inkleding (fig. 1).



(fig. 1)

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen verplaatsen zich op dezelfde hoogte.
- De kinderen verplaatsen zich van hoog naar laag.
- De kinderen verplaatsen zich van laag naar hoog.
- De kinderen klimmen omhoog via de 2 touwen (fig. 2): de voetensteun (ofwel knoop ofwel voetenklem) doen ze in het ene touw maar hun handen nemen elk één touw om zich aan vast te houden. De kinderen klimmen tot de hoogte die de lesgever aangeeft d.m.v. een gekleurd lint.
- De kinderen houden de 2 touwen vast, hangen aan de armen en tikken met de 2 voeten afwisselend het ene touw en daarna het andere touw.



(fig. 2)

★ **Materiaal:** mat, valmat, klimtouwen, gekleurd lint

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kinderen het volgende touw telkens goed vast hebben vooraleer ze zich verplaatsen.
- Maak verschillende knopen op gelijke hoogtes in de touwen.
- Laat de kinderen eerst van op de grond hun voeten opheffen terwijl ze aan de 2 touwen hangen vooraleer ze moeten klimmen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Vasthouden aan knoop in touw	Vasthouden op touw zelf
	Volgende touw aanbieden	Volgend touw laten nemen
		Van hoog naar laag
		Van laag naar hoog



klimmen

Klimmen ontdekken

★ Omschrijving: Sla je slag

In enkele touwen die naast elkaar hangen zitten knopen op verschillende hoogtes en met verschillende tussenafstanden. De kinderen proberen omhoog te klimmen door de juiste voetenklem (klimslag) te gebruiken (fig.). Ze doen dit door het touw met hun onderste voet te klemmen tussen onderste en de bovenste voet en zich zo uit te duwen met de benen. Daardoor kunnen ze met de handen hoger reiken (ze nemen als het ware het touw met de onderste voet mee naar de bovenste, staan er op en klemmen dit zo).



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen houden zich vast aan het touw.
- De kinderen houden zich vast aan de knoop.
- De kinderen duwen hun lichaam uit vanuit de benen vanaf de knoop.
- De kinderen duwen hun lichaam uit vanuit de benen m.b.v. voetenklem.
- De kinderen klimmen omhoog van knoop naar voetenklem naar knoop...
- De kinderen klimmen omhoog van voetenklem naar voetenklem.
- De kinderen klimmen omhoog in een zwaaiend touw.

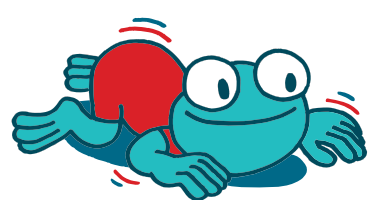
★ Materiaal: klimtouw, bank, plintdeel, mat, valmat

★ Aandachtspunt(en):

- Demonstreer duidelijk de voetenklem: hangen aan de armen, benen optrekken, voeten hoog plaatsen en uitduwen vanuit de benen.
- Maak duidelijk dat klimmen vooral vanuit de benen komt en niet door op te trekken aan de armen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Ondersteunen (knoop of oksels)	Vasthouden aan touw (geen knoop)
	Helpen bij voetenklem	Helpen bij voetenklem
	Touwen gefixeerd	Touwen minder gefixeerd tot los
	Klimpalen i.p.v. touwen	



klimmen

Sluipen en kruipen in het water

★ Omschrijving: Hoog water, laag water

De kinderen staan verdeeld in 2 groepen. Elke groep beschermt een stapel omgekeerde bekers die een ‘huis’ voorstellen, tegen het water uit het zwembad. In het water liggen verschillende voorwerpen waarover de 2 groepen moeten klauteren. De kinderen brengen pitzzakken van de centrale plaats in het zwembad naar de kant die ze moeten beschermen. Op signaal van de lesgever maken de kinderen met hun handen en armen golven om het huis van de andere groep te doen instorten. ‘Van welke groep blijft het huis het langste staan?’

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen werken omgekeerd: hun huis staat op een drijvend platform in het zwembad en ze vervoeren klauterend de pitzzakken van de rand tot het platform. Als ze bij hun huis aankomen mogen ze de pitzzakken errond leggen om het te beschermen tegen de golven die de andere groep straks zal maken.
- Elke groep kinderen kan nog eens opgedeeld worden: de ene helft vervoert al kruipend materiaal (bv. bekertjes, blokken) om het huis mee te bouwen, de andere helft brengt al klauterend pitzzakken aan om het huis te beschermen. Na de eerste overstroming, wisselen de groepen zodat ze elke functie eens vervullen (en de groep die verloor een tweede kans krijgt).
- De kinderen sluisen/kruipen ruglings en vervoeren de pitzzak op de buik.
- De kinderen gebruiken een lichaamsdeel minder.
- Twee kinderen dragen m.b.v. een plank op de rug een iets grotere ‘last’.

★ Materiaal: pitzzakken, matten, planken, drijvende buizen

★ Aandachtspunt(en):

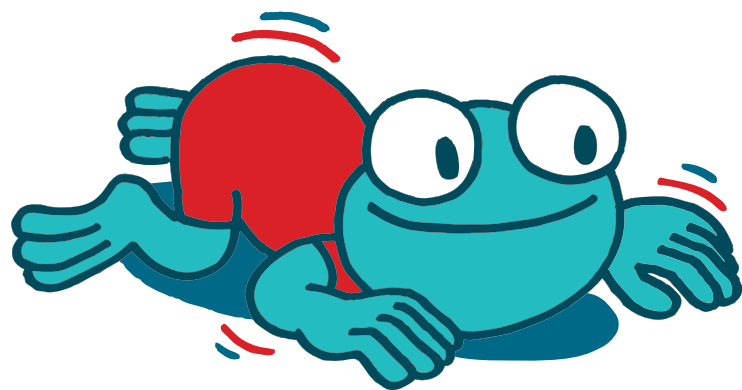
- Maak aan de kinderen duidelijk dat ze voorzichtig moeten zijn en niet te snel mogen bewegen.
- Laat de kinderen voelen dat een platte rug beter is dan een bolle rug om iets te vervoeren.
- Laat de kinderen verschillende materialen vervoeren (pitzzak, bouwblok, kegel...).

★ Variatie in omgeving:

- Op het terrein liggen enkele matten die huizen voorstellen. Op een centrale plaats tussen de huizen liggen een heleboel pitzzakken. De lesgever geeft een signaal dat de ene groep kinderen boven de grond wind mag maken (blazen, zwaaien met een deksel). Op dat moment mag de andere groep kinderen naar de centrale plaats lopen en een pitzzak (telkens maar één per keer en per kind vervoeren) naar hun mat brengen om het huis te beschermen. Als de mat volledig omgeven is door zandzakken, is de opdracht geslaagd.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Enkel klein materiaal al kruipend laten vervoeren	Ook kruipend vervoeren, voor- en achterwaarts	Ook ruglings, met lage hindernissen is mogelijk
		Vervoeren per 2 met plank





Diverse vormen van hangen

- Strekhang
- Handen- en knieënhang
- Eén-benige knieënhang
- Kniehang gekruist
- Voetenhang
- Kleine engel
- Buikbalans met of zonder handen
- Spagaat
- Arabesk voorwaarts en achterwaarts
- ...

Diverse vormen van schommelen

- Met afsprong in voorzwaai of achterzwaai
- In zit
- In stand
- In strekhang
- In handen en knieënhang
- Knieënhang
- Voorwaarts, achterwaarts
- ...

Met partner(s) - groep

- Met partner synchroon hangen of slingeren
- Slingerbeweging in stand houden
- Met meerdere op een trapeze
- ...

Diverse vormen van slingeren

- Met afsprong in voorzwaai of achterzwaai
- In zit
- In stand
- In strekhang
- In handen en knieënhang
- Knieënhang
- Voorwaarts, achterwaarts
- ...

Met object

- Ballonnen
- Strandballen
- Foamballen
- Pittenzak
- Sjaal
- Plastic ringen
- Springtouwen
- Stokken
- ...

Met variatie van materiaal

Soort materiaal:

- Touwen met knoop
- Ringen
- Trapezestokken
- Sportraam
- Touw(ladder)
- Rekstok
- Brug
- Trapezoïde
- ...

Opstelling materiaal:

- Recht
- Vlak
- Schuin t.o.v. horizontaal
- Gelijke hoogte
- Verschillende hoogte
- Uit elkaar
- Stabiel
- Labiel
- ...



Ontwikkelingslijn **zwaaien**



3
&
4
jaar

Het kind kan het eigen lichaamsgewicht nauwelijks tot niet dragen.
Het kind kan niet zelfstandig hangen, slingeren en schommelen.
Het kind heeft weinig tot zeer veel ondersteuning nodig.
Het kind kan met begeleiding omgekeerd hangen.
Het kind kan geen zwaaibeweging onderhouden.

5
&
6
jaar

Het kind kan het eigen lichaamsgewicht een korte tijd dragen.
Het kind kan zelfstandig hangen, slingeren en schommelen.
Het kind kan zelfstandig omgekeerd hangen.
Het kind kan een zwaaibeweging een korte tijd onderhouden.

7
&
8
jaar

Het kind kan het eigen lichaamsgewicht een korte tot langere tijd dragen.
Het kind kan vlot hangen, slingeren en schommelen.
Het kind kan een zwaaibeweging een langere tijd onderhouden.
Het kind kan omgekeerd hangen met de handen vast aan een stang, stok, bank of ladder.





DEFINITIE

Zwaaien is een overkoepelende term voor hangen, slingeren en schommelen.

Hangen is een vaardigheid waarbij men zich met het lichaam of een lichaamsdeel aan een toestel houdt waarbij het toestel het lichaamsgewicht deels of volledig draagt, al dan niet zonder de grond te raken.

Slingeren is een vaardigheid waarbij men met het lichaam of een lichaamsdeel, al dan niet m.b.v. een toestel, een heen- en weergaande beweging maakt en waarbij het toestel deze beweging niet ondersteunt.

Schommelen is een vaardigheid waarbij men m.b.v. een toestel, een heen- en weergaande beweging maakt en waarbij het toestel deze beweging ondersteunt.

-
- ★ Laat kinderen starten vanaf een verhoogd afstootvlak, daarna vanaf de grond.
 - ★ Ga van veel, stabiele en grote steunvlakken naar minder, labiele en kleine steunvlakken.
 - ★ Leer kinderen ritmisch zwaaien.
 - ★ Laat kinderen meezeggen hoe ze de zwaaibeweging moeten inzetten en onderhouden: bij de heenfase de benen uitstrekken (voeten laten tikken vooraan of naar iets laten trappen) en bij de terugkeerfase de voeten intrekken (voeten naar zitvlak brengen).
 - ★ Laat kinderen enkel een voorwerp tikken of meenemen als ze veilig en zelfstandig kunnen zwaaien.
 - ★ Zorg voor een afgebakende zone onder het zwaaioppervlak.
 - ★ Zwaaien aan een toestel in een zwembad wordt afgeraden.
 - ★ Zorg voor stevige en dikke klimtouwen.
 - ★ Gebruik fijner sjortouw om knopen te maken in een klimtouw.
 - ★ Ringen kunnen met sjortouw aan een klimtouw worden bevestigd.
 - ★ Aan een stevige tak of aan de deklant van een doel kunnen ook touwen gehangen worden.





★ **Slingeren ontdekken**

Alle apen apen apen na	★ Z1
Vlaggenzwaaien	★ Z2
Touwzwaaien	★ Z3
Ding Dong	★ Z4

★ **Hangen ontdekken**

De aap uithangen	★ Z5
Slazwierder	★ Z6

★ **Schommelen ontdekken**

Schommelbuik	★ Z7
Van voor naar achter	★ Z8
Waar is Tarzan	★ Z9
Schommelkriebels	★ Z10
Oost west thuis best	★ Z11

★ **Zwaaien met variatie van materiaal**

Schommelbengel	★ Z12
Koorddanser	★ Z13
Trapeze-tovenaar	★ Z14
Hoog en droog	★ Z15
Hier is Tarzan	★ Z16
Hangzwaaien	★ Z17

★ **Slingeren in het water**

Slinger je mee?	★ Z18
-----------------------	--------------



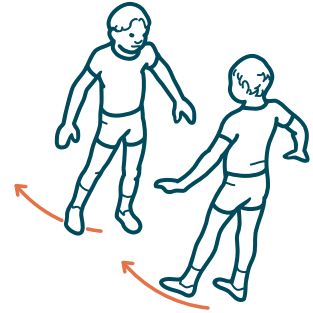
zwaaien

Slingeren ontdekken

★ Omschrijving: Alle apen apen apen na

De kinderen staan per 2 tegenover elkaar, op een armlengte afstand. De kinderen kijken naar elkaar en imiteren elkaars slingerbewegingen (fig.):

- De kinderen slingeren de armen of benen van links naar rechts.
- De kinderen slingeren de armen van voor naar achter.
- Het ene kind slingert de linkerarm of het linkerbeen naar voor terwijl het andere kind de rechterarm of het rechterbeen naar achter slingert.
- Het ene kind slingert tegelijkertijd de ene arm naar voor en de andere arm naar achter, het andere kind doet net het tegenovergestelde.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen houden elkaars handen vast en voeren dezelfde slingerbewegingen met de armen uit. Het ene kind leidt, het andere kind volgt.
- De kinderen vormen een rij achter elkaar en staan dicht bij elkaar. Het voorste kind doet voor, de andere kinderen doen na. Na een paar slingerbewegingen gaat het voorste kind naar achter en doet het (nieuwe) kind vooraan een nieuwe slingerbeweging voor.
- De kinderen stappen per 2 achter elkaar op het terrein met een 'overdreven' armbeweging (marcheren). De lesgever 'beveelt' de staprichting en de stops. De kinderen mogen elkaar daarbij niet raken. Op signaal van de lesgever wisselen de 2 kinderen van plaats.
- Eén van de kinderen is dirigent en leidt het orkest. Het orkest doet de dirigent na.
- De groep kan in blokken instrumenten worden opgedeeld, elk met een eigen vorm van slingeren. De dirigent duidt de slingerende blokken aan.
- De dirigent zwaait met kleine sjaals of vlaggen. Het orkest doet de dirigent na.

★ **Materiaal:** matten, kleine sjaals of vlaggen, drijvende bal, drijfmiddelen

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kinderen per 2 niet te ver uit elkaar staan.
- Laat de kinderen jouw slingersuggesties nadoen indien ze zelf geen inspiratie meer hebben.
- Splits de groep op in 2 als de variatie waarbij één lange rij achter elkaar gevormd wordt te moeilijk is.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad zitten de kinderen op drijfmiddelen en wuiven als passagiers van boten naar bekenden op de oever.
- In het zwembad staan de kinderen per 2 op een aantal meter van elkaar met het aangezicht naar elkaar. Het ene kind maakt golven door met de armen in het water te slingeren en stuwt hierdoor een drijvende bal voorwaarts. Als de bal bij het andere kind is, wisselen de kinderen van functie.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Wuiven in dezelfde richting	Wuiven in tegengestelde richting	Wuiven in tegengestelde richting
	2 rijen	1 rij



zwaaien

Slingeren ontdekken

★ Omschrijving: Vlaggenzwaaien

De kinderen staan verspreid op het terrein en hebben elk een vlag in de handen (stok met vlag of stuk stof aan). De lesgever laat fanfaremuziek horen en de kinderen zwaaien ter plaatse met hun vlag.

‘Wie kan...’

- laag bij de grond met de vlag zwaaien?
- hoog in de lucht met de vlag zwaaien?
- van links naar rechts met de vlag zwaaien?
- van boven naar onder met de vlag zwaaien?
- van voor naar achter met de vlag zwaaien?
- ...

★ Variatie van uitvoering:

- Idem als omschrijving maar de lesgever doet een zwaaibeweging voor en de kinderen doen na.
- De kinderen staan per 2 met het gezicht naar elkaar. Het ene kind doet voor, het andere kind doet na (spiegelbeeld).
- Idem, maar de kinderen hebben in elke hand een vlag.
- De kinderen stappen vrij op het terrein en zwaaien met hun vlag zonder elkaar te raken.
- De kinderen vormen 2 rijen achter elkaar. Het voorste kind maakt een aantal keer dezelfde zwaaibeweging met de vlag, de andere kinderen van de rij doen gelijktijdig na. Na 5 herhalingen gaat het voorste kind naar achter in de rij en schuiven de andere kinderen op naar voor.
- Idem, maar de rij kinderen stapt op het terrein zonder de andere rij te hinderen.
- De kinderen staan in verschillende rijen (als een fanfare) opgesteld. De lesgever of één kind doet al stappend voor, de andere kinderen doen al stappend na.

★ Materiaal: vlaggen (met stokken), fanfaremuziek, muzikspeler

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kinderen voldoende verspreid op het terrein staan.
- Zorg dat de vlaggen op een ordelijke manier uitgedeeld worden zodat de kinderen geen stok in het gezicht krijgen.
- Zorg dat de kinderen een zwaaibeweging maken met de arm en niet enkel met de pols bewegen.

★ Variatie in omgeving:

- In het bos zwaaien de kinderen met een afgevalen tak met bladeren aan.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Op gematigd tempo voordoen	Eigen tempo laten kiezen	Eigen tempo laten kiezen
Individueel	Per 2 of in groep	Per 2 of in groep
		Ritmisch zwaaien

zwaaien

Slingeren ontdekken

★ Omschrijving: Touwzwaaien

De kinderen staan verspreid op het terrein en hebben elk een touw (sjaal of slinger) in de handen. De lesgever laat muziek met verschillende ritmes horen. De kinderen zwaaien ter plaatse met hun touw op het ritme van de muziek.

'Wie kan...

- slingerend in de lucht met het touw zwaaien?
- kronkelend over de grond met het touw zwaaien?
- slingeren op een snel muziekritme?
- ...

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen staan per 2 met het gezicht naar elkaar en hebben samen één touw in de hand. Ze zwaaien het touw heen en weer (ronddraaien is roteren!).
- De kinderen staan per 3. Twee kinderen hebben samen één touw in de hand en zwaaien het touw heen en weer. Het derde kind springt over het slingerende touw zonder het te raken.
- Twee kinderen hebben één lang touw in de hand en staan met het gezicht naar elkaar. Ze zwaaien het touw heen en weer. De andere kinderen springen één voor één over het touw naar de andere kant.
- Idem, maar de kinderen zonder touw springen ter plaatse als het slingerende touw onder hen door passeert.

★ **Materiaal:** touwen (sjaals, slingers...), muziek met verschillende ritmes, muzikspeler

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kinderen niet met het touw tegen elkaar slingeren.
- Zorg dat de kinderen regelmatig doorschuiven bij de variaties waarbij met een partner wordt gewerkt.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad staan de kinderen per 3. Twee kinderen staan met het gezicht naar elkaar en zwaaien met één touw vlak boven het wateroppervlak. Het derde kind springt (duikt) van in het water over het slingerende touw (als een dolfijn).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Individueel	Per 2 of in groep	Per 2 of in groep
Lesgever zwaait met lang touw	Eigen tempo laten kiezen	Eigen tempo laten kiezen
		Ritmisch zwaaien



zwaaien

Slingeren ontdekken

★ Omschrijving: Ding Dong

De kinderen lopen vrij in de ruimte. Op het signaal van de lesgever kiezen ze één van de opgestelde toestellen waaraan ze kunnen slingeren. De lesgever geeft aan welke toestellen daarvoor bestemd zijn bv. een rekstok, ladder op 2 plinten... De kinderen nemen het toestel met de handen vast, zetten 2 stappen achterwaarts, trekken hun benen in en laten zich voorwaarts slingeren en terug.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen stappen van een verhoogd afstootvlak (bv. bank, plintdeel, bok...) en slingeren naar voor aan het toestel.
- De lesgever trekt het kind in hang een beetje naar achter en laat het voorzichtig naar voor slingeren. Op het uiteinde van de slingerbaan tracht het kind een kegel te raken met de voeten. De kegels staan op een lijn opgesteld.
- De kinderen hangen (omgekeerd) met benen rond iets (aan trapeze, rekstok, samenknoppte touwen, verhoogde bank) en laten zich slingeren (ander kind of lesgever geeft duwtje).
- Idem, maar dan met handensteun waardoor de kinderen zelf de slingerbeweging 'in gang zetten'.

★ **Materiaal:** rekstok, klimrek, klimtouw, tak van een boom, ladder tussen 2 plinten, balustrade rond een voetbalveld, kegels...

★ Aandachtspunt(en):

- Neem de uitvoerder eventueel bij de pols vast ter ondersteuning of in geval van plots loslaten.
- Baken het slingeroppervlak af met bv. banken (of kegels, petflessen, touw...) zodat de uitvoerder niet kan botsen.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen hangen of slingeren aan bepaalde toestellen van een fit-o-piste (bv. optrekken aan of draaien rond rekstok).
- In een speeltuin hangen de kinderen aan de basistouwen van een klimpiramide. De voeten steunen op de basistouwen van de onderliggende opening van de klimpiramide. De kinderen buigen door de benen, stoten zich af en slingeren over en weer en terug. Eerst terug tot voetensteun, nadien enkele keren slingeren na elkaar.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Met voetensteun	Met 1 voet steunen	Eigen lichaamsgewicht dragen
Met ondersteuning door lesgever aan pols of oksels	In hang voor- en achterwaarts lopen	Zwaaiondersteunende beenbeweging
	Met afstoot op 1 of 2 voeten	



zwaaien

Hangen ontdekken

★ Omschrijving: De aap uithangen

De kinderen staan verspreid in de ruimte. Eén van de kinderen is tikker. Op signaal van de lesgever zoeken de andere kinderen in de ruimte iets waaraan ze kunnen hangen. De kinderen hangen met de handen aan het toestel. De tikker mag de kinderen die niet hangen aantikken. Wie aangetikt is, kan bevrijd worden door aan een toestel in de ruimte te hangen en een ander kind eronder te laten kruipen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen werken per 2. Het ene kind ligt op de rug en strekt de armen uit naar het andere kind dat (met de benen gespreid) over het liggende kind staat. Het liggende kind hangt aan het touw dat het andere kind vasthoudt en met de armen aanreikt.
- De kinderen staan per 2. Het ene kind staat recht en het andere kind hangt (aan de rugzijde) aan de schouders van het ene kind, al dan niet met voetensteun.
- De kinderen hangen (omgekeerd) met de benen rond iets (aan trapeze, rekstok, samenknoppte touwen, verhoogde bank), al dan niet met handensteun of ondersteuning aan de schouders door iemand.

★ **Materiaal:** wat de omgeving of ruimte biedt (eventueel andere kinderen of lesgever), matten

★ Aandachtspunt(en):

- Stuur de activiteit door bepaald materiaal aan te duiden: herenbrug, plint, leuning, bok, touw, trapeze, bank, valmat, lage tussenmuur...
- Maak duidelijk aan de kinderen dat je voor hangen niet per se hoog moet gaan, voeten een beetje van de grond volstaat al in een eerste oefenfase.

★ Variatie in omgeving:

- Op een voetbalveld hangen de kinderen aan de balustrade waarbij de voeten al dan niet op de grond liggen.
- In een zwembad zitten de kinderen in het water en hangen aan de boord of startblok.
- In het bos hangen de kinderen aan de tak van een boom of houden zich vast aan een dunne boom en laten zich schuin hangen met voetensteun. De lesgever selecteert de geschikte takken.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Steun bieden of laten steunen	Beperkte ondersteuning bieden	Zelfstandig hangen
Niet volledige lichaamsgewicht laten dragen	Eigen lichaamsgewicht kunnen dragen	Eigen lichaamsgewicht kunnen dragen
	Aan schouders van 2 kinderen hangen	Aan schouders van één kind hangen

zwaaien

Hangen ontdekken



★ Omschrijving: Slazwierder

De kinderen hangen aan een touw (touwladder of trapeze) met de voeten nog op de grond. De lesgever of een partner windt het touw of trapeze enkele slagen op. Wanneer de lesgever of de partner stopt met opwinden, trekt het kind de benen in en laat zich in hang terug afwinden (fig.).

★ Variatie van uitvoering:

- Idem als omschrijving maar de kinderen voeren de activiteit zelfstandig uit. Ze winden het touw of trapeze op door met hun voeten kleine rondjes ter plaatse te stappen. De lesgever zegt hoeveel rondjes ze opwinden.
- De kinderen volgen een 'hangparcours' (wat de omgeving biedt). Kijkwijzers beelden uit op welke wijze de kinderen op de volgende standen zullen hangen.
- De kinderen werken per 3 en staan naast elkaar. Het middelste kind haakt de armen in de armen van de 2 buitenste kinderen. Het middelste kind heft het zitvlak van de grond en hangt aan de armen van de andere kinderen.
- De kinderen hangen op de buik over de trapeze (touwklus...) en proberen iets aan de andere kant op te rapen bv. pittenzak, fles...

★ Materiaal: touw (touwladder of trapeze), matten, pittenzak (of fles...)

★ Aandachtspunt(en):

- Tel mee met het aantal slagen dat de kinderen mogen opwinden.
- Zorg dat de kinderen hun handen niet klemmen tijdens het opwinden.
- Gebruik figuren op de kijkwijzers en overloop de posten.

★ Variatie in omgeving:

- Op een voetbalveld werken de kinderen per 3. Eén kind staat tussen de 2 andere kinderen bij de balustrade waaraan het kan hangen. Het houdt zich klaar om in een willekeurige of een opgedragen hangpositie te komen. De 2 andere kinderen staan voor en achter het eerste kind en rollen een bal naar elkaar. Het kind in het midden ontwijkt de bal door in hang de benen in te trekken. Eerst per rolbeurt, nadien met meerdere rolbeurten.
- In een speeltuin hangen de kinderen over de lage touwen van een klimpiramide. Terwijl ze hangen proberen ze individueel een bal tussen beide handen over de grond te rollen of over en weer met een partner die in een naburige opening van de piramide hangt. 'Wie weet lukt het wel met de volledige groep om de bal rond de klimpiramide te rollen.'



★ Differentiatie:

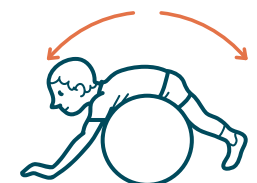
3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Laten steunen op knoop of de grond	Laten steunen op knoop of de grond	Zelfstandig hangen

zwaaien

Schommelen ontdekken

★ Omschrijving: Schommelbuik

De kinderen schommelen al liggend op de buik (of de zij) over een zitbal. Daarbij tikken en duwen de kinderen zich aan de ene kant af met de handen en aan de andere kant met de voeten (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- Idem als omschrijving maar in ruglig. De kinderen voeren de oefening uit per 2. Het ene kind schommelt op de rug op de zitbal, het andere kind begeleidt de schommelbeweging.
- Idem als omschrijving maar de kinderen maken door verschillende schommelbewegingen een volledige draai met de zitbal ('de klok rond').
- Idem als omschrijving maar de kinderen gebruiken maar één hand en één voet om te schommelen.
- De kinderen staan per 3. Eén kind ligt op de buik op de zitbal, een tweede kind staat aan de handzijde en een derde kind aan de voetenzijde van het kind op de zitbal. De 2 kinderen naast de zitbal doen het kind op de zitbal schommelen door afwisselend tegen de handen en de voeten te tikken (of te duwen).
- De kinderen werken per 2. Het ene kind ligt in buiklig op de zitbal, het andere staat naast de zitbal als steun. Het kind op de zitbal neemt met één hand een voorwerp (bv. pittenzak) voor zich op, maakt al schommelend op de bal een halve draai en legt het voorwerp in de hoepel. Dan schommelt het kind terug voor het volgende voorwerp. Na 5 voorwerpen wisselen de kinderen van functie.

★ **Materiaal:** zitballen (of metalen of plastic vaten), pittenzakken, hoepel

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kinderen in buiklig op de zitbal niet tegelijk met handen en voeten aan de grond kunnen.
- Zorg dat de kinderen niet te snel schommelen, anders rollen ze te ver door.
- Maak duidelijk dat de handen altijd klaar moeten zijn om te tikken.

★ Variatie in omgeving:

- In een zwembad schommelen de kinderen aan de kant van het water en vallen ze na 3 keer tikken in het (niet te ondiepe) water.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Begeleid schommelen	Zelfstandig schommelen	Zelfstandig schommelen
Zonder vervoeren	Met vervoeren	Met vervoeren
	Met 2 handen en 2 voeten	Met 1 hand en 1 voet
		Met rotatie
		Geblinddoekt (met begeleiding)



zwaaien

Schommelen ontdekken

★ Omschrijving: Van voor naar achter

De kinderen zitten met het achterwerk op een verhoogd afstootvlak (bv. plint, bok). Voor hen hangt een touw met onderaan een knoop. De kinderen steunen met de voeten op de knoop en houden het touw met beide handen vast. De kinderen glijden van het afstootvlak en schommelen van voor naar achter.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen zitten op de knoop van het klimtouw. Aan de onderkant van het klimtouw is een hulptouw bevestigd. De lesgever (of partner) trekt met het hulptouw het kind in beweging. Op het uiterste punt laat de lesgever het hulptouw vieren en het kind schommelen. De lesgever kan afremmen of de schommelbeweging verruimen.
- De kinderen schommelen met/zonder zwaaiondersteunende beenbeweging.
- De kinderen houden zich met één hand vast en wuiven naar een partner.
- De kinderen wisselen van hand tijdens de schommelbeweging.
- De kinderen tikken tijdens het schommelen een aangereikt voorwerp (ballon, foambal).
- De kinderen nemen tijdens het schommelen een aangereikt voorwerp en houden dit bij (stressbal, washand, doek, pingpongbal).

★ **Materiaal:** schuin aflopende holle helling (skateramp, voorgevormde matten...), klimtouw (eventueel hulptouw), plint, ballon, foambal, kegel, washand...

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg voor een verhoogd afstootvlak.
- Zorg dat andere kinderen niet tussen de schommels kunnen terechtkomen, laat hen op een bank of op de grond zitten.
- Toon de zwaaiondersteunende beweging en leg deze ook uit.

★ Variatie in omgeving:

- Op een voetbalveld schommelen de kinderen aan een touw dat aan de deklat van een goed gefixeerd doel hangt (de kinderen schommelen weg van het net).
- In een speeltuin gebruiken de kinderen touwen of ringen van de speeltuigen.
- In een speeltuin schommelen de kinderen synchroon op de beschikbare schommels.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Duw in de rug bij start	Zelf beginsnelheid laten maken	Zwaaiondersteunende beenbeweging
Beide handen vast	Wisselen van hand	Wuiven
	Iets tikken, vastnemen, wegtrappen	Iets slaan, meenemen of wegtrappen
Begeleid schommelen		Per 2 in stand schommelen op één schommel
Zonder verhoogd afstootvlak		



zwaaien

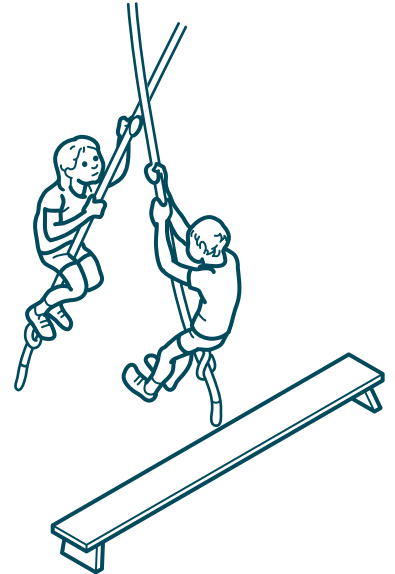
Schommelen ontdekken

★ Omschrijving: Waar is Tarzan

De kinderen staan op een verhoogd afstootvlak (bv. bank, springplank) en houden het touw dat voor hen hangt met beide handen hoog vast. Onderaan het touw zit een knoop. De kinderen stoten af op het afstootvlak en springen met beide voeten samen op de knoop (fig.). De kinderen schommelen een aantal keer van achter naar voor en terug tot ze tot stilstand komen.

★ Variatie van uitvoering:

- Idem als omschrijving maar de kinderen landen op de knieën of in zit op de knoop.
- De kinderen starten van op de grond (of mat).
- De lesgever (of partner) houdt het touw klaar. De kinderen springen naar het touw, houden het met beide handen vast en landen in stand op de knoop. De kinderen schommelen een aantal keer van achter naar voor en komen terug tot stilstand.
- De kinderen nemen een aanloop naar het touw dat stil hangt. Ze grijpen het touw met beide handen vast en springen met beide voeten samen op de knoop terwijl het touw naar voor zwaait. De kinderen schommelen een aantal keer over en weer tot ze tot stilstand komen.



★ Materiaal: klimtouw, bank (plintdeel of springplank), matten

★ Aandachtspunt(en):

- Maak duidelijk dat de kinderen eerst het touw goed moeten vasthouden vooraleer er op te springen.
- Toon aan dat de kinderen met beide voeten samen op de knoop moeten landen.
- Zorg ervoor dat de kinderen het touw hoog vasthouden.
- Zorg dat de kinderen zich niet langs het touw naar beneden laten glijden, dit kan brandwonden in de handpalmen veroorzaken.

★ Variatie in omgeving:

- In een speeltuin houden de kinderen de touwen van een schommel vast en springen met beide voeten op de schommel of op een touw dat aan het schommeltoestel hangt.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken (bv. springen op knoop van stil hangend touw met steun aan oksels)		
	Vanuit stand	Na aanloop
	Landen op voeten	Landen op knieën of in zit



zwaaien

Schommelen ontdekken

★ Omschrijving: Schommelkriebels

De kinderen staan bij een hangend touw, nemen het vast en stappen achteruit tot het touw strakker wordt. De kinderen springen op de knoop van het hangende touw en schommelen een paar keer over en weer. De kinderen springen op een veilige manier af, de ene keer op het achterste punt van de zwaai en de andere keer op het voorste punt.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen landen gericht op een dikke en zachte valmat.
- De kinderen landen in een gemarkeerde zone van de mat.
- De kinderen springen zo ver mogelijk af. De lesgever (of partner) trekt een krijtlijn op de mat achter de hiel van de achterste voet van het kind dat springt. 'Wie springt het verst?'

★ Materiaal: klimtouw, matten, valmat, krijt

★ Aandachtspunt(en):

- Leg de kinderen duidelijk uit hoe ze veilig moeten afspringen en landen.
- Zorg dat de landingsplaats afgezet is voor andere kinderen.

★ Variatie in omgeving:

- In het bos hangt het touw aan een tak van een boom bij een beek of gracht. De kinderen schommelen over de beek en springen aan de overkant veilig van het touw.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken (bv. touw vasthouden op einde van zwaaibeweging en kinderen ondersteunen bij afspringen)		
	Korte zwaaibeweging	Lange zwaaibeweging
	Hand geven bij afspringen	Zelfstandig afspringen



zwaaien

Schommelen ontdekken

★ Omschrijving: Oost west thuis best

De kinderen starten op een verhoogd afstootvlak (bank, valmat, plintdeel). Ze nemen het touw vast, springen op de knoop van een klimtouw en schommelen rechtstaand van voor naar achter. Tijdens de zwaaibeweging toont de lesgever (of partner) met de hand(en) een cijfer of een afbeelding van een dier. Het kind dat schommelt kijkt welk cijfer of dier getoond wordt. De lesgever plaatst zich voor het kind maar wisselt zijn positie zodat het kind ook zijwaarts of achterwaarts moet kijken.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen steken op het voorste punt van de zwaai een arm uit en de lesgever duwt zodat ze een halve draai naar links of naar rechts maken.
- De kinderen maken op het voorste punt van de zwaai zelfstandig een halve draai naar links en naar rechts.
- De kinderen maken op het voorste punt van de zwaai een volledige draai.

★ Materiaal: klimtouw, plint, matten, bank, sportraam...

★ Aandachtspunt(en):

- Demonstreer hoe en wanneer de kinderen een halve draai kunnen maken.
- Maak duidelijk dat het inzetten van de zwaaibeweging belangrijk is.
- Maak duidelijk dat tegenduwen met de arm belangrijk is om te kunnen draaien.

★ Variatie in omgeving:

- Buiten schommelen de kinderen aan een touw dat aan de horizontale paal van een gefixeerde basketpaal hangt. De lesgever (of partner) staat aan het achterste punt van de zwaai en toont een aantal vingers. Het kind dat schommelt maakt op dat punt een halve draai en zegt hoeveel vingers de lesgever (of partner) toont.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken (bv. kinderen springen niet op de knoop en draaien het hoofd tijdens het schommelen)		
	Draaibeweging inzetten door lesgever of tegenduwen arm	Draaibeweging inzetten door draaibeweging hoofd of arm



zwaaien

Zwaaien met variatie van materiaal

★ Omschrijving: Schommelbengel

De kinderen zitten op een lus gevormd door 2 samengeknoopte klimtouwen. Ze houden zich vast met 2 handen en schommelen over en weer door met de onderbenen een schopbeweging uit te voeren.

★ Variatie van uitvoering:

- Op het signaal van de lesgever laten de kinderen één hand los om te wuiven naar de andere kinderen.
- De kinderen voeren in frontzit een zijwaartse beenbeweging uit en proberen ook zijwaarts te schommelen.
- De kinderen plaatsen de benen door 2 ringen en schommelen.
- De kinderen komen al dan niet met hulp tot dwarszit op de lus, houden beide touwen vast en laten zich voor- en achterwaarts schommelen door een partner. De kinderen houden zich met beide handen vast aan het touw voor hen.
- De kinderen komen al dan niet met hulp tot dwarszit op de lus, houden beide touwen vast en laten zich zijwaarts schommelen door een partner. De kinderen houden zich met beide handen vast, één hand voor en één hand achter de zit.
- De kinderen werken per 3 aan een lus. Het kind op de lus doet de eerste variant in dwarszit. De 2 partners reiken sjaals aan. Het kind op de lus neemt op elk keerpunt van de zwaai een sjaal en geeft het af aan het andere kind.

★ Materiaal: klimtouw, ringen, sjaals, matten

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de benen ver genoeg in de ringen zitten bij het schommelen in de ringen.
- Zorg dat de touwen goed vastgeknoopt zijn zodat deze tijdens het schommelen niet los kunnen komen. Met een fijner touw de knoop zekeren.

★ Variatie in omgeving:

- Op een voetbalveld schommelen de kinderen aan touwen die aan de deklat van het gefixeerde doel hangen. De kinderen schommelen evenwijdig aan de deklat.
- In het bos schommelen de kinderen aan een lus, vastgemaakt aan de tak van een boom.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Begeleid schommelen	Zelfstandig schommelen	Voorwerp nemen en geven

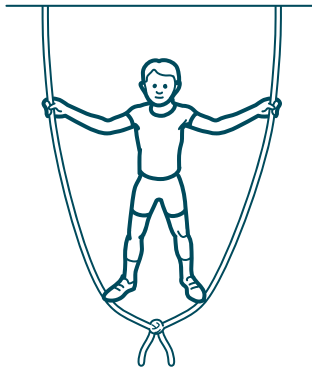


zwaaien

Zwaaien met variatie van materiaal

★ Omschrijving: Koorddanser

De kinderen staan op een lus gevormd door 2 samengeknoopte klimtouwen en houden zich met beide handen vast (fig.). De kinderen heffen één been gedurende één schommelbeweging.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen heffen afwisselend het linker- en het rechterbeen terwijl ze schommelen.
- Idem, maar de kinderen wuiven ondertussen naar de lesgever (of andere kinderen).
- De kinderen buigen door de benen terwijl ze schommelen.
- De kinderen staan met de voeten in 2 ringen.
- De kinderen heffen beide benen op.

★ Materiaal: klimtouw, ringen, matten

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kinderen goed op de benen steunen en het touw goed vasthouden.
- Zorg voor een nevenopdracht zodat wachttijden beperkt blijven.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Zonder schommelen	Op één been staan in de lus	2 voeten in één ring
	Met begeleiding	Zelfstandig schommelen
Door, over en op lage lus (10 cm boven de grond) stappen met hulp		Met duw in de rug



zwaaien

Zwaaien met variatie van materiaal

★ Omschrijving: Trapeze-tovenaar

De kinderen zitten op een trapeze gevormd door een stok tussen 2 touwen. De kinderen tikken (of trappen) tijdens het schommelen tegen een voorwerp dat hen aangereikt wordt bv. hand van de lesgever (of partner), foambal...

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen laten afwisselend de linker- en de rechterhand los om te wuiven naar de andere kinderen of de lesgever.
- De kinderen heffen afwisselend het linker- en het rechterbeen.
- De kinderen spreiden de benen tijdens het naar voor zwaaien zodat de lesgever (of partner) er een bal tussen kan gooien.
- De kinderen spreiden de benen voor een kegel die ze tijdens het schommelen passeren.

★ Materiaal: klimtouw, ringen, stok, foambal, trapeze, fijn touw, matten

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kinderen goed op de trapeze zitten en er niet af kunnen schuiven.
- Zorg dat de stok goed vastgeknoopt is zodat deze tijdens het schommelen niet kan loskomen. Met een fijner touw de knoop zekeren.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Met begeleiding	Zelfstandig schommelen	Zelfstandig schommelen
	Een aangereikt voorwerp tikken	Een toegeworpen voorwerp wegtrappen of meenemen
Met vasthouden van beide handen	Afwisselend hand loslaten	



zwaaien

Zwaaien met variatie van materiaal

★ Omschrijving: Hoog en droog

De kinderen staan op een trapeze gevormd door een stok tussen 2 touwen (of 2 ringen). De lesgever (of partner) ondersteunt de schommelbeweging. De kinderen maken tijdens het schommelen een halve draai op de trapeze.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen onderhouden zelf de schommelbeweging.
- De kinderen maken een volledige draai tijdens het schommelen.
- De kinderen heffen afwisselend het linker- en het rechterbeen.
- De kinderen buigen door de benen tijdens het schommelen.
- De kinderen kunnen tegen een voorwerp slaan of trappen als hen dat aangereikt wordt.
- Een vrij hangende touwladder als trapeze gebruiken: hoe lager op de ladder, hoe makkelijker om te zwaaien.

★ Materiaal: klimtouw, ringen, stok, foambal, fijn touw, matten

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg ervoor dat de kinderen goed steunen op de benen.
- Laat de kinderen zowel rechts als links draaien.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Draaien zonder schommelen	Met begeleidend duwen	Zelfstandig schommelen
		Trapeze hoger hangen
		Meer zwaaibewegingen
		Toegeworpen voorwerp wegtrappen of meenemen

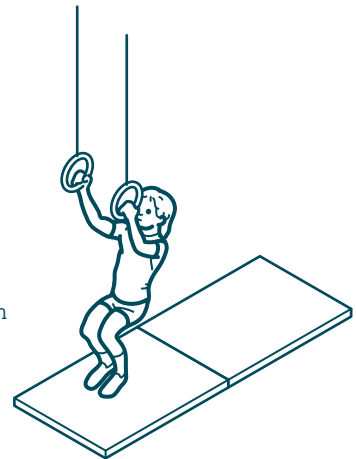
zwaaien

Zwaaien met variatie van materiaal



★ Omschrijving: Hier is Tarzan

De kinderen staan voor ringen die zo zijn opgehangen dat de kinderen er met een half gestrekte arm bij kunnen. Twee matten onder de ringen. De kinderen pakken de ringen goed vast, staan voor de mat en lopen dan naar voor. Ze blijven hangen aan de ringen als ze omhoog gaan en weer terugzwaaien (fig.). Als de kinderen weer naar voor zwaaien, mogen ze meelopen. Als de kinderen voor de derde keer naar achter zwaaien, slepen ze met de voeten over de mat tot ze stilstaan.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen zwaaien de benen in de voorwaartse schommelbeweging zo hoog en zo ver mogelijk. Bij de achterwaartse schommelbeweging zwaaien de benen zo ver mogelijk naar achter.
- Idem als omschrijving maar de kinderen hangen met 2 handen aan één ring.
- De kinderen overwinnen een kleine hindernis tijdens het schommelen bv. een neergelegde kegel.
- De kinderen trappen tegen een toegeworpen foambal (of ballon).
- De kinderen mogen maar één keer met de voeten afstoten tijdens de schommelbeweging.
- De kinderen maken een halve draai op het hoogste punt van de schommelbeweging.

★ Materiaal: ringen, matten, foambal, ballon, kegel

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kinderen de ringen stevig vast hebben.
- Laat de kinderen enkel op de matten meestappen.
- Laat de kinderen enkel de sleepbeweging doen bij het stoppen.

★ Variatie in omgeving:

- In een speeltuin houden de kinderen zich vast aan de (ingekorte) schommel om te schommelen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken (bv. kinderen ondersteund laten hangen aan de ringen, been of knie laten heffen)		Eenmaal afstoten tijdens naar voor gaan
	Meelopen tijdens naar voor gaan	Kleine hindernis overwinnen tijdens naar voor gaan
		Trappen tegen voorwerp tijdens het omhoog gaan



zwaaien

Zwaaien met variatie van materiaal

★ Omschrijving: Hangzwaaien

De ringen hangen op lage hoogte en worden verbonden door een stok. Onder de ringen liggen matten. De kinderen hangen in buiklig (of met de oksels) over de stok en houden de stok vast. De lesgever (of partner) begeleidt de schommelbeweging.

★ Variatie van uitvoering:

- Idem als omschrijving, maar de kinderen houden de benen vast i.p.v. de stok en schommelen in vouwhang. De lesgever (of partner) begeleidt de schommelbeweging.
- Idem, maar de kinderen spreiden de benen zodat ze erdoor kunnen kijken. De lesgever (of partner) begeleidt de schommelbeweging en toont met de hand(en) een cijfer. Het kind dat schommelt zegt hoeveel vingers de lesgever (of partner) toont.
- De kinderen hangen met één arm en één been over de stok. De lesgever (of partner) begeleidt de schommelbeweging.
- Onder de ringen staat op de mat een kegel. De kinderen moeten de kegel tijdens het schommelen ontwijken. De lesgever (of partner) begeleidt de schommelbeweging.
- De kinderen in hang begeleiden de schommelbeweging zelf door met 1 of 2 voeten af te stoten op de matten tijdens de voorwaartse schommelbeweging.
- De kinderen duwen in 3 schommelbewegingen zoveel mogelijk kegels omver die op het voorste punt van de zwaai staan.

★ **Materiaal:** ringen, stok, matten

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen eerst hangen zonder schommelbeweging, daarna met schommelbeweging.
- Zorg dat de kinderen goed hangen over de stok en er tijdens het schommelen niet af kunnen vallen.
- Zorg dat de begeleiding van de schommelbeweging door een partner verantwoord gebeurt.

★ Variatie in omgeving:

- In een speeltuin schommelen de kinderen hangend in buiklig over een schommel.
- In het bos hangen de kinderen in buiklig over een lus gevormd door 2 samengeknoopte touwen die aan een stevige tak van een boom hangen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
In buiklig over een schommel hangen	Met begeleidend duwen	Zelfstandig schommelen
	Eigen benen vasthouden	Eén arm en één been over stok
		Met oksels over stok



zwaaien

Slingeren in het water

★ Omschrijving: Slinger je mee?

De kinderen staan verspreid in het ondiepe gedeelte van het zwembad. De lesgever laat de kinderen eerst zelf een aantal slingerbewegingen suggereren. De lesgever doet verschillende slingerbewegingen voor met armen en benen, de kinderen doen de lesgever na:

- De kinderen slingeren afwisselend de linker- en rechterarm van voor naar achter.
- De kinderen slingeren afwisselend het linker- en rechterbeen van voor naar achter.
- De kinderen slingeren tegelijkertijd de linkerarm naar voor en de rechterarm naar achter en omgekeerd.
- De kinderen slingeren de armen van links naar rechts vóór het lichaam.
- De kinderen slingeren tegelijkertijd de linkerarm naar rechts en terug en de rechterarm naar links en terug.
- De kinderen voeren bovenstaande armbewegingen met beide armen samen uit.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren bovenstaande armbewegingen uit met de romp voorover gebogen.
- De kinderen voeren de vorige oefeningen uit met armbewegingen terwijl ze een voorwerp vasthouden (bv. een pet...).
- De kinderen vormen met de armen de wijzers van een klok. De lesgever doet een tijdstip voor, de kinderen zeggen hoe laat het is en doen de lesgever na.
- Idem, maar de kinderen doen nu om de beurt een tijdstip voor, de andere kinderen zeggen hoe laat het is en doen de lesgever na.
- De kinderen slingeren met emmertjes water. 'Wie houdt het meeste water over?'

★ Materiaal: matten, pet, emmer

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg ervoor dat de kinderen slingeren en niet roteren.
- Let op de coördinatie wanneer de linker- en rechterkant van het lichaam tegelijkertijd een slingerbeweging in een verschillende richting uitvoeren.
- Zorg dat de kinderen voldoende verspreid staan.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Slingeren in dezelfde richting	Slingeren in tegengestelde richting	Slingeren in tegengestelde richting



Rond de breedteas (+ schommelen)

- Op, van, over of door een vlak
- Aan of om een toestel
- Voorwaarts of achterwaarts
- Vanuit verschillende houdingen: staand, hurkzit of knieënstand
- Smal of breed steunvlak
- ...

Met variatie van materiaal

Soort materiaal: Ordening materiaal: Opstelling materiaal:

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Ringen• Trapezestokken• Bank• Plintdeel• Balk• Toversnoer• Touw• Kegels• Blokken• Hoepel• Rekestok• Brug• Trapezoïde• Trampoline• Springplank• Ondergrond• ... | <ul style="list-style-type: none">• Lineair• Cirkelvormig• Door elkaar• ... | <ul style="list-style-type: none">• Vlak• Schuin t.o.v. horizontaal• Gelijke of verschillende hoogte• Uit elkaar• Stabiel of labiel• ... |
|--|--|---|

Met partner(s) - groep

- Synchroon rollen
- Rolvormen met partner
- Gerold worden
- ...

Rond de lengteas

- Linksom of rechtsom
- Vanuit verschillende houdingen: staand, liggend of zittend
- ...

Vanuit een beweging

- Afstoot met 2 voeten of met 1 voet
- Na aanloop
- Na een landing
- ...

Met object

- Meenemen van:
 - Ballonnen
 - Strandballen
 - Foamballen
 - Pittenzakken
 - Sjaaltjes
 - Plastic ringen
 - Springtouwen
 - Stokken
 - ...



Ontwikkelingslijn **roteren**



3 & 4 jaar	ALGEMEEN Het kind rolt liggend om de lengteas, maar strekt zich niet volledig uit. Het kind ontdekt het voor-achterwaarts schommelen om de breedteas. Het kind ontdekt het zijwaarts wiegen om de lengteas.
	KOPROL  Het kind maakt contact met het hoofd op de grond. Het kind heeft een ongecoördineerde armbeweging die de rol niet ondersteunt en valt soms zijwaarts. Het kind vormt geen bolletje, maar heeft een zeer losse 'C'-positie. Het kind kan niet rechtstaan na het rollen en zit in een open 'L'-positie.
5 & 6 jaar	ALGEMEEN Het kind rolt liggend om de lengteas met de armen uitgestrekt boven het hoofd. Het kind kan draaien/rollen rond een trapeze of stang in voor- en achterwaartse richting.
	KOPROL  Het hoofd leidt de actie, maar het raakt nog steeds licht de grond tijdens het rollen. Het kind gebruikt de armen en handen om de rol te ondersteunen, maar levert weinig kracht bij het afzetten. Het kind rolt aanvankelijk in een bolletje, compacte 'C'-positie, maar eindigt de rol nog steeds in een open 'L'-positie. Het kind kan één volledige rol doen.
7 & 8 jaar	ALGEMEEN Het kind kan meerdere keren na elkaar liggend en uitgestrekt rollen om de lengteas. Het kind kan goed en beheerst schommelen om de breedteas. Het kind kan rollen rond de verschillende lichaamsassen.
	KOPROL  Het kind kan rollen zonder dat het hoofd de grond raakt. Het kind gebruikt de armen en handen om zich af te zetten en krachtig te rollen. Het kind blijft de volledige rol in een compacte 'C'-positie. Het kind komt terug op de voeten terecht door het momentum van de rol. Het kind kan meerdere rollen na elkaar uitvoeren.





DEFINITIE

Roteren is een vaardigheid waarbij het lichaam of een lichaamsdeel draait (wijzerzin of tegenwijzerzin) rond de lengteas, breedteas of diepteas.

- ★ Rollen is een grondvorm van bewegen waarbij het kind draait rond de breedteas.
 - Laat de kinderen eerst de activiteiten van R8 doen als voorbereiding op R9. In een latere fase de accenten van de beweging verleggen en eventueel op een verhoging (plint) werken.
 - Laat de activiteiten van R10 pas aan bod komen als activiteit R9 is geïnitieerd. In een eerste fase oefenen de kinderen op een hellend vlak om tot de grondvorm te komen.
- ★ Controleer de rolbeweging (het kind moet beheerst leren werken en de rolbaan correct leren inschatten).
- ★ Laat de oefening niet te vaak na elkaar uitvoeren om duizeligheid te vermijden. Als een kind toch duizelig is, sta dan een korte onderbreking toe.
- ★ Laat de kinderen hun handen gebruiken ter ondersteuning of om zich af te duwen.
- ★ Om de draaisnelheid te verlagen (tijdens rollen of draaien) kunnen de armen en benen weg van het lichaam worden gespreid. Laat de kinderen dit zelf ervaren: 'Wat gebeurt er nu?'
- ★ Om de draaisnelheid te verhogen (tijdens rollen of draaien) kunnen de armen en benen zo dicht mogelijk tegen het lichaam worden aangesloten. Laat de kinderen dit zelf ervaren: 'Wat gebeurt er nu?'
- ★ Laat de kinderen rollen met de stroom mee en met duidelijke afspraken over de volgorde. De mat moet vrij zijn, anders slaat iemand met de benen in de rug of tegen het hoofd van de voorganger.
- ★ Wees aandachtig voor de gewrichten en vermijd het verrekken/verdraaien van scharniergewrichten (knieën, ellebogen...) bij o.a. snelle uitvoeringen.
- ★ Laat de kinderen bij voorkeur rollen op een zachte ondergrond of goede matten.





★ **Roteren ontdekken (rond alle assen)**

Rollen/roteren van het lichaam en lichaamsdelen	★ R1
Vallende blaadjes	★ R2
Dronkemansstafette	★ R3

★ **Roteren rond de lengteas**

Uitbeelden	★ R4
Levende tol	★ R5
Stoelendans met hoepels	★ R6
Transportband	★ R7

★ **Voorwaarts en achterwaarts roteren (breedteas)**

Voorwaarts en achterwaarts schommelen	★ R8
Voorwaarts rollen	★ R9
Achterwaarts rollen	★ R10

★ **Roteren ontdekken met materiaal**

Roteren met materiaal	★ R11
-----------------------------	--------------

★ **Roteren in het water**

Boomstamrollen	★ R12
----------------------	--------------



roteren

Roteren ontdekken (rond alle assen)

★ Omschrijving: Rollen/roteren van het lichaam en lichaamsdelen

Het kind ontdekt verschillende roteermogelijkheden a.d.h.v. instructies van de lesgever. De kinderen bewegen zich vrij op het terrein zodat ze elkaar niet hinderen.

'Wie kan draaien/roteren met...

- één arm, andere arm, 2 armen?
- één been, ander been, 2 benen?
- vuisten, enkels?
- bovenlichaam, onderlichaam, volledige lichaam?

'Kan je ... draaien/roteren?'

- hoog boven, laag beneden
- voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts, met richtingsveranderingen
- ter plaatse, in beweging

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening afwisselend snel en traag uit.
- De kinderen voeren de oefening krachtig, zwak en voorzichtig uit.
- De kinderen voeren de oefening strak en ontspannen uit.
- De kinderen ontdekken lichaamsvormen en posities door de oefeningen uit te voeren in diverse houdingen met het hele lichaam:
 - staand, zittend, knielend, liggend;
 - groot, klein;
 - breed, smal.
- De kinderen voeren de oefeningen uit a.d.h.v. beschrijvingen:
 - als een boor, een kurkentrekker, een tol, een boomstam...
- De kinderen voeren een geïntegreerde opdracht uit met een bepaald lichaamsdeel volgens de instructie van de lesgever bv. één been rond een kegel draaien, stokje met lintje draaien rond een arm...

★ Materiaal: muziekinstallatie

★ Aandachtspunt(en):

- Geef de instructie van de oefeningen a.d.h.v. vraagformuleringen.
- Begeleid de oefeningen door muziek (inleving, plezierbeleving, intensiteit verhogen).

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen voeren dit eerst uit in het zwembad op borsthoogte, daarna in ondiep water.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken (bv. draaien van de polsen, draaien van de voeten, draaien van de armen)		
	Met pittenzak op het hoofd	Met pittenzak op het hoofd
	Muziek (op het ritme) Langzaam Vlug Afwisselend	Muziek (op het ritme) Langzaam Vlug Afwisselend Sequentie
	Per 2 of 3 vast aan elkaar via handen	Per 2 of 3 vast aan elkaar via handen

roteren

Roteren ontdekken (rond alle assen)

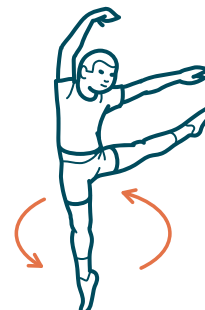


★ Omschrijving: Vallende blaadjes

De kinderen beelden zich in dat ze vallende blaadjes zijn (fig.) en voeren de oefeningen uit. De kinderen verplaatsen zich vrij op het terrein.

De kinderen bewegen wervelend 'als een blaadje in de wind...'

- op een winderige dag,
- in een storm,
- in een wervelwind,
- op een regenachtige dag,
- ...



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening gehurkt uit bv. 'als een gekruld blaadje'.
- De kinderen voeren de oefening uit op signaal (1 keer fluiten = briesje, 2 keer fluiten = storm, 3 keer = ...).
- Stormachtige boottocht: de kinderen liggen in buiklig op een zitbal (of swissbal, plastic of metalen vat) en raken de grond net niet met de handen en de voeten. De kinderen schommelen heen en weer d.m.v. kleine tikjes met de handen en de voeten. 'Wie kan het langst op de bal blijven liggen?'
- Woelige oversteek: 2 banken zijn parallel aan elkaar opgesteld (50 cm tot 1,5 m uit elkaar). De kinderen liggen in buiklig op een zitbal, die zich tussen de parallelle banken bevindt en de voeten rusten op de ene bank. De kinderen duwen zich licht af met de voeten, rollen met de buik over de bal en nemen de andere bank met de handen vast. Vervolgens afduwen met de handen en eindigen met de voeten waar ze vertrokken zijn.

★ Materiaal: kegels, valmatten, zitballen...

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen roteren rond verschillende lichaamsassen.
- Tijdens de opdrachten zijn er heel wat veranderingen van snelheid in uitvoering voorzien. Spoor de kinderen aan om rond hen te kijken om botsingen te vermijden.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad: blaadje of schip op het water
 - stille zee
 - wilde zee
 - storm op zee
 - ...

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
	Per 2 of 3 vast aan elkaar	Per 2 of 3 vast aan elkaar
	Met hindernissen in de ruimte Kegels (bomen) Valmatten (water) ...	Met hindernissen in de ruimte Kegels (bomen) Valmatten (water) ...
Beperk het aantal draaibewegingen		Met een bal tussen de benen



roteren

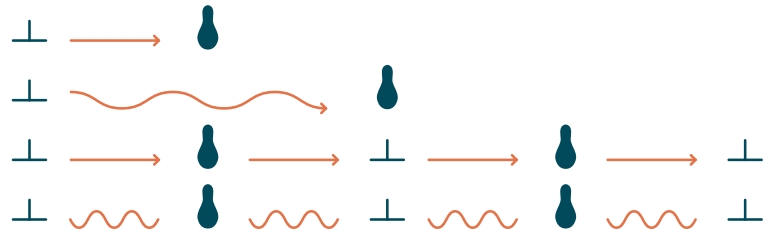
Roteren ontdekken (rond alle assen)

★ Omschrijving: Dronkemansestafette

De kinderen staan in rijen langs de zijkant van het terrein. Tegenover de kinderen (± 10 m) staan er kegels. Op het beginsignaal vertrekt het eerste kind in elke rij en loopt naar de kegel om vervolgens 5 keer rond de kegel te lopen. Hierna loopt het kind terug naar het vertrekpunt om een medespeler te tikken zodat deze zijn beurt kan aanvangen.

★ Variatie van uitvoering:

- Ter hoogte van de kegel draaien de kinderen ter plaatse in een hoepel waarbij de kegel moet worden vervangen door een hoepel (fig.).
- De kinderen voeren de oefening in slalomvorm (aanduiden met gekleurde bakens) uit (fig.).
- De kinderen voeren de oefening in een rechte lijn uit met 2 vaste punten (eerste en tweede kegel) en een tussenstop waar de kinderen elkaar aflossen (fig.).
- De kinderen voeren de oefening in slalomvorm uit (aanduiden met gekleurde bakens) met 2 vaste punten (eerste en tweede kegel) en een tussenstop waar de kinderen elkaar aflossen (fig.).



★ Materiaal: kegels en bakens (gekleurde potjes...)

★ Aandachtspunt(en):

- Gebruik bakens (kegels, stokken...) om de slalomvorm op het terrein aan te geven.
- Stel de rijen op een veilige afstand van de muur op (voldoende uitloopruimte).
- Zorg voor voldoende ruimte rond het terrein (veilige perimeter), vermijd muren en obstakels.

★ Variatie in omgeving:

- Op een buitenterrein lopen de kinderen van het midden naar buiten, van een met paaltjes afgezoomd grasperk, en draaien rondjes rond de paaltjes terwijl ze één vinger op het paaltje houden.
- In het park of het bos lopen de kinderen vrij rond. Op signaal van de lesgever lopen de kinderen naar een boom of struik en nemen boven hun hoofd een uiteinde van een tak of twijg. Ze draaien 3 keer ter plaatse zonder de tak boven hun hoofd los te laten.
- In het ondiepe zwembad lopen de kinderen in het water van de zijkant van het bad naar de kinderen die een hoepel ter plaatse houden. De kinderen gaan onder water tot in de hoepel en draaien daar 2 keer ter plaatse. Daarna wisselen ze en loopt het andere kind naar een andere plaats waar iemand de hoepel vasthoudt.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Aantal (3 keer)	Aantal (5 - 10 keer)	Aantal (≥ 10 keer)
Met knuffel ter plaatse draaien i.p.v. rond kegel	Met partner (hand in hand)	Met partner (hand in hand)
	Pittenzak op het hoofd, schouder, onder de kin	Pittenzak op het hoofd, schouder, onder de kin, in de knieholte...
		Tikken vervangen door voorwerp
		Met een object (springtouw...)
		Met startpunt aan 2 zijden van terrein

roteren

Roteren rond de lengteas



★ Omschrijving: Uitbeelden

De kinderen leven zich in a.d.h.v. instructies van de lesgever. De kinderen verspreiden zich vrij op het terrein zodat ze elkaar niet hinderen.

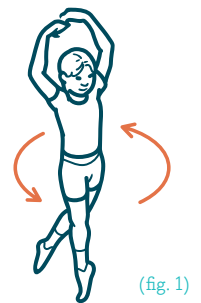
'Kan jij zijn als een...

- helikopter?
- draaiende deur?
- wasmachine?
- schroevendraaier die een vijs aandraait?
- klok (op signaal naar 3u)?
- droogmolen (per 2)?
- ronddraaiend voorwerp? (creativiteit!)
- ...

Daarbij draaien de kinderen met een kwartdraai, halve draai, driekwartdraai, volledige draai, meerdere draaien (fig. 1).

★ Variatie van uitvoering:

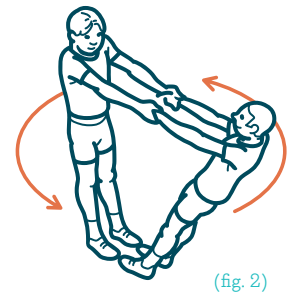
- De kinderen beelden zich in een droogmolen te zijn en voeren een 'in en uit' beweging uit. 'Uit': sta rechtop en spreid de armen wijd open als een droogmolen. 'In': breng je armen naar binnen en draai als een balletdanser. De lesgever geeft hierbij instructies: 'in-in-uit-in...'
- De kinderen voeren een parcours uit waarlangs kijkwijzers zijn opgesteld die de uit te beelden zaken aangeven.
- De kinderen vertrekken van bij de lesgever. Die geeft aan elk van de kinderen een kleine afbeelding die overeenstemt met kijkwijzers in de ruimte. De kinderen zoeken de plaats, voeren de juiste draai beweging uit en keren terug naar de lesgever om een nieuwe afbeelding te krijgen.



★ Materiaal: kijkwijzers, kaartjes met afbeeldingen van draaiende voorwerpen en toestellen

★ Aandachtspunt(en):

- Benadruk het behoud van het evenwicht.
- Laat de kinderen zich fixeren op een vast punt.
- Laat de kinderen draaien in beide richtingen (wijzerzin en tegenwijzerzin).



★ Variatie in omgeving:

- De kinderen voeren dit eerst uit in het zwembad op borsthoogte, daarna in ondiep water.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken (bv. 'kan jij zijn als een helikopter?')		
	Combinatie van instructie In beschrijvingen (bv. wasmachine-boorkop-deur) In draaien (bv. 1/2 - 1/1 - 1/4) Combinatie beschrijving en draai Links en rechts integreren	Combinatie van instructie In beschrijvingen (bv. wasmachine-boorkop-deur) In draaien (bv. 1/2 - 1/1 - 1/4) Combinatie beschrijving en draai Links en rechts integreren
	Met partner (handen samen of imiteren)	Met partner (handen samen (fig. 2), imiteren)
		Geblinddoekt
		Instabiele ondergrond (valmat)

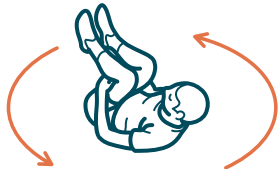


roteren

Roteren rond de lengteas

★ Omschrijving: Levende tol

De kinderen draaien met het volledige lichaam als een tol (fig.). De kinderen verspreiden zich vrij op het terrein zodat ze elkaar niet hinderen.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening uit op een karretje met de hulp van een partner.
- De kinderen voeren de oefening uit op een doek met de hulp van een partner.
- Eén kind zit in het midden van een parachute. De andere kinderen staan rond de parachute opgesteld en nemen deze vast. De kinderen stappen in wijzerzin zachtjes rond het kind. Hierdoor wordt de parachute als het ware rond het kind opgerold. Op signaal van de lesgever trekken alle kinderen naar buiten toe waardoor het middelste kind rond zijn lengteas tolt.
- De kinderen zitten op een medicinebal, steunen met de handen op de bal en brengen zichzelf in een rechtse draai beweging door zich met de voeten lichtjes zijwaarts af te duwen. Nadien naar links.
- Idem, maar met de armen zijwaarts geheven.
- De kinderen voeren de opdracht uit op een tol.
- 'Draai of tol... op jouw billen (of zitvlak, buik, rug) als een lange vlaggenmast...?'

★ **Materiaal:** karretjes (rollende voorwerpen laag bij de grond), doeken (handdoeken, oude gordijnen...), parachute, medicinebal...

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen eventueel een T-shirt met lange mouwen of trui (preventie van schaaf-/brandwonden aan de armen) dragen.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen voeren de oefening met een partner uit in het ondiepe deel van het zwembad. Het ene kind zit op een plankje (opblaasbare band of noodle), de partner helpt bij het draaien.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Met inkleding	Met en zonder (= aanloofase nodig) handen	Met en zonder (= aanloofase nodig) handen
	Schuine helling	Schuine helling
Opblaasbare band of noodle	Opblaasbare band of noodle	Met plankje
		Welk effect heeft het naar buiten brengen/bewegen van de benen?
		Wat gebeurt er wanneer je jouw lichaam compact/groot maakt?
		Probeer contactoppervlak met grond te verkleinen om sneller rond te draaien

roteren

Roteren rond de lengteas



★ Omschrijving: Stoelendans met hoepels

De hoepels liggen verspreid over het terrein. De kinderen lopen rond de hoepels op de muziek. Bij het stoppen van de muziek springen de kinderen in een hoepel en maken een draaibeweging. Eén kind per hoepel. De lesgever neemt telkens een hoepel weg. Wie uitvalt, blijft de oefening uitvoeren, maar op een ander terrein.

★ Variatie van uitvoering:

- Er loopt een tikker op het veld. Kinderen kunnen zich in veiligheid stellen door in een hoepel rechtstaand te roteren.
- Idem, maar roteren met gestrekte armen zijwaarts (fig.).
- Idem, maar op één been (zowel links als rechts).
- Idem, maar in de hoepels liggen schoteltjes. De kinderen zitten op een schoteltje en draaien rond hun lengteas.
- Idem, maar met een tikker.



★ Materiaal: muziek, geluidsinstallatie, hoepels, plastic schoteltjes

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat je bij de uitgangspositie 1 of 2 hoepels minder legt dan het totale aantal kinderen.
- Laat de kinderen elkaar helpen.
- Geef het kind instructie om te leren werken met een fixatiepunt (een vast punt). Pas dit eerst toe voor het 90°-gezichtsveld, om vervolgens de kinderen 180°, 270° en 360° te laten ronddraaien.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad voeren de kinderen de opdracht eerst uit in borstdiepe water, daarna in ondiepe water. De hoepels zijn verzonken en liggen op de bodem.
- In het zwembad voeren de kinderen de opdracht uit in het borstdiepe water in drijvende hoepels. De lesgever bepaalt of de kinderen de hoepel over het hoofd heffen en roteren in de hoepel of dat ze eerst onder water gaan en dan in de hoepel roteren.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Met 2 voeten draaien	Combinaties volgens instructie: 90°, 180°, 270°, 360° draaien (bv. 90°L - 180°R - 90°L - 360°R)	Combinaties volgens instructie: 90°, 180°, 270°, 360° draaien (bv. 90°L - 180°R - 90°L - 360°R)
Zonder tikker (zie variatie)		Op één been op een gladde vloer

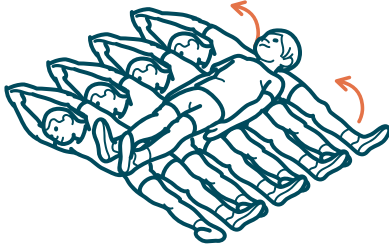


roteren

Roteren rond de lengteas

★ Omschrijving: Transportband

Een viertal kinderen ligt naast elkaar, schouder aan schouder en vormt een transportband (fig.). Eén kind gaat op zijn rug op de transportband liggen en beeldt zich in een stuk hout te zijn. Op het signaal draaien de kinderen van de transportband in dezelfde richting (links of rechts) waarbij ze het hout vervoeren. Hierbij rollen ze van punt A naar punt B op het terrein.



★ Variatie van uitvoering:

- De oefening wordt uitgevoerd met meer dan 4 kinderen. De transportband moet zo ver mogelijk geraken bv. overkant van de ruimte.
- De kinderen voeren de opdracht uit en proberen zo snel mogelijk de boomstam op een bepaald punt te krijgen.

★ Materiaal: matten (wanneer geen zachte ondergrond), langwerpige alternatief voor boomstam

★ Aandachtspunt(en):

- De kinderen die de transportband vormen, mogen geen openingen laten.
- Laat de kinderen schouder aan schouder liggen.
- Laat de kinderen zich goed opspannen.

★ Variatie in omgeving:

- In een speeltuin transporteren de kinderen iemand van toestel naar toestel.
- In een speeltuin voeren de kinderen de transportband uit op een lichte grashelling afwaarts.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken (bv. individueel rollen rond lengteas, naar elkaar toe rollen per 2 of 3, rollen per 2)	Zonder wedstrijdvorm	Meerdere personen op transportband (na elkaar, dus aansluitend werken; niet met 2 naast elkaar, zou te veel gewicht met zich meebrengen)
	Met een langwerpige kussen of grote knuffel	
	Korte afstand	

roteren

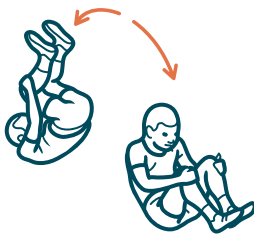
Voorwaarts en achterwaarts roteren (breedteas)



★ Omschrijving: Voorwaarts en achterwaarts schommelen

De kinderen zitten op een zachte vloer verspreid op het terrein en voeren allerlei schommelbewegingen (fig.) uit volgens de instructies van de lesgever bv:

- breng de schouders naar de voeten en kom terug tot zit.
- vanuit ruglig de knieën naar de borst brengen, de voeten kruisen en ze vasthouden met de handen. De kinderen maken de rug zo rond als een ei.
- voorwaarts en achterwaarts schommelen (maak een bolletje).
- schommel zoveel mogelijk voor- en achterwaarts zonder onderbreking.
- schommel voor- en achterwaarts en eindig in hurkzit.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de opdracht uit tot stand (per 2). Eén kind is de schommelstoel, die driemaal schommelt in een bolletje. Op de derde schommel strekt het schommelende kind de handen uit naar de partner die klaar staat om de handen van de schommelstoel te grijpen en deze bijgevolg helpt recht te komen.
- Idem, maar zonder hulp.
- De kinderen voeren een ei-rol uit. De kinderen plaats zich in een schommelstoel (knieën gebogen, ronde rug als een ei), met de kin tussen de knieën. Ze rollen zijdelings tot ze eindigen op de knieën. Door te duwen met de ellebogen en de knieën komen ze weer in de beginpositie.
- De kinderen voeren een ei-rol uit in een cirkel. De kinderen vertrekken vanuit bovenstaande positie en proberen rond te rollen.
- De kinderen liggen in het midden van een cirkel van kegels en tikken de opeenvolgende kegels met de voeten bij het schommelen, door tussenin een kleine rotatie op de rug te maken.

★ **Materiaal:** valmatten (wanneer geen zachte ondergrond aanwezig is)

★ Aandachtspunt(en):

- Controleer dat de kinderen rollen met een bolle rug.
- Bewaak de compacte houding (bolletje).
- Laat de kinderen de kin op de borst houden.

★ Variatie in omgeving:

- In een speeltuin voeren de kinderen een ei-rol uit in de zandbak.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Inkleding	Op een instabiel oppervlak (bal, trampoline...)	Op een instabiel oppervlak (bal, trampoline...)
	Hellend vlak, bv. mat op springplank	Hellend vlak, bv. mat op springplank



roteren

Voorwaarts en achterwaarts roteren (breedteas)

★ Omschrijving: Voorwaarts rollen

De kinderen voeren voorbereidende rolvormen uit. De kinderen rollen voorwaarts van een vrije helling (schuin vlak, sterk- en licht hellend) zoals bv. rollen tot zit, rollen met 2 voeten samen, rollen tot knieënstand, rollen tot stand, rollen tot de volgende uitgangshouding.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening uit vanaf een verhoging (bank, valmat, plint) met 2 voeten samen. Valmat voorzien om van de verhoging te rollen. Voor de uitgangspositie plaatsen de kinderen hun handen op de valmat die ongeveer 20 cm lager ligt dan het verhoog. Vanuit deze positie zet het kind de rolbeweging in.
- De kinderen voeren de oefening uit op een vlakke ondergrond (zonder helling) met 2 voeten samen.
- De kinderen voeren de oefening uit op een verhoging (2 valmatten) met 2 voeten samen. Bv. rollen op een plint (hoogte = 3 segmenten).

★ Materiaal: valmatten, helling (springplanken, valmatten, plintsegmenten...), banken...

★ Aandachtspunt(en):

- Oefen eerst op een hellend vlak om tot de grondvormen te komen.
- Zorg voor een trage en gecontroleerde actie (zachte landing).
- Laat de kinderen de kin op de borst houden (kleine foambal onder de kin laten houden), de handen naast het hoofd plaatsen, steeds een ronde rug bewaren en de armen uitstrekken na het rollen.
- Laat de kinderen met de achterkant van het hoofd en de schouders contact maken met de mat.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad rollen de kinderen op een grote speelmat.
- In het zwembad rollen de kinderen voor- en achterwaarts rond een noodle (vastgehouden door lesgever).
- In het zwembad spelen de kinderen 'Kwallepje in het water'. Ze maken een bolletje (armen rond geplooid benen slaan) en laten zich zweven in het water (voorwaarde: onder water durven gaan). In een verder stadium zetten de kinderen een koprol in (uitademen door neus, eerst met en dan zonder hulp).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Onder begeleiding van lesgever		
Traag eindigen met benen gestrekt	Vanaf een schuin vlak	
	Vlakke ondergrond	Op een verhoging Vanuit squatpositie (stand tot stand) Vanuit staande positie Vanuit spreidstand Vanuit korte aanloop met 2 voeten Vanuit hazensprongen Reeks (verschillende sequenties) Koprol door een hoepel ...

roteren

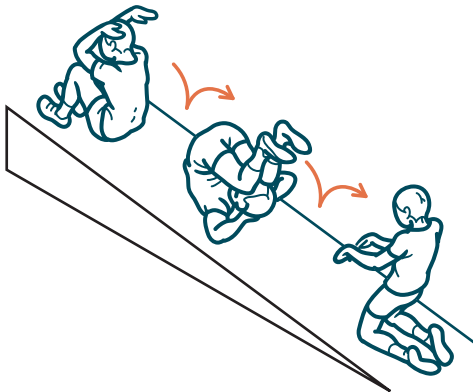
Voorwaarts en achterwaarts roteren (breedteas)



★ Omschrijving: Achterwaarts rollen

De kinderen laten zich vanuit zit achterover rollen van bovenaan een helling (zonder hindernissen), met ondersteunend gebruik van de handen **achter** het hoofd. De kinderen rollen eerst van een schuin vlak (fig.), nadien van een licht tot sterker hellend vlak. De kinderen rollen bv:

- achterwaartse rol tot knieënsteun;
- achterwaartse rol tot steun op één knie;
- achterwaartse rol tot gehurkte stand op 2 voeten;
- achterwaartse rol tot stand.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen rollen achterwaarts vanuit zit bovenaan de helling, met de handen ondersteunend **naast** het hoofd. De kinderen rollen de vormen zoals in de omschrijving.
- De kinderen voeren de oefening uit op een vlakke ondergrond (zonder helling) met 2 voeten samen.
- De kinderen doen posten aan waar ze in verschillende situaties achterwaarts rollen.
- De kinderen rollen achterwaarts door een hoepel die de lesgever vasthoudt.

★ **Materiaal:** valmatten, helling (springplanken, valmatten, plintsegmenten...), banken...

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg voor een trage en gecontroleerde actie (zachte landing).
- Laat de kinderen de kin op de borst houden (kleine foambal onder de kin laten houden), de handen naast het hoofd plaatsen, steeds een ronde rug bewaren en de armen uitstrekken na het rollen.
- Laat de kinderen met de achterkant van het hoofd en de schouders contact maken met de mat.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen rollen op een grote speelmat in het zwembad.
- In het zwembad rollen de kinderen voor- en achterwaarts rond een noodle (vastgehouden door lesgever).
- De kinderen spelen 'Kwalleetje in het water' (zie R9 onder 'variatie in omgeving').

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Geen geschikte oefening	
		Vlakke ondergrond Vanuit squatpositie Vanuit staande positie Reeks (verschillende sequenties)



roteren

Roteren ontdekken met materiaal

★ Omschrijving: Roteren met materiaal

De kinderen ontdekken de verschillende mogelijkheden van roteren met materialen a.d.h.v. instructies van de lesgever. De kinderen draaien een voorwerp met 1 of 2 handen afhankelijk van de instructie (fig.). De kinderen verspreiden zich vrij op het terrein zodat ze elkaar niet hinderen. Het materiaal ligt reeds verspreid in de ruimte.



- Varieer het tempo van de draaibeweging (snel, traag, afwisselend).
- Varieer de positie van het lichaam (ruglig, buiklig, zittend, knielend, staand, hurkzit).
- Gebruik één roterend middel (afwisselend linker- en rechterhand).
- Gebruik 2 roterende middelen (handen afwisselend en simultaan).
- Draai volgens het tempo van de muziek.
- Draaien met materiaal koppelen aan een beweging (bv. al lopend, huppelend, springend...).
- Met 2 roterende middelen, maar in verschillende richtingen en verschillende hoogtes.
- Grote/kleine cirkels maken, achten maken, cirkel- en 8-combinatie...
- Het kind leeft zich in: een helikopter, windhoos... (varieer met het draaivlak).

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen werken in kleine groepen waarbij om de beurt iemand een nieuwe oefening aangeeft.

★ **Materiaal:** ballen met verbindingstuk, sjaaltjes, tennisballen in kous/hoes, hoepels, ringen, hoelahoepen, flexibele buizen (fluittoon tevoorschijn tijdens draaien), muzikspeler...

★ Aandachtspunt(en):

- Leer de kinderen draaien vanuit de pols voor kleine, snelle bewegingen.
- Leer de kinderen draaien vanuit de schouder (arm-actie) voor grote, trage bewegingen.
- Gebruik een lus of ring aan het uiteinde van een voorwerp om de draaibeweging te vergemakkelijken (geen verstrengeling of ongecontroleerde losvliegende objecten).

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad voorziet de lesgever zowel drijvend als zinkend materiaal.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Klein en licht materiaal (sjaaltjes, ballen met verbindingstuk...)	Individueel of in groep verschillende combinaties of reeksen uitvoeren	Individueel of in groep verschillende combinaties of reeksen uitvoeren
		Kinderen combinaties of reeksen aan elkaar laten leren (kind in de rol van lesgever)
		Kinderen choreografie laten uitwerken

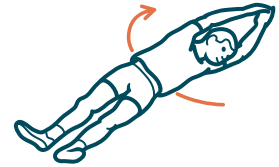
roteren

Roteren in het water



★ Omschrijving: Boomstamrollen

De kinderen staan in 2 à 3 groepen. Van iedere groep gaat één kind in het water liggen met de armen gestrekt langs de oren. De kinderen maken zich lang door hun lichaam op te spannen en zich in te beelden dat ze een boomstam zijn (fig.). De andere kinderen rollen de boomstammen door het water naar een keerpunt, waar gewisseld wordt met een volgende boomstam (kinderen wisselen van functie). Dit voeren de kinderen uit totdat iedereen een boomstam is geweest.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening uit in verschillende richtingen.
- De kinderen voeren de oefening snel en traag uit.
- Groepsopdracht: de boomstam moet via het keerpunt terug naar het vertrekpunt. Tot welke oplossing komt de groep?
- De kinderen rollen op een grote drijvende mat.
- De kinderen rollen van de drijvende mat in het water.

★ Materiaal: drijvende mat, helling creëren (optioneel) d.m.v. mattenberg, banken...

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kinderen een goede vormspanning behouden ('Maak je zo lang mogelijk, maak je zo stijf als een potlood!').
- De kinderen moeten reeds kunnen drijven vooraleer ze de oefening in het water kunnen uitvoeren.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen rollen naar de zij, over de rug, de andere zij en dan terug op de buik. Dit doen ze in verschillende zones op een terrein (grasveld, sporthal, bos, speeltuin...).
 - De kinderen rollen in een rechte lijn van punt A naar punt B.
 - De kinderen voeren de oefening uit op en neer langs een helling.
 - De kinderen rollen onder een touw door.
 - Zonder handen en zonder voeten (mogen de mat niet raken).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Met voorwerp in de handen	Met voorwerp in de handen	Met voorwerp in de handen
Afhankelijk van vaardigheid met betrekking tot drijven	Met voorwerp tussen knieën of voeten	Met voorwerp tussen knieën of voeten
	Met partner (sling in het water): kinderen liggen op hun buik gericht naar elkaar. Ze houden elkaars handen vast en worden in dezelfde richting gerold door de groep. Uit het water brengen de kinderen zichzelf in beweging	Met partner(s) (sling in het water): kinderen liggen op hun buik gericht naar elkaar. Ze houden elkaars handen vast en worden in dezelfde richting gerold door de groep. Vanaf 3 kinderen grijpen de handen de voeten. Uit het water brengen de kinderen zichzelf in beweging
	Combinaties 3 keer na elkaar Eén keer naar links en één keer naar rechts	Combinaties 3 keer na elkaar Eén keer naar links en één keer naar rechts



Diverse vormen van glijden

- Op, van, over of door een vlak
- Met aanloop of zonder aanloop
- Verschillende uitgangsposities: buiklig, ruglig, zit, voeten, handen en voeten
- ...

Met hindernis

Soort materiaal:	Ordering materiaal:	Opstelling materiaal:
<ul style="list-style-type: none">• Touwen• Bank• Plintdeel• Balk• Toversnoer• Kegels• Blokken• Hoepel• Klauterraam• Rekestok• Brug• Ondergrond• Trapezoïde• ...	<ul style="list-style-type: none">• Lineair• Cirkelvormig• Ovaal• Stervormig• Vierkant• Door elkaar• Kronkelend• Zigzag• ...	<ul style="list-style-type: none">• Groot of klein steunvlak• Schuin t.o.v. horizontaal• Steil• Gelijke of verschillende hoogte• Uit elkaar• Stabiel of labiel• ...

Met partner(s) - groep

- Iemand helpen bij de uitgangspositie
- Iemand trekken of duwen
- Synchroon glijden
- Glijvormen met partner
- ...

Met hulpmiddelen

- Glijdeken
- Doek
- Mat
- Bank
- Plastic
- Zwemplankjes
- IJsschaatsen
- Waveboarden
- Skimboarden
- Dienblad
- ...
- Rola Bola
- Rolplanken
- Fietsen (1-, 2- of 3-wieler)
- Loopfietsen
- Step
- Rolschaatsen
- Skeelers
- Skateboarden
- ...

Met object

- Meevoeren, oppikken of neerzetten van een object:
 - Ballonnen
 - Strandballen
 - Foamballen
 - Pittenzak
 - Sjaaltje
 - Plastic ringen
 - Stokken
 - ...

In verschillende richtingen

- Linksom of rechtsom
- Voorwaarts, achterwaarts of zijwaarts
- Slalom of zigzag
- ...



Ontwikkelingslijn **glijden**



3
&
4
jaar

Het kind glijdt eerder stappend, al dan niet met een korte glijfase.
Het kind kan vlot overweg met verschillende modellen van loopfietsen, zowel met een brede als een smalle steunbasis.
Het kind kan een driewieler besturen.
Het kind kan fietsen met steunwielen.
Het kind kan voorzichtig steppen.
Het kind kan schaatsen op 2-ijzer schaatsen.

5
&
6
jaar

Het kind leert fietsen zonder steunwielen (5 jaar).
Het kind kan goed rolschaatsen en steppen.
Het kind leert in-line skaten en schaatsen met 1-ijzer schaatsen.

7
&
8
jaar

Het kind kan goed fietsen, schaatsen, steppen en in-line skaten.
Het kind heeft voldoende evenwicht en coördinatie om het skateboarden onder de knie te krijgen.





DEFINITIE

Glijden is een vaardigheid waarbij het lichaam of een lichaamsdeel, al dan niet in direct contact met de ondergrond, zich met of zonder hulpmiddel verplaatst of wordt verplaatst.

- ★ Een glijbaan die te laag is (kleine hellingsgraad), vertraagt het glijden.
- ★ Kinderen kunnen bang zijn om hun evenwicht te verliezen en te vallen. Kinderen kunnen bang zijn voor snelheid die ze krijgen en niet onder controle kunnen houden of niet weten hoe te stoppen.
- ★ Verleen hulp door beschermend mee te lopen of door in bepaalde situaties de kinderen vast te houden of een hand te geven. Laat de kinderen waar mogelijk elkaar helpen.
- ★ Zorg voor voldoende ruimte tussen de kinderen.
- ★ Besteed bij elke nieuwe situatie voldoende aandacht aan de manier van stoppen.
- ★ Zorg ervoor dat de kinderen geen bruske vertrek- en stopbewegingen doen bij individuele en partneropdrachten.
- ★ Wijs kinderen op het gevaar voor het schuren of geklemd raken van de vingers.
- ★ Denk eraan dat bij het glijden handen, voeten en zitvlak warm worden. Wissel regelmatig van positie en laat een oefening niet te lang duren.
- ★ Zorg dat de kinderen gepaste bescherming dragen (helm, elleboog-, pols- en kniebescherming) wanneer dit vereist is.
- ★ Laat de kinderen kledij dragen met lange mouwen en pijpen om schaafwonden te vermijden.
- ★ Zorg ervoor dat er geen veters, riempjes, kledingsonderdelen... tussen draaiende onderdelen van fiets, board, karretje... geraken.





★ **Glijden ontdekken**

Grote lenteschoonmaak	★ G1
Glijbaan	★ G2
Autopark	★ G3
Skateboard	★ G4
Skeelers	★ G5

★ **Individueel glijden**

Vierhoek glijden	★ G6
Kleuren glijden	★ G7
Glijden door de jungle	★ G8

★ **Glijden met partner(s)**

Taxi	★ G9
Dobbelen	★ G10
Detective en moordenaar	★ G11

★ **Glijden in het water**

Als een vis in het water	★ G12
Glijdende carrousel	★ G13



glijden

Glijden ontdekken

★ Omschrijving: Grote lenteschoonmaak

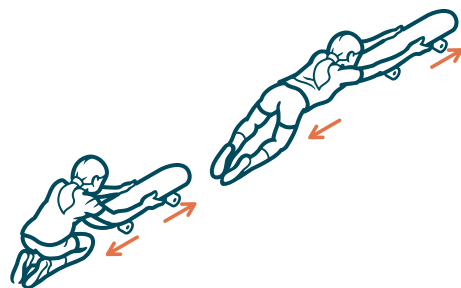
De kinderen staan verspreid op het terrein. Ze krijgen elk een doekje en a.d.h.v. instructies van de lesgever voeren ze schoonmaakbewegingen uit.

‘Wie kan...’

- de vloer schrobben met beide handen, de linker- en de rechterhand?’
- schrobben in verschillende richtingen met onder elke hand een doekje?’
- de vloer schrobben met de linkervoet en de rechtervoet?’
- zittend met beide voeten de vloer schrobben?’
- zittend met het achterwerk de vloer schrobben?’
- de muren en ramen poetsen met beide handen, de linkerhand en de rechterhand?’
- de muur schrobben met de rug, op en neer, links en rechts?’

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen schrobben met cirkelvormige bewegingen en rechte bewegingen.
- De kinderen voeren kleine en grote schrobbewegingen uit.
- De kinderen plaatsen hun handen of voeten in 1 of 2 plastic borden om te schrobben.
- De kinderen voeren de oefeningen uit ter plaatse of in verplaatsing.
- De kinderen voeren de oefening uit in een afgebakende zone zonder te botsen.
- De kinderen voeren de oefening per 2 uit.
- De kinderen schrobben met een skateboard (fig.): de kinderen nemen vanuit kniendstand een skateboard met 2 handen vast. Waarbij ze langzaam het skateboard naar voren en naar achteren rollen.



- ★ **Materiaal:** stoffen doeken die goed glijden op de aanwezige ondergrond, plastic borden, plastic zakken, skateboards...

★ Aandachtspunt(en):

- Test vooraf het glijdbare materiaal uit op de ondergrond.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen schrobben de wanden en de bodem van het zwembad en gaan daarbij eventueel kort onder water met het hoofd. De kinderen voeren schrobbewegingen uit op een plankje of een drijvende mat.
- De kinderen schrobben de zitbanken, de speeltuigen en de doelpalen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken (bv. schrob met je ene hand, schrob met je andere hand...)	Pittenzak op hoofd	Pittenzak op hoofd
Enkel individueel uitvoeren		
		Met handen en voeten (dus 4 doekjes)



glijden

Glijden ontdekken

★ Omschrijving: Glijbaan

In het wandrek zijn 2 banken tegen elkaar ingehaakt. Het onderste deel van de banken rust op de grond. De kinderen klimmen langs het wandrek omhoog en glijden langs de dubbele bank naar beneden.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen glijden op de buik of op de rug.
- De kinderen glijden dwars op de buik.
- De kinderen glijden zittend op een doekje.
- De kinderen glijden gehurkt op een doekje. Dit gebeurt met een helper.
- De kinderen glijden staand op een doekje van de banken. Dit gebeurt met een helper (lesgever).
- De kinderen zitten op één enkele bank met de benen hangend langs beide zijden van de bank. De kinderen glijden naar beneden en houden de bank met beide handen vast achter zich.
- De kinderen trekken zichzelf met behulp van een touw (bevestigd aan vast punt) over een horizontale bank (of ander glad voorwerp) vanuit zit, buik- of ruglig.

★ **Materiaal:** banken, valmatten, doeken (handdoek, tapijt, jutezak, plastic zak), touw

★ Aandachtspunt(en):

- Ga vooraf na of de gemaakte opstelling stabiel en veilig is.
- Laat de kinderen het wandrek met één hand vasthouden terwijl ze op het doekje gaan zitten en laat een ander kind het doekje om te glijden klaarleggen.
- Laat een kind pas starten met glijden als de bank vrij is.

★ Variatie in omgeving:

- Ga in de speeltuin op zoek naar verschillende glijbanen. De kinderen voeren de oefeningen per 2 uit als de glijbaan breed genoeg is.
- In het zwembad gebruiken de kinderen een glijbaan als die beschikbaar is.
- Bij sneeuwval een helling opzoeken waarbij de verschillende oefeningen aan bod kunnen komen met een slee (bv. schelp, ronde schijf).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Vlakke glijbaan	Steilere glijbaan	Steile glijbaan
Korte glijbaan	Langere glijbaan	Lange glijbaan
Brede glijbaan (banken tegen elkaar)	Brede glijbaan (banken tegen elkaar)	Smalle glijbaan (één bank)
Glijden zonder doekje	Glijden met doekje	Met kort afzweefmoment
		Staande variaties
		Brandweerpaal (speeltuin)



glijden

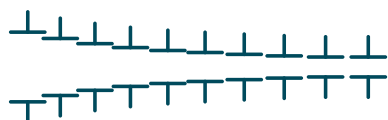
Glijden ontdekken

★ Omschrijving: Autopark

Allerlei rij- en glijtuigen liggen verspreid op het terrein. Elk kind stelt zich op bij een rij- of glijtuig en ondervindt zelf hoe ze er best mee glijden (of rijden). Op signaal van de lesgever wisselen de kinderen van rij- of glijtuig.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen leggen een slalomparcours af met de rij- en glijtuigen bv. van rechtdoor naar bochten, achten tekenen, de belijning van het terrein volgen, het rondenvolgen van kegels...
- De kinderen rijden of glijden op een alternatieve manier bv. met één knie op het plankje of skateboard, op een 3- of 4-wieler afzetten met de voeten op de grond i.p.v. trappen...
- Hindernissenparcours: de kinderen dienen een uitgestippeld parcours af te leggen. 'Wie rijdt het parcours foutloos?'
- Wegversmalling (fig.): de kinderen rijden door wegversmallingen. 'Wie kan dit foutloos, wie rijdt binnen de lijnen?'



- Alle kinderen hebben een doekje om op te glijden. Op het terrein staan kegels willekeurig verspreid met bij elke kegel een ander rij- of glijtuig. Op signaal van de lesgever glijden de kinderen op hun doekje naar een kegel, wisselen van rij- of glijtuig en glijden zo naar een volgende kegel. Telkens ze een andere kegel bereiken, wisselen ze van rij- of glijtuig.

- ★ **Materiaal:** kegels (of flessen, banken...), karren, driewielers, tweewielers, steppen, loopfietsen, skateboards, doeken, lege bakken, pittenzakken...

★ Aandachtspunt(en):

- Voorzie een afgebakend terrein met een veilige perimeter.
- Laat deze oefening nooit op snelheid uitvoeren.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad glijden de kinderen op allerlei materialen, bv. in een band, met een noodle, op een plankje...
- Vuilniswagen: op een parking of speelplein (harde ondergrond) ligt overal afval (lege bakken, pittenzakken...) verspreid. De kinderen rijden/glijden langs het afval, pikken het op en leveren dit af in de centrale verzamelbak.
- Als het voorwerp om te rijden/glijden dit toelaat kan een hindernissenparcours worden afgelegd in het bos, de speeltuin of het park (veel natuurlijke hindernissen).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Met zijsteunen	Met en zonder zijsteunen	Met en zonder zijsteunen
Eenvoudig parcours		Complex en lang parcours
		Schuine vlakken aan parcours toevoegen (bv. via plank op en van verhoog rijden)

glijden

Glijden ontdekken



★ Omschrijving: Skateboard

De kinderen krijgen verschillende oefeningen aangereikt om het 'glijgevoel' te ervaren. Hierbij hanteren de kinderen een skateboard.

- Ruitenwisser (fig. 1): de kinderen nemen vanuit handen- en knieënsteun het skateboard vast met de handen er bovenop. Vervolgens links en rechts verplaatsingen maken.
- Houtzagen (fig. 2): de kinderen maken per 2 een zaagbeweging met het skateboard.
- Wand-zit (fig. 3): de kinderen plaatsen zich met de rug tegen de muur, met het skateboard tussen de muur en de rug geklemd. Opwaartse en neerwaartse beweging maken vanuit de benen.
- Tegen de stroom (fig. 4): rekker (bv. fietsbinnenband) wordt bevestigd onder het skateboard en aan een vast punt. Het kind tracht tegen de stroom in te 'zwemmen'.

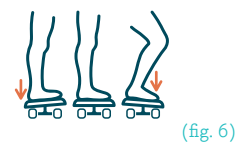
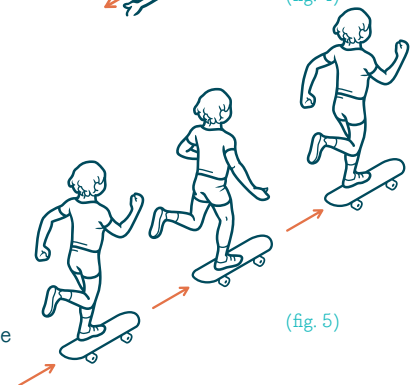
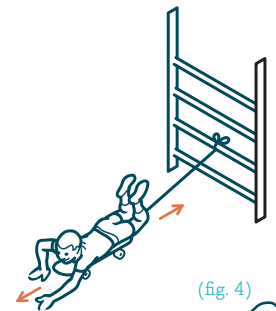
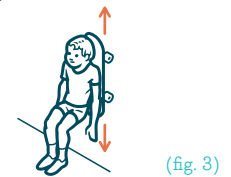
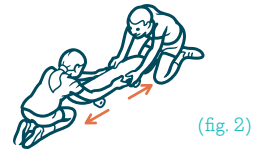
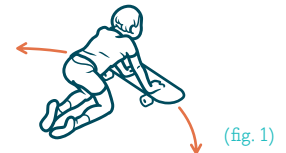
★ Variatie van uitvoering:

- Kniestand: de kinderen plaatsen zich met één knie op het skateboard, met andere voet afduwen. De kinderen grijpen met beide handen het skateboard vast.
- Handenwerk: de kinderen plaatsen zich eerst op de knieën op het skateboard waarbij met de handen wordt voortgestuwd. Daarna idem, maar vanuit buiklig.
- Skaten: met één been op skateboard in stand, met andere been afzetten. Eerst langzaam, dan krachtiger.
- Glijden met ritme (fig. 5): idem glijden, maar variëren met ritme: re, re – li, li – re, re; re – li – re – li... Eerst vanop de knieën op het skateboard, later vanuit rechtstaande positie afwisselend afduwen volgens het ritme.
- Bochten maken (fig. 6): de kinderen verplaatsen hun gewicht op het skateboard van voor naar achter (= bochten) waarbij de assen van het skateboard worden ingedrukt.

- ★ **Materiaal:** skateboards, elastisch materiaal (bv. grote rekkers, fietsbinnenbanden...)

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kinderen stevig schoeisel aan hebben. Geen turnpantoffels (preventie verzwikken van de enkels).



★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Enkel zittende uitvoeringen	Oefening uitvoeren met nevenopdracht, bv. met pittenzak op hoofd... (eenvoudig)	Oefening uitvoeren met nevenopdracht, bv. met pittenzak op hoofd, ondertussen ballon hoog houden, met bal naar doel mikken... (moeilijker)
Wand-zit NIET met skateboard	Wand-zit NIET met skateboard	



glijden

Glijden ontdekken

★ Omschrijving: Skeelers

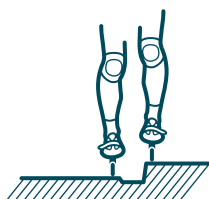
De kinderen krijgen verschillende oefeningen aangereikt om het 'glijgevoel' van het skeelers te ervaren. Hierbij doen de kinderen skeelers aan.

De kinderen werken per 2 of 3 (exploratie):

- Riksja: het ene kind (zonder skeelers) trekt het andere kind voorwaarts m.b.v. een stok die dwars wordt gehouden.
- Locomotief: het ene kind (zonder skeelers) duwt het andere kind achterwaarts m.b.v. stok die dwars wordt gehouden.
- Ballonvaart: de kinderen klemmen een ballon tussen elkaar. Hierbij kijken de kinderen dezelfde richting uit en verplaatsen zich van punt A naar punt B. De ballon wordt geklemd tussen de buik van het ene kind en de rug van het andere kind.
- Rechtstaan: de kinderen vertrekken vanuit hurkzit. Hierbij plaatsen ze zich met het gezicht naar elkaar en grijpen ze een gemeenschappelijke stok vast. Op signaal tracht men samen recht te staan. Deze oefening wordt uitgevoerd op een niet-gladde ondergrond (bv. op een mat of op het gras).

Individueel:

- Skipping op een valmat (of dempend niet glijdend oppervlak): de kinderen voeren skippings uit op een rustig tempo. De kwaliteit van de uitvoering is hierbij het belangrijkste. De kinderen doen één skeeler uit (één keer links en één keer rechts) om deze oefening uit te voeren.
- Eerste stappen: de kinderen verplaatsen zich individueel tussen 2 vaste wanden, tussen 2 andere kinderen zonder skeelers, langs een vaste wand (muur, sportraam, balustrade, omheining...).
- Dubbele stok: de kinderen verplaatsen zich op het terrein (verlaten vaste wand) en gebruiken hierbij 2 stokken (zoals bij het skiën of langlaufen) ter ondersteuning van het evenwicht.
- Afduwen: de kinderen duwen zich af vanaf een vast punt (bv. muur) en trachten zich zo ver mogelijk te laten glijden.
- Heuvel: de kinderen skeelers over een licht hellend vlak (stijgend en dalend).
- Diepteverschil (fig. 1): de kinderen skeelers met het ene been hoger dan het andere. Skeelers langs een boord (stoep, balk, bank...). Eén voet op de boord, andere voet op de begane grond.



(fig. 1)

- Remmen: de kinderen leren remmen met de hiel. Eerst over aanloopstrook en vanaf de lijn tussen 2 kegels moet het kind remmen tot stilstand.
- Slalom: de kinderen leggen een slalomparcours (verschillende richtingen) af met de skeelers.

★ Variatie van uitvoering:

De kinderen werken per 2 of 3:

- Paardje: het ene kind (zonder skeelers) trekt het andere kind voorwaarts m.b.v. teugels (touw rond middel van partner zonder skeelers zodat kind met skeelers controle heeft en kan loslaten).
- Rechtstaan: deze keer gebruiken de kinderen een touw als verbindingsstuk (zie omschrijving).

Individueel:

- Eerste stappen: met partner zonder skeelers (steun op de schouder, partner houdt stok dwars op borsthoogte en begeleidt...).

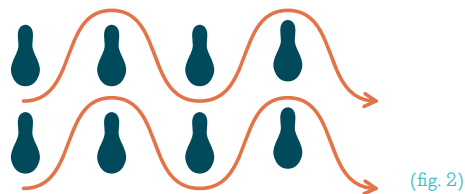


glijden

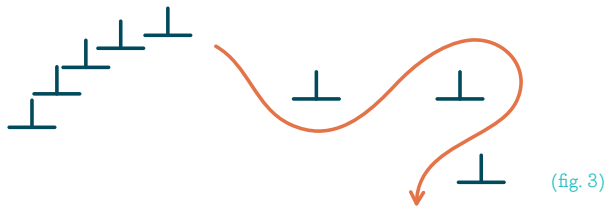
Glijden ontdekken

Slalom:

- Parallelslalom (fig. 2): de kinderen vertrekken per 2 al skeelerend en leggen synchroon een slalomparcours evenwijdig aan elkaar af.



- Mensenslalom (fig. 3): slalom in groep. De kinderen fungeren zelf als kegels. Ze slalommen tussen elkaar en bij het voorbijgaan van de laatste mensenkegel worden ze op hun beurt zelf een kegel.



- Hockeyslalom: de kinderen leggen een parcours af op skeelers en begeleiden met een hockeystick een balletje.
- ...

★ **Materiaal:** skeelers, rolschaatsen, stokken (bezemstelen, skistokken...), ballonen, hellend vlak, dalend vlak, kegels, grote elastieken, hockeysticks, balletje...

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de skeelers goed worden aangetrokken (correcte steun).
- Werk zonder tijdsdruk (geen competitie).

★ Variatie in omgeving:

- Schaatsen (indoor of outdoor).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Enkel oefeningen laten uitvoeren onder begeleiding van min. 2 partners of lesgever(s)	Met meer dan 2 (locomotief met wagons maken, verschillende opdrachten uitvoeren)
	Met steun van stokken	Schaduwschaatsen
		Individuele oefeningen met pittenzak op hoofd
		Integreer de oefening in eenvoudige tikspelen



glijden

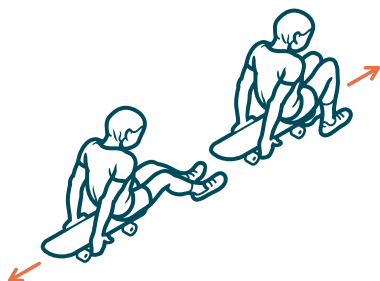
Individueel glijden

★ Omschrijving: Vierhoek glijden

De kinderen zitten op het zitvlak in het midden van een vierkant. Aan elke zijde van het vierkant liggen pittenzakken in een andere kleur. Op signaal van de lesgever glijden de kinderen op het zitvlak naar de verschillende zijden van het vierkant en verzamelen een pittenzak van elke kleur. Het kind dat als eerste de 4 kleuren verzamelt, wint.

★ Variatie van uitvoering:

- Idem als omschrijving maar alle kinderen voeren de oefeningen al zittend uit op een skateboard (fig.). Ze duwen zich langzaam achterwaarts met de handen (voeten blijven contact met de grond maken) en trekken zich terug op de voeten.



- Alvorens een nieuwe pittenzak te verzamelen, draaien de kinderen rond een kegel die in het midden van het vierkant staat.
- De pittenzakken liggen in een mand centraal in het vierkant. De kinderen leggen de pittenzakken buiten de lijnen van het vierkant en sorteren ze per kleur.
- De lesgever duidt een tikker aan die zich eveneens al glijdend voortbeweegt. De getikte kinderen geven hun laatst verzamelde pittenzak af aan de tikker.
- De kinderen zijn in ploegen verdeeld en verzamelen zoveel mogelijk kwartetten. De kinderen mogen maar één pittenzak per keer meenemen, het volgende kind vertrekt pas als het vorige kind terug in het kamp is.

- ★ **Materiaal:** pittenzakken, kegels, mand, skateboards, doeken...

★ Aandachtspunt(en):

- Werk op een gladde vloer. Indien niet aanwezig, glij met het zitvlak op een doekje.
- Vermijd opstoppingen door een extra mand of kegel in het midden van het vierkant te plaatsen.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen voeren de oefening staand uit in het zwembad. Ze verplaatsen zich door te schuiven met de voeten op de bodem, beide voeten houden steeds contact met de bodem.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Zonder tikker	Pittenzak op hoofd	Pittenzak op hoofd
Niet op rollende voorwerpen		Per 2 op een doek
		Zonder handen glijden



glijden

Individueel glijden

★ Omschrijving: Kleuren glijden

In de zaal hangen verschillende bordjes op in een bepaalde kleur. Aan elk gekleurd kaartje liggen enkele kleurpotloden in die bepaalde kleur. De kinderen krijgen elk een kaartje met daarop de volgorde van de kleuren die ze moeten doorlopen. Bij elke post mogen ze een vakje op hun kaart inkleuren. 'Wie glijdt zijn kaart het eerst vol?'

★ Variatie van uitvoering:

- Bij het verplaatsen naar een kleur hoort ook een bepaalde wijze van verplaatsen bv. glijden op het zitvlak onderweg naar de blauwe kleur, glijden met de handen op een doekje naar de gele kleur, glijden met één voet op een doekje naar de rode kleur...
- Op teken van de lesgever verplaatsen de kinderen zich zo snel mogelijk naar een bepaalde kleur.
- De lesgever vervangt de kleuren door dieren of cijfers.
- Idem als omschrijving maar via rechtstaand glijden (sliding): dit doen de kinderen door in een vloeiende beweging een grote stap zijwaarts te nemen (STEP) en de achterblijvende voet bij te plaatsen. Wanneer de ondergrond niet glad genoeg is, kunnen plastic borden of karton worden gebruikt.
- Skilopen: op latten per 2, 3 of 4 de oefening uitvoeren (houten latten voorzien met riempjes om over de voeten te trekken).

★ **Materiaal:** gekleurde bordjes, kleurpotloden, kaartjes met volgorde van kleuren, afbeeldingen van dieren, plastic borden, karton...

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat er voldoende variatie is in de volgorde van verplaatsen.
- Oefen vooraf de verplaatsingswijze per kleur in zonder kaartjes.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Pittenzak op hoofd	Pittenzak op hoofd
	Met partner(s) (skilopen)	Met partner(s) (skilopen)
		Geblinddoekte variant
		Sliding



glijden

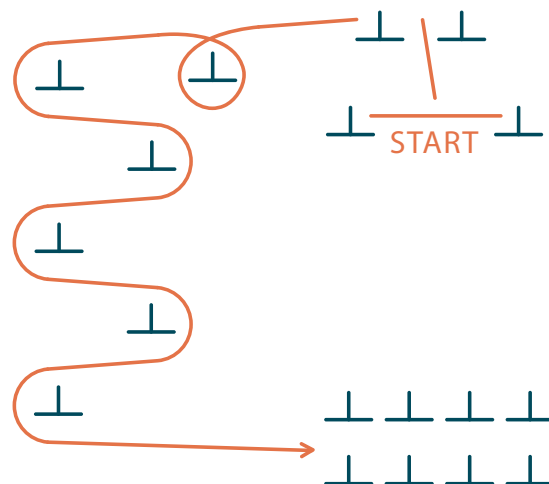
Individueel glijden

★ Omschrijving: Glijden door de jungle

De kinderen doorlopen 4 posten in de jungle in een bepaalde volgorde. Na het uitvoeren van een opdracht schuiven de kinderen door, dit kan op verschillende manieren: wijzerzin of tegenwijzerzin.

1. De kinderen klimmen op het sportraam tot op de hoogte van een ingehaakte bank en glijden langs de bank zittend naar beneden.
2. Aan de eerste kegel staat een doos met pittenzakken en een skateboard (of plankje met wielen eronder). De kinderen leggen een pittenzak op het skateboard en glijden zittend naar de tweede kegel. De kinderen leggen de pittenzak in een doos en brengen het skateboard glijdend terug naar de eerste kegel.
3. De kinderen leggen een klein slalomparcours (fig.) af met een loopfiets of step. Het parcours begint en eindigt op hetzelfde punt zodat de loopfiets en de step steeds beschikbaar zijn voor de volgende kinderen.
4. De kinderen steunen met beide handen en voeten op een groot doek gemaakt uit een materiaal dat goed schuift. De kinderen glijden naar de overzijde, draaien rond de kegel en glijden terug naar het beginpunt. De kinderen mogen de handen en voeten niet opheffen, de voeten moeten dicht bij de handen zijn, dan pas kunnen de handen naar voor glijden. Alternatief: glijden in handen- en knieënsteun of met de handen en voeten in plastic bordes.

De lesgever is vrij posten te vervangen en/of toe te voegen aan het glijparcours.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen leggen het parcours per 2 af.

★ Materiaal: banken, doeken, matten, kegels, dozen, pittenzakken, skateboard, loopfiets, step...

★ Aandachtspunt(en):

- Spreek duidelijk af hoe en wanneer er doorgeschoven moet worden.
- Laat voldoende ruimte tussen de posten zodat de kinderen elkaar niet hinderen tijdens de opdrachten.
- Maak een dubbele opstelling waar mogelijk om de activiteitsgraad hoog te houden.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen gebruiken in het bos allerlei natuurlijke elementen en de speeltuigen van de speeltuin om door de jungle te glijden.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
In 3 posten werken met begeleid doorschuifstelsysteem	Met 4 posten	Meerdere posten
Posten eerst afzonderlijk inoefenen		Meer uitdaging door banken hoger te plaatsen en afstanden groter te maken



glijden

Glijden met partner(s)

★ Omschrijving: Taxi

De kinderen staan per 2 en hebben één stabiel rijdend voorwerp (plankje met wielen eronder, skateboard, loopfiets met 3 of 4 wielen, mini auto's, mini tractoren...). Alle kinderen staan aan één zijde van het terrein. Op signaal van de lesgever duwt het ene kind het andere kind naar de overzijde van het terrein. De kinderen wisselen van functie en keren terug naar het beginpunt.

★ Variatie van uitvoering:

- Het kind dat zit, houdt een stuk touw vast in beide handen en laat zich naar de overzijde glijden door het andere kind.
- Het kind dat zit, is een koppige ezel en heeft een touw om zijn/haar middel. Het andere kind neemt beide uiteinden vast als teugels en glijdt de koppige ezel naar de overzijde.
- Het ene kind (= de last) zit met de rug naar de overzijde gericht en het andere kind duwt de last naar de overzijde.
- Het kind dat naar de overzijde glijdt, zit op de knieën of probeert recht te staan terwijl het andere kind trekt.
- Het kind dat neerzit, voert een nevenopdracht uit bv. balletje balanceren op een palet of stuk karton, pittenzak opwerpen en vangen...

★ **Materiaal:** plankje met wielen eronder, skateboard, loopfiets met 3 of 4 wielen, mini auto's, mini tractoren, bureaustoel, kegels, korte stukken touw, elastieken, balletjes en paletten, stukken karton, pittenzakken...

★ Aandachtspunt(en):

- Werk zonder tijdsdruk (geen wedstrijdvorm).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Individueel uitvoeren	Kind dat duwt maakt steeds contact met kind op vervoermiddel	Kind dat duwt maakt soms geen contact (afduwen) met kind op vervoermiddel
Geen nevenopdrachten		
Enkel oefeningen zittend uitvoeren		Geblinddoekt (duwende kind controleert en geeft richting aan, geduwde kind = blind)



glijden

Glijden met partner(s)

★ Omschrijving: Dobbelen

De kinderen glijden van de ene kant van de zaal naar de andere kant. In het midden van de zaal staat een kind met een grote dobbelsteen. Aan elke cijferwaarde van de dobbelsteen is een bepaalde wijze van glijden gekoppeld. De kinderen verplaatsen zich op de wijze die de dobbelsteen aangeeft.

Voorbeelden:

- Op een doekje zitten en voor- of achterwaarts glijden (1).
- In handen- en knieënsteun met de handen op een doekje (2).
- In stand met één voet op een doekje (3).
- Met één hand op een doekje en één knie op een doekje (4).
- ...

★ Variatie van uitvoering:

- Het kind in het midden demonstreert een bepaalde wijze van verplaatsen. De andere kinderen steken de zaal over en doen na.
- Eén kind staat aan de overkant van de zaal. Dit kind zegt '1-2-3 piano' met het gezicht naar de muur. Terwijl het kind dit zegt, schuiven de andere kinderen dicht. Als het kind tegen de muur weer in de zaal kijkt, moet iedereen stilstaan. Wie nog beweegt, moet weer naar achter. Wie als eerste aan de muur is, wordt de nieuwe teller.
- De kinderen steken de zaal over met een step of loopfiets.
- Eén kind neemt plaats op een doek, een drietal kinderen trekt aan het doek en verplaatst zich in cirkelvormige bewegingen. Kan het kind dat zit het evenwicht bewaren (met en zonder handen)?

★ Materiaal: dobbelsteen, doekjes, loopfietsen, steps

★ Aandachtspunt(en):

- Oefen vooraf met de kinderen een aantal wijzen van verplaatsen zodat ze inspiratie hebben bij de keuze van oefeningen.
- Tracht de kinderen te laten onthouden welk cijfer met welke verplaatsing overeenkomt.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
1 verplaatsingsmogelijkheid onthouden	2-3 verplaatsingsmogelijkheden onthouden	3-5 verplaatsingsmogelijkheden onthouden
		Glijden in telgang (rechterarm en rechterknie simultaan voorwaarts)



glijden

Glijden met partner(s)

★ Omschrijving: Detective en moordenaar

De kinderen staan op een rij en houden de ogen gesloten. De lesgever geeft aan elk kind een aantal tikjes op de rug en duidt zo één moordenaar (1 tikje) en één detective (2 tikjes) aan. De 'gewone' mensen krijgen 3 tikjes. De kinderen onthouden hoeveel tikjes ze op hun rug gevoeld hebben zonder dit aan iemand te vertellen. Na het startsignaal schuiven de kinderen op het zitvlak op een doekje binnen een afgebakend terrein. De moordenaar probeert ongezien kinderen te tikken. Wie getikt is, blijft stilzitten op de plaats waar men getikt werd. De detective probeert te achterhalen wie de moordenaar is.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen glijden achterwaarts over het terrein.
- De kinderen glijden in zigzag over het terrein.
- De kinderen glijden met de handen op een dienblad over het terrein.
- De lesgever duidt meerdere moordenaars en/of detectives aan.
- De kinderen schuiven vrij op het zitvlak over het terrein. Er is één tikker in het spel. De getikte kinderen zijn weer vrij als een ander kind een rondje rond hen schuift.

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

- Leg de spelregels uit.
- Bouw het spel op van eenvoudig naar complex.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Lesgever is tikker	2 moordenaars
	Zonder tot 2 detectives	1 of 2 detectives



glijden

Glijden in het water

★ Omschrijving: Als een vis in het water

De kinderen ontdekken verschillende vormen en snelheden van glijden in water a.d.h.v. instructies van de lesgever. De kinderen duwen telkens af tegen de rand van het zwembad en voelen zich als een vis in het water.

‘Wie kan...

- glijden op de buik, rug of zij?’
- de armen en benen spreiden (een ster maken) tijdens het glijden?’
- één arm of been zijwaarts uitstrekken tijdens het glijden?’
- glijden met 2 armen naast het lichaam?’
- glijden met 1 of 2 armen gestrekt (superman)?’
- op de trapjes in buiklig liggen, op de handen afduwen en door het water glijden?’
- door de hoepel(s) glijden?’
- glijden door het water met een plankje?’ (plankje plat op het water)

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de opdracht per 2 uit. Het ene kind ligt op de buik in het water en probeert zo ver mogelijk te glijden door het water, nadat het andere kind geduwd heeft aan de voeten.
- De kinderen staan per 2 en duwen af tegen elkaars voeten en proberen zo ver mogelijk door het water te glijden.
- Idem, maar in ruglig.

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen zich zo ver mogelijk uitstrekken (pijl maken).
- Zorg ervoor dat kinderen oude kleren bij zich hebben i.f.v. variatie in omgeving. Communiceer dit met de ouders.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen voeren de oefeningen uit op een bruine zeppiste.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Individueel uitvoeren		
	Meer tellen (3-5) onder water (langere pijl- en glijfase)	Meerdere tellen (5-10) onder water (langere pijl- en glijfase)

glijden

Glijden in het water



★ Omschrijving: Glijdende carroussel

De kinderen staan in een kring en houden elkaars hand vast. De kinderen stappen in een kring en versnellen geleidelijk tot ze lopen in de kring. Op signaal van de lesgever laten ze de handen los, heffen de voeten van de bodem op en laten zich zo ver mogelijk glijden in het water.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen laten zich glijden in buiklig en ruglig.

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

- Doe mee met de activiteit om het stap- en looptempo aan te geven.
- Zorg ervoor dat de kinderen een goede kring blijven bewaren tijdens het stappen en lopen.
- Maak de drijfbare mat nat om er voor te zorgen dat de kinderen gemakkelijk glijden.

★ Variatie in omgeving:

- De lesgever staat in het water en legt een grote drijfbare mat deels op de boord van het zwembad, deels in het water (enkel mogelijk als de boord niet te hoog is). Het kind glijdt over de drijfbare mat in het water.
- De kinderen glijden van een mat die in het water opgetild wordt.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Variatie glijbaan enkel in zit	Variatie glijbaan vanuit meerdere lichaamsposities (buiklig, ruglig...)
		Groep verdelen in één met en één zonder plankje



Diverse vormen van springen

- Op, van, over, in, rond, tussen of door een vlak
- Met 1 of 2 voeten
- Ver- of hoogspringen
- Dieptespringen
- Steunspringen
- Opspringen
- Slangvormig, zigzag of slalom
- Op een lijn, in een patroon, in een curve
- Met bijkomende bewegingen bv. iets nemen tijdens de afstoot of de zweeffase
- ...

Met hindernis

Soort materiaal:

- Touwen
- Bank
- Plintdeel
- Toversnoer
- Kegels
- Blokken
- Hoepels
- Fietsbanden
- Bananendoos
- Melkbrikken
- Medicineballen
- Matten
- Trampoline
- Opperolde lange mat
- Tapijttegels
- Krijtstrepen
- Springplank
- Horde
- ...

Ordering materiaal: Opstelling materiaal:

- Lineair
- Cirkelvormig
- Ovaal
- Stervormig
- Vierkant
- Door elkaar
- Kronkelend
- Zigzag
- ...
- Recht of vlak
- Schuin
- Steil
- Gelijke of verschillende hoogte
- Uit elkaar (ver, dicht)
- Stabiel of instabiel
- Veel of weinig
- ...

Met partner(s) - groep

- Met 2 afwisselend
- Met 2 tegelijk
- Met meerdere
- ...

Diverse vormen van landen

- Op verschillende lichaamsdelen:
 - Op 1 of 2 voeten
 - Op 1 of 2 handen
 - Op de buik
 - Op de rug
 - Op de schouders
 - ...
- Op een vrije plaats
- Op een aangeduide plaats
- Op verschillende bodems:
 - Op een dikke valmat
 - In een zandbak
 - In het water
- Met bijkomende bewegingen bv. iets nemen tijdens het landen
- ...

In beweging - in reeks

- Vanuit een aanloop met afstoot met 1 of 2 voeten
- Vanuit een versnellende aanloop
- Lage of hoge afstootplaats
- Vanuit slingerbeweging
- Vanuit hang
- Ritmisch of willekeurig meerdere springoefeningen
- In een bewegend touw
- ...

In verschillende richtingen

- Voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts...
- Diagonaal
- Links of rechts
- ...



Ontwikkelingslijn **springen & landen**



**3
&
4**
jaar

ALGEMEEN	<p>Het lichaam is niet stabiel tijdens het springen en landen. Het kind zwaait met de armen voor evenwicht en niet ter ondersteuning van de sprong zelf. Huppelen, hinkelen en touwtje springen zijn moeilijk. Focus op verkennen en uitproberen.</p>
IN DE VERTE	<p>Het lichaam blijft rechtop of leunt slechts in kleine mate naar voor tijdens de sprong. Het kind springt vanuit stilstand met 2 voeten samen, 30 à 50 cm ver. Het kind kan een 3-tal sprongen na elkaar uitvoeren met de voeten samen.</p>
IN DE HOOGTE	<p>Het kind kan moeilijk met 2 voeten samen springen. Het kind haalt weinig hoogte bij het springen, 15 à 25 cm. Het kind springt over een touw van 5 à 10 cm hoog. Het kind ondersteunt de sprong niet met de armen. Het kind strekt het lichaam niet volledig. Het kind kan een tiental passen voorwaarts op een balk of plank stappen.</p>
IN DE DIEPTE	<p>Het kind springt van de onderste trede van een trap. Het kind springt van een stoel met hulp. Eén voet leidt de sprong, geen echte zweeffase.</p>
HINKEN	<p>Het kind hinkt 2 tot 6 keer op de voorkeursvoet.</p>

**5
&
6**
jaar

ALGEMEEN	<p>Het kind gebruikt de armen steeds meer ter ondersteuning van de sprong. Het kind voert sprongen uit met een kleine en korte aanloop. Het kind is in staat de sprongkracht aan te passen aan de activiteit. Het kind kan basis huppelen met gekruiste armcoördinatie, hinkelen en touwtje springen. Het kind kan gelijktijdig springen en in de handen klappen.</p>
IN DE VERTE	<p>Het kind begint dieper door de benen te gaan als voorbereiding op de sprong. Het kind brengt de armen zijwaarts om het evenwicht te behouden. Het kind buigt door de heupen bij de landing. Het kind springt en landt met 2 voeten samen. Het kind kan op een bank stappen, met één voet afstoten en 50 tot 75 cm ver springen.</p>
IN DE HOOGTE	<p>Het kind springt met 2 voeten samen en buigt vóór de sprong door de knieën. Het kind springt ongeveer 30 à 35 cm hoog. Het kind springt over een touw van ongeveer 25 cm hoog. Het kind begint stabiel te landen na een sprong.</p>
IN DE DIEPTE	<p>Het kind stoot af op 2 voeten en landt met 1 voet die leidt. Het kind begint controle te krijgen over de zweeffase. Het kind kan in evenwicht landen.</p>
HINKEN	<p>Het kind kan ± 10 keer hinken, zowel op linker- als rechervoet. Het kind kan ± 3 m voorwaarts vorderen bij het hinken.</p>



Ontwikkelingslijn bij **springen** & **landen**



7
&
8
jaar

ALGEMEEN

Het kind vertoont een matuur springpatroon.
De armen ondersteunen de sprong en zorgen voor extra kracht.
Het kind strekt de heupen, knieën en enkels bij afstoot.
Het kind vertoont een gecontroleerde zweeffase.
Het kind landt stabiel met flexie in de heupen.
Het kind kan vlot huppelen, hinkelen en touwtje springen.

IN DE VERTE



Het kind gaat diep door de benen voor het springen.
Het kind stoot af in een hoek van ongeveer 45°.
Het kind brengt het gewicht naar voor bij de landing.

IN DE HOOGTE



Het kind heeft een goede armcoördinatie.
Het kind kan stabiel landen.

IN DE DIEPTE



Het kind stoot af met 2 voeten.
Het kind landt met 2 voeten gelijktijdig en de tenen maken het eerste contact met de grond.
Het kind landt met de voeten op schouderbreedte.

HINKEN

Het kind kan hinken vanuit stilstand, in beweging of met het overschrijden van voorwerpen.
Het kind kan hinken op de linker- en rechervoet.







DEFINITIE

Springen is een vaardigheid die wordt gekenmerkt door een afstoot, een zweeffase en een landing, al dan niet voorafgegaan door een aanloop. Springen wordt opgedeeld in steunspringen (handen als steun gebruiken), ondersteund springen (met hulp) en vrij springen.

- ★ Het dragen van schoeisel wordt sterk aangeraden.
- ★ Laat jonge kinderen veel ervaring opdoen bij het springen over en vanop lage hoogtes. Verloopt de landing soepel, dan kunnen de opstellingen geleidelijk aan verhoogd of verlengd worden.
- ★ Te vroeg van te grote hoogtes springen is een onverantwoord zware belasting van de gewrichten. De maximale springhoogte is borsthoogte.
- ★ Stimuleer het verspringen door:
 - het landingsvlak te verlengen
 - merktekens op de mat aan te brengen
 - slootjes tussen de materialen te creëren
- ★ Landen houdt ook in dat kinderen leren vallen. Zorg voor een goede landing op beide voeten.
- ★ Bij gebruik van een landingsmat als landingsplaats zal het accent meer liggen op het zweefmoment en het neerploffen dan op de gerichte landing.
- ★ Wanneer de kinderen een ruime ervaring in verschillende springsituaties hebben opgedaan, kan het accent verlegd worden naar het springen in een ritme of het uitvoeren van combinatiesprongen.
- ★ Hou bij het springen voldoende rekening met veiligheid. Het één voor één laten springen voorkomt dat de kinderen op elkaar springen.
- ★ Let op bij het gebruik van 'tuin'trampolines, laat de kinderen er nooit met een aanloop in springen.
- ★ Zorg dat er geen voorwerpen op het terrein rondslingeren waardoor de kinderen hun voeten verzwikken en zich kwetsen.
- ★ Maak gebruik van een toversnoer om een bepaalde hoogte of afstand aan te geven. Bij gebruik van touwen mogen deze nooit vastgebonden worden tussen 2 punten.





★ Springen & landen ontdekken

Verschillende vormen van springen	★ SL1
Springen in de verte	★ SL2
Hinken	★ SL3
Huppelen	★ SL4

★ Springen over hoogte en afstand

Springen over kleine voorwerpen	★ SL5
Loopsprongen	★ SL6
Ladderspringen	★ SL7
Ritmisch springen	★ SL8
Op en af springen	★ SL9
Zijwaarts springen	★ SL10
Hoog tij, laag tij	★ SL11
Haasje over	★ SL12
Springen van stabiel afstootvlak	★ SL13
Steun- en wendsprongen	★ SL14
Steun- en hurksprongen	★ SL15

★ Springspelletjes

Beestige sprongen	★ SL16
Spring zo ver als je groot bent	★ SL17
Haaiantikspel	★ SL18
Slakhinken	★ SL19
Hinkelen	★ SL20
Springparcours	★ SL21

★ Springen & landen met specifiek materiaal

Trampolinesprongen	★ SL22
Initiatie touwtje springen	★ SL23
Touwtje springen per 2 of in groep	★ SL24

★ Springen & landen in het water

Ontdekken van springen in het water	★ SL25
Springen vanop de kant	★ SL26



springen & landen

Springen en landen ontdekken

★ SL1

★ Omschrijving: Verschillende vormen van springen

De kinderen ontdekken verschillende vormen van springen a.d.h.v. instructies van de lesgever. De kinderen verspreiden zich op het terrein zodat ze elkaar niet hinderen.

'Wie kan...'

- omhoog, zijwaarts, achterwaarts en voorwaarts springen?
- over de lijn springen?
- van de ene voet op de andere springen?
- in en uit de hoepel springen?
- door de knieën gaan en springen?
- springen met 1 voet en landen op 2 voeten?
- springen met 2 voeten en landen op 1 voet?
- springen met een bal of voorwerp tussen je voeten of benen?
- strek- en hurksprongen maken?
- springen met de handen in de zij, op het hoofd of in de lucht?

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen doen de oefening zacht, klein, groot, luid en stil.
- De lesgever is vrij oefeningen te vervangen, toe te voegen of in een andere inkleding te gieten.

★ Materiaal: hoepels, plastic ballen, krijt

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de oefeningen bij voorkeur uitvoeren op een zachte ondergrond (matten, gras, tapijt...).
- Laat de kinderen in dezelfde richting springen zodat ze niet op elkaar springen.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen voeren deze oefening uit in het zwembad in voldoende diep water.
- De kinderen voeren de oefeningen uit in het bos, park of speeltuin en maken daarbij gebruik van de verschillende ondergrond, takken, paden, boorden en natuurlijke speeltuigen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Toon eenvoudige afbeeldingen met mondelinge instructies		
	Sprongen aaneenschakelen	Verschillende soorten sprongen aaneenschakelen
		Sprongen op één been

springen & landen

Springen en landen ontdekken



★ Omschrijving: Springen in de verte

De kinderen ontdekken verschillende vormen van springen in de verte a.d.h.v. instructies van de lesgever. De kinderen verspreiden zich op het terrein zodat ze elkaar niet hinderen.

‘Wie kan springen in de verte...’

- van de ene voet op de andere voet?’
- en afstoten en landen op dezelfde voet?’
- van 1 voet op 2 voeten?’
- van 2 voeten op 2 voeten?’
- van 2 voeten op 1 voet?’
- achterwaarts en zijwaarts?’

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren dezelfde oefeningen uit en overschrijden tijdens het springen een lijn of touw.
- De kinderen voeren dezelfde oefeningen uit en springen in hoepels.
- De kinderen voeren dezelfde oefeningen uit met een korte aanloop.
- De kinderen voeren dezelfde oefeningen uit met verschillende sprongen na elkaar.
- De kinderen voeren dezelfde oefeningen uit waarbij ze vanop een verhoog vanuit stand springen (accent ligt op het landen).

★ Materiaal: touwen, hoepels, banken, stoelen, gekleurde tegels (zwembad)

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen bij het landen door de knieën gaan.
- Laat de kinderen de armen gebruiken voor meer evenwicht en ondersteuning van de sprong.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad (in ondiep water) gebruiken de kinderen gekleurde tegels om op of over te springen.
- In het bos of park geven bladeren, takken, boomwortels... aan waarin of waartussen de kinderen springen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Oefeningen klassikaal uitvoeren	Oefening per 2 hand in hand	Oefening per 2 hand in hand
Enkelvoudige sprongvormen		Springestafette



springen & landen

Springen en landen ontdekken

★ SL3

★ Omschrijving: Hinken

De kinderen verspreiden zich op het terrein zodat ze elkaar niet hinderen. De kinderen hinken op de voorkeursvoet en daarna op de niet-voorkeursvoet.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen leggen hinkend een bepaald parcours af (bv. lijnen of kegels volgen).
- De kinderen hinken met grote en kleine sprongen.
- De kinderen hinken op of over een voorwerp.
- De kinderen spelen een tikspel al hinkend.
- De kinderen hinken per 2 (hand in hand).

★ Materiaal: kegels, touwen, pittenzakken, krijt

★ Aandachtspunt(en):

- De armen laten spreiden voor meer evenwicht en om de hinkbeweging te ondersteunen.
- Let op de houding: romp recht houden.
- Gebruik krijtlijnen als richtlijn.
- Hinken in te ondiep water vergroot het gevaar op vallen en uitglijden.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad hinken de kinderen in ondiep water op de tegels.
- In het bos, op een grasveld of in de speeltuin hinken de kinderen op verschillende ondergronden. Dit draagt bij tot meer stabiliteit en een beter evenwicht.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Enkel hinken op voorkeursvoet	Introduceer hinken op de niet-voorkeursvoet	Hinken op linker- en rechervoet
Niet hinken op onstabiele ondergronden	Introduceer hinken op onstabiele ondergronden	Hinken op onstabiele ondergrond
		Hinkestafette waarbij pittenzakken over bepaalde afstand vervoerd worden

springen & landen

Springen en landen ontdekken



★ Omschrijving: Huppelen

De kinderen ontdekken huppelen en verschillende huppelvormen a.d.h.v. instructies van de lesgever. De kinderen verspreiden zich op het terrein zodat ze elkaar niet hinderen bij het huppelen.

‘Wie kan er huppelen...’

- volgens verschillende ritmes (snel, traag...)?
- met de handen in de zij?
- met de handen op de rug?
- per 2 hand in hand?
- hoog en laag?
- achterwaarts en voorwaarts?
- volgens bepaalde patronen (lijnen volgen, kegels zetten)?
- vrolijk, kwaad, droevig?
- met grote armbewegingen?

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen maken een huppelslinger en proberen met zoveel mogelijk samen hand in hand te huppelen.
- Huppeltikkertje: de lesgever duidt één kind aan als tikker. Een getikt kind huppelt hand in hand samen met de tikker verder om het volgende kind te tikken en dit tot iedereen getikt is en tot de huppelslinger behoort.
- De kinderen huppelen steeds met de rechter- of linkervoet voor (galopperen).

★ Materiaal: kegels, touw, tape

★ Aandachtspunt(en):

- Let op de houding van de kinderen tijdens het huppelen:
 - Rechte rug
 - Schouders naar achter
 - Armen die de beweging ondersteunen

★ Variatie in omgeving:

- In het bos of park huppelen de kinderen in een kring rond een boom, ondersteund door een ‘heksenlied’ of verstoppertje al huppelend.
- In de speeltuin huppelen de kinderen door de zandbak en langs de speeltuigen.
- In het zwembad huppelen de kinderen in slow motion.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken (bv. geïsoleerd en zonder beperkingen huppelen)	Huppelen met variatie van tempo (bv. op natuurlijk ritme ondersteund door handenklap)	Combineer meerdere oefeningen na elkaar



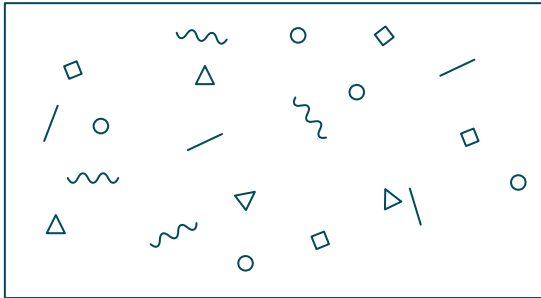
springen & landen

★ SL5

Springen over hoogte en afstand

★ Omschrijving: Springen over kleine voorwerpen

De kinderen springen vrij over de voorwerpen die verspreid op het terrein liggen (fig.). De kinderen lopen van de ene hindernis naar de andere. De kinderen mogen pas stoppen als ze minstens één keer over alle hindernissen gesprongen hebben.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen springen over hindernissen waarbij ze met 2 voeten moeten afstoten.
- De kinderen springen over hindernissen waarbij ze slechts op één voet mogen landen.
- De kinderen springen achterwaarts over de (lage) hindernissen.
- De kinderen springen zijwaarts heen en terug over de hindernissen.
- De kinderen springen met een halve draai over de hindernissen.
- De kinderen voeren nevenopdrachten uit als ze niet over een hindernis springen (bv. armen voorwaarts zwaaien, huppelen...).
- De kinderen springen over de hindernissen maar er is een tikker in het spel. De tikker mag enkel rond de hindernissen lopen i.p.v. over de hindernissen te springen.
- De kinderen vormen een trein door ofwel hand in hand te lopen ofwel de handen op de schouders van de voorganger te leggen. De trein springt met 2 voeten samen op hetzelfde ritme tussen alle hindernissen door.

★ **Materiaal:** fietsbanden, melkblikken, linten, pittenzakken, blokken, touwen, bananendozen, sjaltjes, kledingstukken, knuffelberen...

★ Aandachtspunt(en):

- Laat bij grote groepen de kinderen per 2 naast elkaar lopen, zodat er voldoende ruimte ontstaat.
- Gebruik deze oefening bv. als opwarmingsvorm.
- Achterwaarts springen altijd over lage en niet gefixeerde hindernissen laten uitvoeren.

★ Variatie in omgeving:

- In het bos, het park of de speeltuin springen de kinderen over natuurlijke hindernissen en speeltuigen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Gebruik kleine en lage hindernissen (max. 10 cm hoog)	Leg hindernissen verder uit elkaar	Plaats hogere of bredere hindernissen
	Over langere periode loopsprongen uitvoeren (bv. over alle hindernissen 3 keer springen)	Over langere periode loopsprongen uitvoeren (bv. over alle hindernissen 5 keer springen)
		Breng meerdere tikkers in het spel

springen & landen

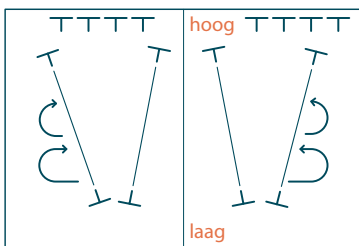
Springen over hoogte en afstand



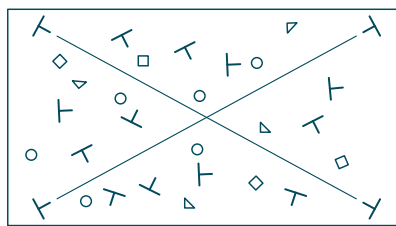
★ Omschrijving: Loopsprongen

De kinderen springen over touwen of toversnoeren die andere kinderen vasthouden.

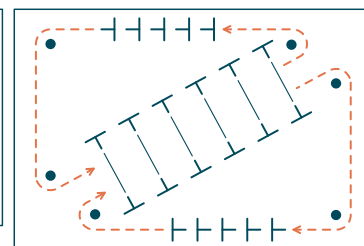
1. De kinderen springen over touwen op de grond die uiteenlopen zodat ze gemakkelijk beginnen en moeilijk eindigen (fig. 1).
2. De kinderen springen over toversnoeren die andere kinderen diagonaal en gekruist op kniehoogte vasthouden. De kinderen lopen in banen die aangegeven zijn door kegels, zodat er een binnenbaan, een middenbaan en een buitenbaan is (fig. 2).
3. De kinderen springen over springtouwen door 2 kinderen op kniehoogte vastgehouden (fig. 3).



(fig. 1)



(fig. 2)



(fig. 3)

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen maken met het touw een slangbeweging op de grond.
- De kinderen springen met 1 of 2 voeten over het touw.
- De kinderen springen met en zonder aanloop over het touw.
- De kinderen springen over een ronddraaiend touw (cirkelvormige beweging) dat de lesgever ter plaatse draait (hoog, laag, traag, snel, afwisselend).

★ Materiaal: touwen, toversnoeren, springtouwen

★ Aandachtspunt(en):

- Let op dat kinderen het touw niet te hoog houden: kniehoogte is voldoende.
- Zorg voor voldoende afstand tussen de springers.
- Wissel de kinderen die het touw vasthouden voldoende af zodat iedereen voldoende springkansen krijgt.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad springen de kinderen over een touw dat (of noodle die) enkele centimeters voor en hoger dan de zwembadrand boven het water wordt vastgehouden. De kinderen springen dus vanop de rand over het touw (of noodle) in het water waarbij ze zich met de tenen tegen de zwembadrand afduwen zodat ze naar voor springen zonder achteruit te hangen.
- In een gladgestreken zandbak, een geharkte petanquebaan of op het strand maken de kinderen verre voetafdrukken.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Touw op de grond of laag bij de grond houden (maximum 10 cm)	Touw op kniehoogte	Touwhoogte verhogen tot maximum 40 cm
		Spring met hetzelfde ritme tussen en over toversnoeren (fig. 2 en fig. 3)



springen & landen

Springen over hoogte en afstand

★ SL7

★ Omschrijving: Ladderspringen

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 (fig. 1).

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen springen op één been in de ladder.
- De kinderen springen open – toe – open – toe (fig. 2).
- De kinderen springen zijwaarts in en uit de ladder met 2 voeten samen (fig. 3).
- De kinderen springen achterwaarts in de ladder.
- De kinderen staan per 2. Ze geven elkaar een hand en voeren samen de oefening uit zoals in fig. 1 en fig. 3. De kinderen gebruiken 2 ladders of het tweede kind vertrekt buiten de ladder.
- De kinderen springen over poortjes die achter elkaar opgesteld staan.

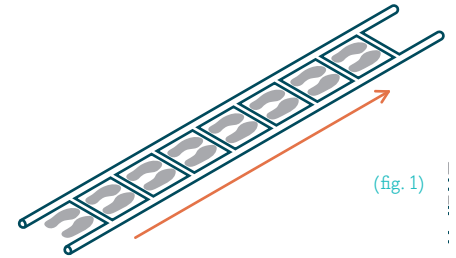
★ **Materiaal:** ladder (tekenen met krijt of plakband, gebruik maken van dunne houten latjes), poortjes (plastic of ijzeren poortjes, zeer lage horden of kegels waarop een stok rust)

★ Aandachtspunt(en):

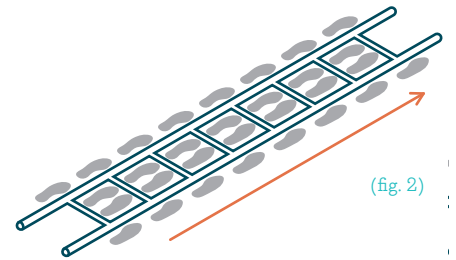
- Laat de oefening niet uitvoeren in wedstrijdvorm.
- Stel maximum 4 kinderen op per ladder om de actieve oefentijd hoog te houden.

★ Variatie in omgeving:

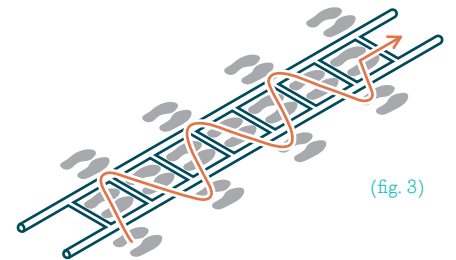
- In het zwembad gebruiken de kinderen de zwembadtegels in het ondiepe deel als ladder om te springen. De kinderen springen eerst in erg ondiep water. Hoe dieper het water des te moeilijker kunnen ze het evenwicht bewaren.
- In het bos of park springen de kinderen in een ladder van takken en bladeren.



(fig. 1)



(fig. 2)



(fig. 3)

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Experimenteren hoe in ladder gesprongen kan worden	Experimenteren hoe in ladder gesprongen kan worden	Oefening zo snel mogelijk uitvoeren
Leg of teken een korte ladder	Leg of teken een langere ladder	Leg of teken een lange ladder
Rechte ladder met ruime vlakken	Schuin liggende ladder	Ladder met variërende springvlakken

springen & landen

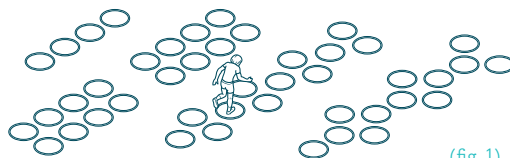
Springen over hoogte en afstand



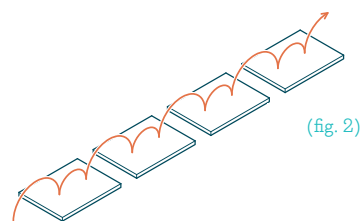
★ Omschrijving: Ritmisch springen

De kinderen springen over, in of op diverse hindernissen. De kinderen springen met dezelfde tussenafstanden en hetzelfde ritme over de hindernissen. De kinderen besteden de nodige aandacht aan een goede afstoot (de afstootvoet voor een loopsprong is steeds de voorkeursvoet).

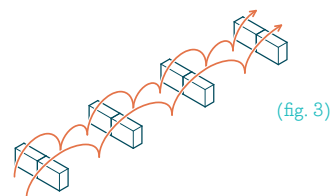
- De kinderen springen (met de afstoot van één voet) van de ene naar de andere fietsband. De fietsbanden kunnen in verschillende patronen liggen (fig. 1).
- De kinderen springen (met de afstoot van één voet) van de ene naar de andere mat (fig. 2).
- De kinderen springen (met de afstoot van één voet) over bv. melkbrikken of bananendozen (fig. 3).
- De kinderen springen over het toversnoer dat tussen de banken is gespannen (fig. 4).
- De kinderen springen (met de afstoot van één voet) in en over plinddelen (fig. 5).
- De kinderen springen al lopend door een fietsband of hoepel.



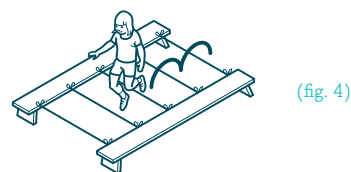
(fig. 1)



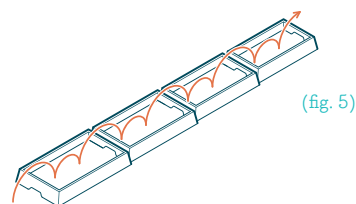
(fig. 2)



(fig. 3)



(fig. 4)



(fig. 5)

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening uit waarbij ze afstoten met 2 voeten.
- De kinderen springen over de hindernis in schuin voorwaartse richting.
- De kinderen springen afwisselend over hoge of lage hindernissen.
- De kinderen springen van een laag op een hoger vlak (bv. 2 matten op elkaar).
- De kinderen springen synchroon met een ander kind.

- ★ **Materiaal:** fietsbanden, matten, bananendozen, melkbrikken gevuld met bv. zand, banken, toversnoeren, plinddelen

★ Aandachtspunt(en):

- De afstanden zijn afhankelijk van de beenlengte van de kinderen. Stel de afstanden bij als ze niet goed zijn. Deel bv. de groep op in kinderen van ongeveer dezelfde grootte.
- Probeer geleidelijk een bepaald ritme te krijgen.
- Werk niet onder tijdsdruk.

★ Variatie in omgeving:

- In een bos of park liggen takjes op regelmatige afstand van elkaar en springen de kinderen er ritmisch over op het handgeklap van de lesgever.
- In een bos of park houdt de helft van de kinderen (in knieënsteun) takjes laag boven de grond. De andere kinderen springen eerst over één, nadien over een reeks takjes.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Werk vooral met fietsbanden	Maak tussenruimtes groter (varieer tussenruimtes naargelang grootte van het kind)	Maak tussenruimtes nog groter of juist heel klein
Eenvoudige reeksen	Maak hindernissen gradueel groter	Maak hindernissen gradueel groter



springen & landen

Springen over hoogte en afstand

★ SL9

★ Omschrijving: Op en af springen

De lesgever plaatst verschillende banken parallel aan elkaar met ongeveer 1,5 m tussenruimte. De kinderen springen met 2 voeten op de bank en springen met 2 voeten voorwaarts van de bank.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen springen op de bank met 2 voeten samen en springen er achterwaarts af.
- De kinderen springen met 2 voeten op de bank, springen er af met 1 voet en landen op 1 of 2 voeten.
- De kinderen tikken de rand van de bank afwisselend met de linker- en rechervoet, op eigen tempo of zo snel mogelijk.
- De kinderen wandelen en stappen over de lengte van de banken (accent op evenwicht). Of de kinderen stappen willekeurig op en af de banken. De lesgever kan deze oefening gebruiken als vereenvoudiging of opwarming.
- De kinderen spelen tikkertje verhoog. De kinderen springen met 2 voeten samen op het verhoog.

★ Materiaal: banken, houten planken, bovenste deel van een plint...

★ Aandachtspunt(en):

- Laat voldoende afstand tussen de banken.
- Let op de vermoeidheid van de kinderen zodat ze niet struikelen over de banken.
- Stel maximum 4 kinderen op per bank.

★ Variatie in omgeving:

- In het bos, park of de speeltuin springen de kinderen op en af natuurlijke elementen (bv. omgevallen boom, boorden van een pad, grasdrempeel, rotsblok) of speeltuigen.
- In het zwembad (ondiep) springen de kinderen over kleine voorwerpen die op de bodem liggen of vanop de kant over een klein voorwerp dat op het water drijft.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken (bv. op bank stappen, erover wandelen en af bank stappen)	Wandelen op banken, lopen afhankelijk van niveau van de groep	Wandelen en lopen op banken
Uitvoeren zonder banken, maar op de belijning		
Op en af banken (dwars) stappen alvorens over te gaan tot springen	Op en af banken (dwars) stappen alvorens over te gaan tot springen	Vergroot of verklein afstand tussen banken

springen & landen

Springen over hoogte en afstand



★ Omschrijving: Zijwaarts springen

De kinderen springen met 2 voeten samen zijwaarts op de bank en springen er langs de andere zijde af. De kinderen wisselen af tussen rechts opspringen/links afspringen en links opspringen/rechts afspringen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening ter plaatse uit of met verplaatsing over de lengte van de bank.
- De kinderen staan in spreidstand met de bank tussen de benen en springen op en af de bank.
- De kinderen staan langs één zijde van de bank, met de handen plat op de bank. Vervolgens springen de kinderen zijwaarts (wendsprong) over de bank, steunend op de handen en vorderen over de lengte van de bank van het begin naar het einde.
- De kinderen springen zijwaarts (wendsprong) over de bank en vorderen van het begin naar het einde, maar deze keer houden ze een korte tussenstop op de bank i.p.v. de bank in één beweging te overschrijden. De handen steunen plat op de bank en grijpen de bank niet vast.

★ Materiaal: banken, houten planken

★ Aandachtspunt(en):

- Laat voldoende afstand tussen de verschillende banken.
- Let op de vermoeidheid van de kinderen zodat ze niet struikelen over de banken.
- Laat maximum 2 kinderen gelijktijdig op de bank springen.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad (ondiep gedeelte) springen de kinderen zijwaarts over kleine voorwerpen die op de bodem liggen of in en uit hoepels die op de bodem blijven liggen.
- In het bos of park steunen de kinderen bij het springen op gevelde bomen, zitbanken, grote stenen, afboordingspaaltjes, lage fit-o-meterhindernissen...

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken (bv. zijwaarts op en af banken stappen i.p.v. springen)	Over banken springen zonder verplaatsing	Meerdere reeksen na elkaar uitvoeren



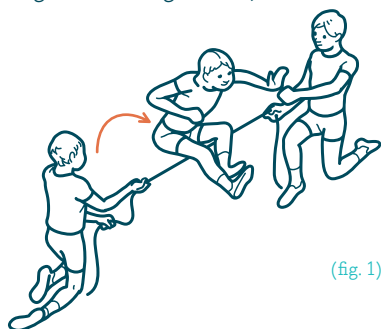
springen & landen

★ SL11

Springen over hoogte en afstand

★ Omschrijving: Hoog tij, laag tij

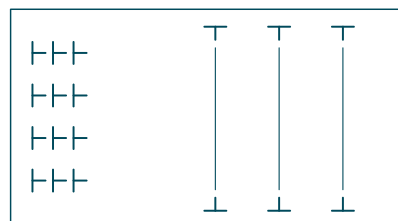
De kinderen staan in groepjes van 3 of 4 kinderen. Twee kinderen houden een touw vast, de andere kinderen springen over het touw (fig. 1). Als het hoogtij is, dan houden ze het touw hoog; bij laagtij houden ze het touw laag. Als het ruige zee is, dan maken de 2 kinderen golven in het verticaal vlak met het touw.



(fig. 1)

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen maken een slangbeweging (in het horizontaal vlak) op de grond met het touw.
- De kinderen springen met 1 of 2 voeten over het touw.
- De kinderen springen met en zonder aanloop over het touw.
- De kinderen doen aan hoogspringen. Eén kind springt over een touw, 2 andere kinderen verhogen het touw iedere keer totdat de springer er niet meer over geraakt zonder het te raken.
- De kinderen springen over verschillende touwen na elkaar. Raak je het touw, dan moet je opnieuw beginnen.
- De kinderen voeren de oefening klassikaal uit. Ze vertrekken in golven over de lengte van het terrein (fig. 2).
- De kinderen springen in reeks over lage touwen en kruipen afwisselend onder hoge touwen.



(fig. 2)

★ Materiaal: lange touwen (eventueel van elastisch materiaal), toversnoeren

★ Aandachtspunt(en):

- Let op dat kinderen het touw niet te hoog houden of het opzettelijk omhoog brengen, wat nare gevolgen kan hebben voor de springer.
- Zorg voor voldoende afstand tussen ieder groepje voor de veiligheid van de springers.
- Wissel regelmatig van golvenmakers.

★ Variatie in omgeving:

- In het water springen de kinderen zo hoog mogelijk en trachten met een zo groot mogelijk deel van hun lichaam boven water te komen.
- In het bos, park of de speeltuin springen de kinderen over een touw (toversnoer) dat aan bomen, banken of speeltuigen is vastgebonden. De lesgever houdt hierbij één uiteinde vast (veiligheid = touw loslaten wanneer vereist of beter nog een toversnoer gebruiken).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Starten met touw op de grond (laagtij)	Starten met touw op de grond (laagtij)	
Lesgevers houden touw vast		Leg op hoe over het touw moet gesprongen worden
		Estafettevorm

springen & landen

Springen over hoogte en afstand



★ Omschrijving: Haasje over

De kinderen staan per 2. Het ene kind staat in een stevige spreidstand, steunt met de onderarmen op de knieën terwijl de handen de polsen omvatten en brengt ook de kin op de borst. Het andere kind springt met een spreidsprong over het ene kind: afstoten met 2 voeten, kort en licht steunen met de handen op de rug en verend neerkomen op de bal van de voeten.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen staan per 2. Het ene kind springt over het andere. Het kind waarover gesprongen is, maakt een kwartdraai, gaat in spreidstand staan waarna de springer onder de gespreide benen terug kruipt.
- De kinderen staan per 2. Het ene kind springt over het andere (haasje over). De springer gaat daarna in diepe kruiphouding zitten, waarna het andere kind een vrije sprong maakt over het geknielde kind.
- De kinderen springen spreidsprongen in viertallen (kan ook minder of meer) zodat het tempo hoger ligt. Maak een reeks met een aantal sprongen na elkaar.
- De kinderen springen spreidsprongen in viertallen (kan ook minder of meer) zodat het tempo hoger ligt. De springer mag tussen de kinderen slechts één tussenhup maken.

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

- Vorm tweetallen door elk kind zelf een partner te laten kiezen van ongeveer gelijke grootte. Corrigeer de keuze indien nodig.
- Zorg voor voldoende aan- en uitloopruijme. Laat de kinderen een korte, niet te snelle aanloop maken.
- Als er meerdere sprongen na elkaar uitgevoerd worden, laat je de kinderen waarover gesprongen wordt allemaal met het hoofd in dezelfde richting staan.

★ Variatie in omgeving:

- In het bos, park of de speeltuin doen de kinderen haasje over door gebruik te maken van bv. een reeks achter elkaar liggende rotsblokken, een rij afboordingspaaltjes, een zone van zitblokken.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken (bv. het ene kind zit in een bolletje, het andere kind stapt erover i.p.v. springen, met steun van handen op rug)		
Spreidsprong op en af bank	Spreidsprong over mousse blok	In reeks met beperkt aantal tussensprongen
	Spreidsprong over ander kind dat laag bij de grond staat	Sprong over kind terwijl het geknield op plintdeel zit

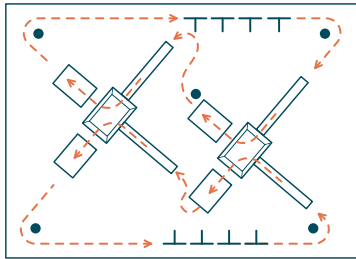


springen & landen

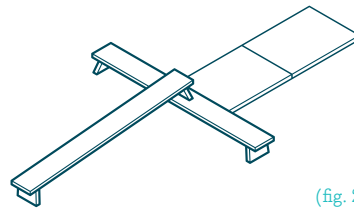
Springen over hoogte en afstand

★ Omschrijving: Springen van stabiel afstootvlak

De kinderen springen voorwaarts van een stabiel afstootvlak (plint of plintdeel) op een mat. De kinderen volgen een bewegingsbaan met duidelijke afspraken over de opeenvolging (fig. 1), bv. het tweede kind wandelt pas op de bank als het eerste kind reeds op het plintdeel is. De kinderen kunnen ook van andere opstellingen springen indien er geen plinten beschikbaar zijn (fig. 2, fig. 3).



(fig. 1)



(fig. 2)



(fig. 3)

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen kiezen zelf een bewegingsbaan i.p.v. een opgelegde baan te volgen.
- De kinderen springen voorwaarts van een stabiel afstootvlak en voeren ondertussen een nevenopdracht uit (bv. vangen van een bal, in de handen klappen, de knieën aantikken...).
- De kinderen doen nevenopdrachten (high five, low five...) wanneer ze elkaar kruisen (fig. 1).
- De kinderen springen achterwaarts van de opstelling en plaatsen de handen op het afstootvlak.
- De kinderen springen voorwaarts/achterwaarts gevolgd door een halve draai.
- De kinderen springen zijwaarts van de opstelling.

★ Materiaal: banken, plinten, rekstokken, evenwichtsbalken, matten, kegels

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen geen aanloop nemen.
- Geef aandacht aan het goed uitvoeren van een sprong. Een goede sprong betekent omhoog springen en verticaal landen binnen een meter van het afstootpunt.
- Zorg voor een ideale springhoogte (zie differentiatie).

★ Variatie in omgeving:

- In het bos en de speeltuin springen de kinderen van zitbanken, zitblokken, grote stenen, de glijbaanuitloop, de laagste touwen van een touwenpiramide, gevelde bomen, de zandbakrand, tribunetrede, korte trap met grote vlakken... om dieptesprongen uit te voeren.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Afstootvlak is lager dan heuphoogte	Afstootvlak is lager of gelijk aan heuphoogte	Afstootvlak is gelijk aan heuphoogte, maximaal borsthoogte
		Sprongen uitvoeren met verandering van houding (bv. streksprong, hurksprong, spreidsprong)

springen & landen

Springen over hoogte en afstand



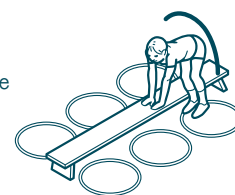
★ Omschrijving: Steun- en wendsprongen

De kinderen maken steun- en wendsprongen op, over en/of naast de hindernis.

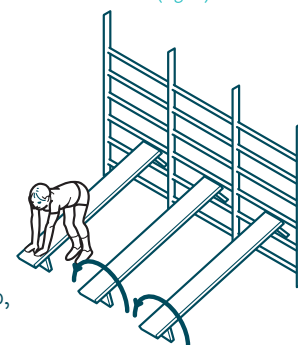
- De kinderen maken hazensprongen op de grond. Dit kan in een vrije of vaste opstelling, bv. in een tunnel, door hoepels, tussen 2 banken, tussen 2 touwen die op de grond liggen...
- De kinderen maken hazensprongen op banken of planken (fig. 1).
- De kinderen maken hazensprongen met de handen op banken of planken en de voeten gespreid aan weerszijden ervan. De kinderen springen afwisselend op en af de bank.
- De kinderen springen over de banken of planken terwijl ze met de handen hierop steunen (wendsprongen). De kinderen zullen aanvankelijk nog met de voeten op de bank steunen, maar stimuleer ze ook om over de bank te springen. De lesgever legt ook fietsbanden naast de banken, de kinderen springen vanuit en landen in de fietsbanden (fig. 2).
- De kinderen maken wendsprongen en bewegen voort over de bank.
- De kinderen maken wendsprongen op schuin geplaatste banken (bv. 2 banken op elkaar plaatsen (fig. 2 uit SL13) of een bank schuin aan het sportraam hangen ongeveer 50 tot 80 cm). De kinderen plaatsen de handen laag en de benen moeten de banken aan de hoge kant overschrijden (fig. 3).
- De kinderen maken wendsprongen over een plint die in de breedte staat (fig. 4).



(fig. 1)



(fig. 2)



(fig. 3)



(fig. 4)

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen maken hazensprongen op de banken met hindernissen.
- De kinderen maken hazensprongen op de banken met zo weinig mogelijk tussensprongen. Plaats eventueel lijntjes op de bank, waar ze hun handen over moeten zetten.
- De kinderen maken wendsprongen over 2 banken die naast elkaar staan. Eerst met tussenhup, daarna in voortbeweging met of zonder tussenhup.

★ Materiaal: banken, kruiptunnel, plinten, matten, fietsbanden...

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen de handen altijd plat op de bank plaatsen. De bank niet aan de zijkant vasthouden.
- Wijs de kinderen erop dat ze met 2 voeten afstoten en voeten en knieën samenhouden bij wend- en steunsprongen.
- Help de kinderen steeds aan de bovenarm.

★ Variatie in omgeving:

- In de speeltuin doen de kinderen steun- en wendsprongen op de lage helft van een wip en over de lage (zigzag) evenwichtsbalkjes.
- In het bos doen de kinderen een reeks wendsprongen over een schuin liggende omgevallen boom en proberen zo ver mogelijk te geraken. Ze voeren hazensprongen uit op een smalle geveld boom met de voeten naast de boom.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Steun- en wendsprongen over banken	Wendsprongen over schuingeplaatste banken	Wendsprongen over hoge plint
Grondvormen gebruiken (bv. springen tot op bank i.p.v. springen over bank (handensteun behouden))	Wendsprongen over lage plint	Met verhoogd vlak langs zijde van plint waar benen overheen moeten, bv. een blok of doos waarover de benen moeten
		Met of zonder springplank



springen & landen

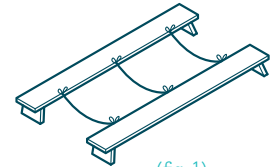
Springen over hoogte en afstand

★ SL15

★ Omschrijving: Steun- en hurksprongen

De kinderen maken steun- en hurksprongen op en tussen de hindernissen.

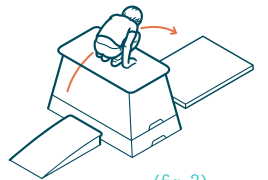
- De kinderen maken hazensprongen op de grond. Dit kan in een vrije of vaste opstelling, bv. in een tunnel, door hoepels, tussen 2 banken, tussen 2 touwen die op de grond liggen, in slalom tussen kegels...
- De kinderen maken hazensprongen op banken of planken die op verschillende manieren geplaatst zijn, bv. zigzag, schuin op elkaar of achter elkaar... De kinderen plaatsen eerst de handen over de markeringen die de lesgever op de bank heeft aangebracht.
- De kinderen hurken vanaf de grond op een bank (2 banken naast elkaar) of bovenste plintdeel.
- De kinderen springen in hazensprongen tussen 2 parallelle banken (30 à 40 cm tussenruimte) door met elke hand op een bank te steunen en met de voeten op de grond af te zetten. De kinderen trekken de knieën hoog op. Stimuleer dit door materiaal tussen de banken aan te brengen (fig. 1).
- De kinderen voeren hurksprongen uit tussen 2 banken die schuin opgesteld staan op bv. een bank of plintdeel dat in de breedte staat (fig. 2). De kinderen springen in hurksprong over ballen (of andere voorwerpen) en over de in de breedte opgestelde bank of plint.
- De kinderen maken hurksprongen over een plint die in de breedte staat (fig. 3).



(fig. 1)



(fig. 2)



(fig. 3)

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen maken hurksprongen op de banken maar nu met zo weinig mogelijk tussensprongen. Plaats eventueel markeringen op de bank, waar ze hun handen over moeten zetten.

★ Materiaal: banken, kruiptunnel, plinten, matten, kegels, toversnoeren, ballen...

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen de handen altijd plat op de bank of plint plaatsen. De bank of plint niet aan de zijkant vasthouden.
- Wijs de kinderen erop dat ze met 2 voeten afstoten, de voeten en de knieën samenhouden en goed optrekken. De handen ver naar voor plaatsen.
- Help de kinderen steeds aan de bovenarm.

★ Variatie in omgeving:

- In het bos voeren de kinderen hazensprongen uit op een brede geveldde boom met de handen en voeten op de boom.
- De kinderen doen hazensprongen door een effen zandbak. 'Welk haasje zet de minste afdrucken?'

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Steun- en hurksprongen over banken	Hurksprongen tussen schuin geplaatste banken	Hurksprongen over plint (varieer hoogte van plint)
Zonder materiaal (vrije opstellingen)	Plaats materiaal tussen banken om optrekken van knieën te stimuleren	Met of zonder springplank

springen & landen

Springspelletjes



★ Omschrijving: Beestige sprongen

De kinderen bootsen dieren al springend na a.d.h.v. instructies van de lesgever. Tijdens het springen maken de kinderen het bijhorende dierengeluid. De kinderen verspreiden zich op het terrein zodat ze elkaar niet hinderen.

‘Wie kan springen als een ...

- kikker (Moovie)?
- konijn?
- aap?
- kangoeroe?
- kat?
- hond?
- tijger?
- ooievaar?

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen doen de oefening ter plaatse en in verplaatsing.
- De kinderen staan in 2 groepen. In het midden van het terrein liggen afbeeldingen van dieren omgekeerd op de grond. Uit de ene groep stapt een kind naar voor, raapt een afbeelding op en toont deze aan de rest van de groep. De groep beeldt gezamenlijk het dier uit. De andere groep raadt welk dier het is. Hebben ze het juist, dan keren de rollen om.

★ Materiaal: afbeeldingen van dieren

★ Aandachtspunt(en):

- Geef niet enkel een demonstratie, maar spring als lesgever de hele tijd mee.
- Laat veel ruimte voor expressie en creativiteit bij de kinderen.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad maken de kinderen spetters bij het nabootsen van het dier:
 - de olifant maakt zeer veel willekeurige spetters.
 - de muis maakt zeer kleine spetters.
 - de kikker maakt ritmische spettersprongen.
 - ...
- In het bos springen de kinderen eerst vrij zoals dieren die in het bos leven. Nadien spelen de kinderen tikkertje met verschillende soorten dieren die op hun eigen wijze springen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Afbeeldingen van alledaagse dieren, bv. hond, vogel	Afbeeldingen van minder gekende dieren	Snelle opeenvolging van verschillende uit te beelden dieren



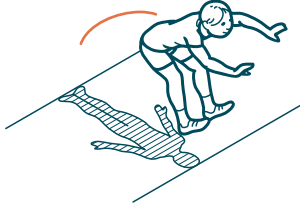
springen & landen

Springspelletjes

★ SL17

★ Omschrijving: Spring zo ver als je groot bent

De kinderen springen zo ver als ze groot zijn. De lesgever markeert op de grond hoe groot de kinderen zijn en vervolgens tracht elk kind zo ver te springen als het groot is (fig.). De kinderen proberen dit op verschillende manieren (vanuit stilstand, met een aanloop...).



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen springen op verschillende lichaamsdelen en markeren dit. Ieder kind springt op een been, een knie, een arm of de buik die op de grond getekend is.
- De kinderen springen zo ver als de andere kinderen groot zijn.
- Spring zo hoog als je groot bent. Een kind of de lesgever staat op een stoel en houdt een hoofddekseel voor zich uit met gestrekte arm. De kinderen staan in een rij, één voor één gaat een kind onder het hoofddekseel staan en springt verticaal omhoog. Raakt het kind het hoofddekseel met het hoofd, dan laat het kind of de lesgever het hoofddekseel los.
- De kinderen springen in groepjes en proberen samen over de totale lengte van hun groepje te springen.
- De kinderen springen over hun idool of hun favoriete team.

★ **Materiaal:** markers (krijt, touw, kegel...), knuffelbeer

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen zelf ondervinden welke manier van uitvoeren het makkelijkst is.
- Verdeel de kinderen in groepjes en laat hen zelf hun lengte aftekenen op de grond.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad springen de kinderen vanop de zijkant zo ver mogelijk in het water, met aandacht voor plaatsing van de tenen over de rand.
- In het bos geven de kinderen hun lengte aan met takken en bladeren (of figuren maken).
- In de speeltuin maken de kinderen afdrukken in het zand.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Kleine voorwerpen of figuren waar iedereen op of over kan springen	Kleine voorwerpen of figuren waar iedereen op of over kan springen (tot 30 cm)	
Beperkte springafstand door bv. springen over knuffelberen		Verder proberen springen dan ze groot zijn

springen & landen

Springspelletjes



★ Omschrijving: Haaientikspel

De kinderen lopen verspreid op het terrein. Wanneer de lesgever 'HAAI' roept, springen alle kinderen in een hoepel. De haai (gekozen door de lesgever) tikt de kinderen die nog niet in een hoepel gesprongen zijn. Wie eerst aangetikt is, verandert in een haai.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen springen met een vooraf afgesproken sprong in de hoepel.
- De kinderen springen in de hoepel en gaan zitten.
- De kinderen lopen per 2 hand in hand.

★ Materiaal: hoepels of fietsbanden, gekleurde hesjes (voor de haaien)

★ Aandachtspunt(en):

- Let op dat de kinderen niet uitschuiven op de hoepels. Gebruik fietsbanden als alternatief, dit is minder gevaarlijk of kleef de hoepels vast op de grond.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad duiken de kinderen door een hoepel die op het water drijft of recht staat op de bodem.
- In het bos, park of speeltuin springen de kinderen op al wat verhoogd is, bv. een boomstam, lage speeltuigen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Meer eilanden/hoepels voorzien dan kinderen	Evenveel eilanden/hoepels als kinderen	Minder eilanden/hoepels dan kinderen
Lesgever als haai en zonder wisselen van haai	Extra haai in het spel	Extra haaien in het spel



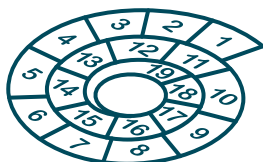
springen & landen

Springspelletjes

★ SL19

★ Omschrijving: Slakhinken

De lesgever tekent een slak op de grond (fig.). De kinderen werpen met een dobbelsteen. Het aantal ogen geeft aan hoeveel plaatsen het kind mag hinken. Het kind dat als eerste het einde van de slak bereikt of passeert, wint.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen hinken volgens een bepaalde vorm, bv. een slang of spin i.p.v. een slak.
- De kinderen moeten precies op het einde uitkomen. Gooien ze teveel ogen, dan moeten ze het aantal extra ogen terugkeren.
- De kinderen voeren een nevenopdracht uit op bepaalde tegels, bv. een beurt overslaan, een extra beurt, 3 keer zo hoog springen als ze kunnen, wisselen van plaats met een ander kind...

★ **Materiaal:** dobbelstenen, krijt, pittenzakken

★ Aandachtspunt(en):

- Let op de houding: romp recht houden en de armen ondersteunen de hinkbeweging.
- Maximum 3 kinderen per slak toelaten zodat de actieve oefentijd hoog blijft.

★ Variatie in omgeving:

- In het bos, park, strand of speeltuin hinken de kinderen over een hinkparcours dat is aangelegd met steentjes, bladeren, takken, schelpen, dambord, hinkkader in zandbak.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Eenvoudig patroon hinken	Complexer patroon hinken	Complex patroon hinken
Beperkt aantal keer hinken	3 tot 5 keer na elkaar hinken	Meer dan 5 keer na elkaar hinken
Hokken niet te groot zodat hinken gemakkelijk is		Hokken van verschillende grootte
Springen met 2 voeten samen i.p.v. hinken	Springen met 2 voeten samen i.p.v. hinken	Uitdagende nevenopdrachten

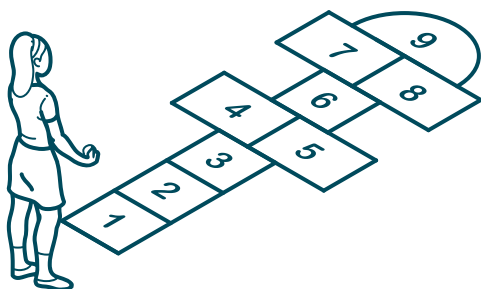
springen & landen

Springspelletjes



★ Omschrijving: Hinkelen

De lesgever tekent een hinkelpatroon op de grond (fig.). Groepjes van 2 of 3 kinderen gooien om beurt de hinkelblok (pittenzak, stuk hout...). Het kind dat aan de beurt is, gooit de hinkelblok in vak 1, springt in vak 2 t.e.m. 10 (bij een enkel vak hinken en bij een dubbel vak springen met één voet in elk vak), draait op het einde en raapt de hinkelblok terug op in vak 1. Als dat kind opnieuw aan de beurt is, werpt het de hinkelblok in vak 2, springt erover...



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen hinkelen met de handen achter de rug of met de handen op het hoofd.

★ Materiaal: stoepkrijt of ander materiaal om hinkelpatroon te tekenen, hinkelblok, pittenzakken...

★ Aandachtspunt(en):

- Teken verschillende hinkelpatronen, zodat de actieve oefentijd hoog is en het spel uitdagend blijft.
- Hoe groter de vakken, hoe makkelijker om in een bepaald vak te werpen, maar hoe meer afstand de kinderen moeten overbruggen. Denk aan de kleuters die korte benen hebben.

★ Variatie in omgeving:

- In het bos of het park hinkelen de kinderen in een hinkelpatroon gevormd met takken, bladeren en stenen.
- In een speeltuin hinkelen de kinderen op patronen in een dambord of tegelvloer van gekleurde vlakken.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Eenvoudig hinkelpatroon met maximaal 6 vakken	Meer complex hinkelpatroon	Complexe hinkelpatronen met maximaal 15 vakken



springen & landen

Springspelletjes

★ SL21

★ Omschrijving: Springparcours

De kinderen doorlopen 6 posten in een bepaalde volgorde. Na het uitvoeren van een oefening schuiven de kinderen door. Dit kan op verschillende manieren: wijzerzin, tegenwijzerzin of iedere post een kleur of dier geven en op een kaart aanstippen welke kleuren/dieren uitgevoerd werden.

De kinderen leggen een springparcours af:

1. de kinderen springen van de ene naar de andere hoepel of springen van de ene op de andere mat.
2. de kinderen springen zo hoog mogelijk over een touw of over kegels met een stok erop.
3. de kinderen overbruggen een bepaalde afstand in zo weinig mogelijk sprongen.
4. de kinderen steken al springend een dikke mat over.
5. de kinderen vorderen langs een lijn of een touw door zijwaarts te springen.
6. op een hoogte van 1,20 m tot 1,70 m hangen ballonnen aan een toversnoer. De kinderen proberen tijdens het lopen de linten en ballonnen aan te tikken met hun hoofd of handen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefeningen uit op één voet.
- De lesgever is vrij posten te vervangen, toe te voegen of in een inkleding te gieten.

★ Materiaal: hoepels, banken, touwen, kegels, krijt, toversnoer, linten, ballonnen

★ Aandachtspunt(en):

- Voorzie voldoende springoefeningen zodat de actieve oefentijd voldoende groot is.
- Hang het toversnoer schuin om aan het lengteverschil van de kinderen tegemoet te komen.
- Beperk het aantal opdrachten waar hulp nodig is, afhankelijk van het aantal beschikbare lesgevers of begeleiders.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad maken de kinderen gebruik van zinkende hoepels, zwembadrand en zinkende tegels.
- In het zwembad springen de kinderen omhoog naar een toversnoer dat over de breedte van het zwembad gespannen is en waaraan ballonnen of linten hangen. De kinderen proberen de ballonnen of linten te raken of aan te tikken.
- In het zwembad springen de kinderen vanop de rand in het water over een drijvend plankje of ander drijvend materiaal.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Eerst posten geïsoleerd oefenen, dan in parcoursvorm	Eerst afzonderlijk posten oefenen, dan in parcoursvorm	
Grondvormen gebruiken (bv. afzonderlijke oefeningen vereenvoudigen (zie diff. andere fiches))		Afstand, lengte of hoogte van de sprong(en) vergroten

springen & landen

Springen en landen met specifiek materiaal



★ Omschrijving: Trampolinesprongen

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 dikke 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.

1. Klapsprong: de kinderen klappen in de handen terwijl ze springen (voor of achter het lichaam).
2. Salueersprong: de kinderen zwaaien naar een vriendje terwijl ze springen.
3. Streksprong: de kinderen springen gestrekt omhoog (groot maken).
4. Hurksprong: de kinderen hurken de benen op na de afstoot (eventueel tikken met de handen op de bovenbenen).
5. Spreid- en/of hoeksprong: de kinderen springen met de benen open en toe.
6. Streksprong halve draai: de kinderen springen gestrekt omhoog (groot maken) en maken een halve draai.
7. Skatesprong: de kinderen springen en brengen de onderbenen schuin achterwaarts.
8. Engelsprong: de kinderen springen met één been gestrekt en één been gehurkt. De armen zijn horizontaal zijwaarts.
9. Kikersprong: de kinderen springen met opgehurkte benen (zoals een kikker).

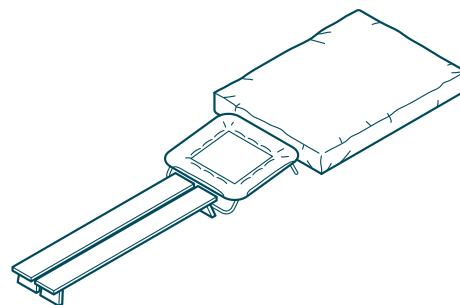
★ Variatie van uitvoering:

- 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 trachten ondertussen een nevenopdracht uit te voeren, bv. een bal vangen, een bal in een doel gooien, over een touw springen...

★ Materiaal: trampoline, banken, dikke valmat

★ Aandachtspunt(en):

- Maak gebruik van een hulpopstelling waarbij de kinderen leren inspringen vanop een bank of het bovenste deel van een plint, om de aanloop en afstoot in de minitrampoline te vereenvoudigen (fig.).
- Zonder aanloop: plaats de trampoline afwaarts richting mat.



★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad voeren de kinderen vanop de rand of vanop de springplank enkele basissprongen uit.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Uitvoeren zonder aanloop	Basissprongen met aanloop vanuit hulpopstelling	Verlengde aanloop zonder hulpopstelling
3 keer na elkaar op matje springen, dan 3 keer springen in trampoline en vervolgens 3 keer springen met landing op mat		Moeilijke sprongen met nevenopdrachten



springen & landen

★ SL23

Springen en landen met specifiek materiaal

★ Omschrijving: Initiatie touwtje springen

De kinderen springen touwtje a.d.h.v. instructies van de lesgever. De kinderen verspreiden zich op het terrein (bv. halve cirkel) zodat ze elkaar niet hinderen en voeren de oefeningen ter plaatse uit.

- De kinderen springen touwtje zonder touw (aanleren van het springritme), maar draaien wel met de armen.
- De kinderen starten met het touw achter de voeten, zwaaien het één keer over het hoofd en stoppen het touw onder de tenen.
- De kinderen springen één keer volledig over het touw met 2 voeten samen.
- De kinderen starten met het touw voor de voeten, zwaaien het achterwaarts en stoppen het onder de hielen.
- De kinderen zwaaien, zonder en met touw, met 2 armen samen afwisselend links en rechts langs de romp.
- De kinderen hebben een hoepel of lichte fietsband, ze stappen erin en draaien deze boven hun hoofd, zowel voorwaarts als achterwaarts.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen leren verschillende speciale sprongen in het touw.
- De kinderen springen met iets anders dan een springtouw, bv. touw, lange veter, sjaal, plastic kabel...
- De kinderen springen al lopend.
- De kinderen springen achterwaarts.
- De kinderen springen op één been.

★ Materiaal: springtouwen, toversnoeren, plastic kabel...

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen de basisbewegingen van touwtje springen ervaren en probeer daarna zo snel mogelijk te oefenen met een touw.
- Zorg dat de kinderen voldoende afstand houden zodat ze elkaar geen zweepslagen geven.
- Achterwaarts touwtje springen is gemakkelijker dan voorwaarts.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad gebruiken de kinderen een hoepel of noodle als 'springtouw' en stappen er in of over.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Zonder touw (bv. met hoepel)		
Enkel voorwaarts draaien en ter plaatse blijven	Achterwaarts draaien en springen	Achterwaarts draaien en springen
Draaien en over touw stappen i.p.v. springen	Al lopend touwtje springen	Al lopend met richtingsverandering
		Speciale sprongen met moeilijke coördinatie, bv. 2 keer draaien en 1 keer springen, criss cross...

springen & landen

Springen en landen met specifiek materiaal



★ Omschrijving: Touwtje springen per 2 of in groep

De kinderen staan per 2 en hebben één touw. De kinderen kijken in dezelfde richting. Het ene kind draait, het andere kind stelt zich voor de draaier en springt op het moment dat het touw voor zich passeert. De kinderen wisselen regelmatig van functie (draaier, springer).

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen staan per 2 met één touw. Het ene kind draait terwijl het andere kind achter de draaier staat met het gezicht in dezelfde richting.
- De kinderen staan per 2, geven elkaar een hand en de buitenste handen nemen het touw vast. Het tweetal telt af wanneer ze starten met draaien en springen (fig.). Wissel onderling van plaats zodat elk kind eens met de linker- en de rechterhand draait.



- Eén kind houdt het touw vast aan één handvat en draait het rakelings over de grond. Afhankelijk van de touwlengte kunnen één of meerdere kinderen over het touw springen. Wie het touw eerst doet stoppen, wordt draaier (wissel van functie).
- De kinderen draaien per 2 aan een heel lang touw, één voor één springen de kinderen in het touw. Probeer met zoveel mogelijk kinderen in het touw te springen. Wie het touw doet stoppen, moet draaien.

★ Materiaal: springtouwen van allerlei lengtes

★ Aandachtspunt(en):

- Spreek duidelijk af wanneer het draaien per 2 start, bv. klaar, start of ready, set, go.
- Zorg dat de kinderen voldoende afstand houden zodat ze elkaar geen zweepslagen geven.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad springen de kinderen in noodles of hoepels.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening tenzij met oudere hulpdraaiers	Draaien eerst oefenen zonder springen	Speciale sprongen met moeilijke coördinatie, bv. 'chinese wiel'



springen & landen

Springen en landen in het water

★ SL25

★ Omschrijving: Ontdekken van springen in het water

De kinderen staan in water op heuphoogte. Ze springen ter plaatse waarbij ze de knieën en voeten zo hoog mogelijk brengen. 'Wie komt met de knieën of voeten boven het water?'

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen verplaatsen zich al springend. Op signaal van de lesgever staan de kinderen zo snel mogelijk stil en in evenwicht, op linker- of rechtervoet of op 2 voeten.
- De kinderen staan in een cirkel, ze stoten zich af op de bodem en voeren daarna een opdracht uit, bv. hoog opspringen en neerkomen op het zitvlak, met de handen eerst in het water komen, tijdens de zweeffase in de handen klappen onder de voeten...
- De kinderen staan per 2 en springen afwisselend op en neer (omhoog als de andere omlaag gaat).
- De kinderen staan per 2 recht tegenover elkaar en springen samen. Als ze in de lucht zijn, klappen ze tegenaars handen (1 of 2 handen).

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

- Kijk goed uit zodat de kinderen niet op elkaar springen.
- Laat de kinderen alle oefeningen in water tot op heuphoogte uitvoeren.

★ Variatie in omgeving:

- In een zaal met stabiele obstakels springen de kinderen vrij rond. Op signaal van de lesgever staan de kinderen zo snel mogelijk stil en in evenwicht, op linker- of rechtervoet of met 2 voeten op een obstakel naar keuze.
- Buiten of in zaal dragen de kinderen veel kleren of opblaasbare elementen (bv. zwembanden, autobanden...) die hen in hun bewegingen wat hinderen en voeren daarmee de beschreven sprongen uit.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Heupgordel om gemakkelijker te springen		
Water op kniehoogte	Water lager dan heuphoogte	
	Aantikken van knieën, voeten...	Handen raken van partner tijdens het springen (high five)

springen & landen

Springen en landen in het water



★ Omschrijving: Springen vanop de kant

De kinderen springen vanop de kant in het water, komen eerst met de voeten in het water, ze zinken naar de bodem om daarna zo krachtig mogelijk af te stoten en terug boven water te komen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen springen vanop de kant gehurkt in het water en nemen daarbij de knieën vast.
- De kinderen maken een bommetje in het water en trachten zoveel mogelijk water te doen opspatten.
- De kinderen springen voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts of schuin in het water vanop de kant.
- De kinderen springen vanop de kant in het water en springen daarbij door een drijvende hoepel of duiken door een zinkende hoepel.
- De kinderen springen vanop de kant in het water en trachten met hun hoofd niet onder water te gaan (redderssprong).

★ Materiaal: zinkende en drijvende hoepels

★ Aandachtspunt(en):

- Duidelijk afspreken waar de kinderen uit het water komen na de sprong.
- Kijk goed uit, zodat de kinderen niet op elkaar springen.
- Voorkom angst door haalbare oefeningen op niveau te geven die leiden tot succeservaring.
- Geef de kleinsten een heupgordel zodat ze makkelijker boven komen.
- Zorg er voor dat de kinderen in voldoende diep water springen zodat ze de bodem niet te hard raken.
- Zorg er voor dat de kinderen eerst de tenen over de rand van het zwembad plaatsen alvorens te springen.
- Maak duidelijk dat glijden van de kant niet veilig is.
- Help kinderen die niet durven springen eerst met 2 handen, daarna met 1 hand. Als lesgever sta je mee in het water om kinderen te helpen.

★ Variatie in omgeving:

- Op het vasteland maken kinderen dieptesprongen (vanaf een stoel, plintdeel of bank), landen in een hoepel en springen er onmiddellijk terug voorwaarts uit.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Ontdekken van springen vanop de kant zonder nevenopdracht	Zittend vanop kant door hoepel duiken (pijl maken met handen en hoofd onder water)	Zittend en staand vanop kant door hoepel duiken en/of springen



Diverse vormen van vangen

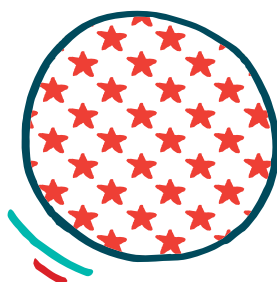
- Met 1 of 2 handen
- Met hulpmiddel: vangnet (lacrosse), palet, racket, kleefpalet, doos, beker, emmer, doek, mand...
- Onderhands en bovenhands
- Voorkeurs- en niet-voorkeursarm, -hand, -been, -voet
- Met verschillende lichaamsdelen:
 - armen - handen
 - dij - onderbeen - voet
 - borst
 - hoofd
- Uit verschillende richtingen: links, rechts, ver van of dicht bij lichaam
- Op verschillende hoogtes
- Met verschillende snelheden
- Verschillende balbanen (in de lucht, stuiten, boogje...)
- Op eigen tempo, onder tijdsdruk
- ...

Variatie in projectiel

- Klein of groot
- Licht of zwaar
- Zacht of hard
- Rond of ovaal
- Pittenzakken
- Foamballen
- Strandballen
- Ballonnen
- Kranten
- Blokken
- Medicineballen
- ...

Met partner(s) - groep

- Per 2 afwisselend
- Per 2 gelijktijdig
- 2 groepen tegen elkaar
- In meerdere groepen
- ...



Diverse vormen van werpen

- Met 1 of 2 handen
- Met hulpmiddel
- Onderhands of bovenhands
- Voorkeurs- en niet-voorkeurshand
- Slingerworp of strekworp
- Stoten met 1 of 2 handen
- Zittend, gehurkt of staand
- In verschillende richtingen: opwaarts, voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts...
- Over verschillende afstanden: laag-hoog, kort-ver...
- Precies of willekeurig
- Met verschillende snelheden
- Op eigen tempo, onder tijdsdruk
- ...

In beweging

- Werpen en vangen met voorafgaande afstoot opwaarts of zijwaarts
- Werpen en vangen tijdens verplaatsing:
 - stappen met varianten
 - lopen met varianten
- In de 'bal'baan
- Zelf de baan van de 'bal' opzoekend
- Snel na elkaar werpen
- Steeds sneller naderende 'ballen' vangen
- Steeds krachtiger naderende 'ballen' vangen
- ...

Naar een doel

- Tegen, in of door een doel werpen
- Groot of klein doel
- Laag of hoog doel
- Dichtbij of ver doel
- Stilstaand of bewegend doel
- Met weinig of veel kracht naar doel werpen
- Naar vaststaand doel
- Voorbeelden: kegels, korven, hoepels, fietsbanden, emmers, bank, plintdeel, touwen, bananendoos, melkbrikken, matten, krijtstrepen, goal, toversnoer, kranten...
- ...

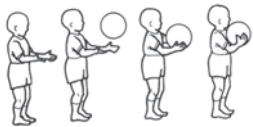
Ontwikkelingslijn **vangen & werpen**



3 & 4

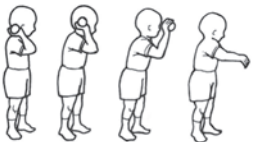
jaar

VANGEN



Het kind kan een schrikreactie (wegdraaien van het hoofd) vertonen.
 Het kind reageert vaak te laat om de bal te kunnen vangen (inschatten balbaan).
 Het kind kan een grote bal met trage vlucht vangen met 2 handen.
 Het kind probeert de bal te vangen door beide armen volledig te strekken en omklemt de bal met de borst.
 Het kind vangt een tennisbal na bots met 2 handen.

WERPEN



Het kind werpt waarbij de voeten op één lijn blijven staan.
 Het kind roteert niet of zeer weinig met het lichaam.
 Het kind duwt eerder het voorwerp vanaf de schouder i.p.v. werpen.
 Het kind werpt bovenhands, 1 à 2 m ver en werpt vaak 'in' de grond.
 Het kind kan beter onderhands dan bovenhands werpen.
 Het kind heeft moeite met het controleren van de werprichting.
 Het kind kan pittenzakken in een doos werpen.

ROLLEN

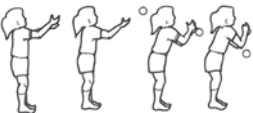


Het kind neemt de bal vast met 2 handen.
 Het kind buigt weinig of niet door de knieën bij het rollen van de bal.
 Het kind brengt de armen opwaarts na het rollen.
 Het kind richt de ogen steeds op de bal.

5 & 6

jaar

VANGEN



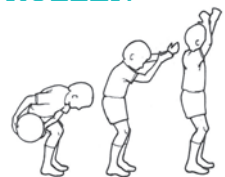
Het kind begint de bal te volgen en verplaatst zich volgens de vlucht van de bal.
 Het kind brengt de armen, na het vangen, naar de borst.
 Het kind vangt vlot een bal met 2 handen, zowel grote als kleine ballen.
 Het kind begint een kleine bal met voorkeurshand te vangen.
 Jongens vertonen sneller een matuur vangpatroon dan meisjes.

WERPEN



Het kind begint krachtiger en gericht te werpen.
 Het kind brengt de elleboog ter hoogte van de schouder en roteert het lichaam om te werpen.
 Het kind stapt uit bij het werpen, aanvankelijk met dezelfde voet voor als de werparm, later met de voet tegenovergesteld aan de werparm.
 Het kind kan een tennisbal werpen met één hand, 4 à 5 m ver.
 Het kind kan een tennisbal opwerpen en terug opvangen.

ROLLEN



Het kind brengt de bal naast het lichaam om te rollen.
 Het kind staat met beide voeten samen en laat de bal los op kniehoogte.
 Het kind buigt door de knieën en het lichaam ondersteunt de beweging.
 Het kind richt de ogen afwisselend op de bal en het doel.

7 & 8

jaar

VANGEN



Het kind vangt vlot allerlei soorten ballen, met 1 of 2 handen.
 Het kind ontspant de armen voor het vangen van de bal.
 Het kind verplaatst het lichaamsgewicht naar achter bij het vangen.
 Het kind beweegt de handen naar de bal toe en de spreiding van de vingers past zich aan volgens de grootte van de bal.

WERPEN



Het kind vertoont een matuur werppatroon:

- Arm naar achter brengen ter hoogte van het hoofd.
- Lichaamsgewicht verplaatst zich naar voor tijdens de worp.
- Uitstappen met de voet tegenovergesteld aan de werparm.

Het kind slaagt erin gericht over een grote afstand te werpen.
 Het kind kan gericht werpen met de niet-voorkeurshand.

ROLLEN



Het kind rolt de bal met één hand langszij.
 Het kind staat in lichte spreidstand.
 Het kind richt de ogen steeds op doel.



DEFINITIE

Vangen is een vaardigheid waarbij men met de handen of een hulpmiddel een voorwerp opvangt dat beweegt met een bepaalde snelheid en volgens een bepaalde richting.

Werpen is een vaardigheid waarbij men een voorwerp met de handen of een hulpmiddel projecteert en waarbij het contact en de impuls lang zijn.

- ★ Een kind kan eerst een bal rollen, dan onderhands werpen en dan bovenhands werpen.
- ★ Toon herhaaldelijk de werpbewegingen zonder effectief te werpen.
- ★ Werpen naar een groot stilstaand doel is eenvoudiger dan naar een klein beweegbaar doel.
- ★ Werpen naar een stilstaand kind of voorwerp is eenvoudiger dan naar een bewegend kind of voorwerp.
- ★ Schenk aandacht aan de volgende elementen van werpen: afstand (dicht → ver), snelheid (zacht → hard) en precisie.
- ★ Vangen van een grote bal is eenvoudiger dan een kleine bal. Gebruik bij de 3-4-jarigen geen al te kleine ballen.
- ★ Vangen in stilstand is eenvoudiger dan vangen in beweging.
- ★ Schenk aandacht aan de volgende elementen van vangen: de snelheid van de bal, de hoogte waarop de bal gevangen wordt en het traject dat de bal aflegt.
- ★ Maak de opstelling zo dat in de richting van de muren wordt gewerkt zodat de ballen terugkeren bij de kinderen die werpen, vangen en rollen.
- ★ Plaats een duidelijke hindernis waar de kinderen achter moeten blijven, bv. bank of touw.
- ★ Veel werpsituaties kunnen beter in het park of op de speelplaats plaatsvinden i.v.m. de te werpen afstand en de veiligheid.





★ Individueel vangen & werpen

Balgewenning	★ VW1
Botsbal	★ VW2
Muurbal	★ VW3
Ontdekken van werpen	★ VW4
Ballen opgooien	★ VW5
Gooi- en vangspel	★ VW6
Ver werpen	★ VW7

★ Mikken naar doel

Hoog werpen	★ VW8
Krantje gooien	★ VW9
Werpfestival	★ VW10
Jeu de boules	★ VW11
Werpparcours	★ VW12

★ Per 2 vangen & werpen

Botsbal per 2	★ VW13
Overgooier	★ VW14
Opvangertje	★ VW15

★ In groep vangen & werpen

Scoren na ontvangst	★ VW16
Zigzagpassen	★ VW17
Doorgeefestafette	★ VW18
Kringspel	★ VW19
Patroon werpen	★ VW20
Kabouterjacht	★ VW21
Toverbal	★ VW22
Eilandbal met haaien	★ VW23
Kringspel met verdedigers	★ VW24

★ Vangen & werpen in het water

Waterballonnenpret	★ VW25
Vereenvoudigd waterpolo	★ VW26



vangen & werpen

Individueel vangen en werpen

★ Omschrijving: Balgewenning

De kinderen doen allerlei trucjes met de bal i.f.v. balgewenning a.d.h.v. instructies van de lesgever. De kinderen verspreiden zich op het terrein zodat ze elkaar niet hinderen.

‘Wie kan...’

- de bal vasthouden met de kin, de knie, de elleboog, tussen de voeten, de knieën en de benen?
- de bal vasthouden in verschillende richtingen: voor, naast, boven, achter en onder het lichaam?
- de bal over zich laten rollen: op en neer, rond de buik, rond het hoofd, op en neer langs de arm of het been?
- de bal tussen de benen doorgeven in een 8-vorm?
- de bal opgooien met voor- of achterwaartse spin?

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen doen de opdracht zonder en met verplaatsing.
- De kinderen werken per 2 waarbij ze om de beurt iets voordoen en de ander nadoet.

★ Materiaal: foamballen, plastic ballen, tennisballen, sjaltjes, kleine ballen...

★ Aandachtspunt(en):

- Gebruik eerder ruwe dan gladde ballen.
- Leg uit wat ‘terugdraaiend effect’ en ‘spinning’ van de bal is.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Lichte ballen of lichte voorwerpen	Verschillende soorten ballen of voorwerpen (ook zwaardere) om zowel eenhandig als tweehandig trucjes uit te voeren	Verschillende soorten ballen of voorwerpen om zowel eenhandig als tweehandig trucjes uit te voeren
Balgrootte i.f.v. opdracht		
Twee handen gebruiken		

vangen & werpen

Individueel vangen en werpen



★ Omschrijving: Botsbal

De kinderen laten de bal vanop borsthoogte vallen en vangen de bal na de bots op met 2 handen. De kinderen verspreiden zich op het terrein zodat ze elkaar niet hinderen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen botsen de bal (neerwaartse duwbeweging) en vangen de bal op.
- De kinderen laten de bal zo hoog/hard mogelijk opbotsen en vangen de bal op met 2 handen.
- De kinderen knielen en laten de bal botsen.
- De kinderen laten de bal botsen, klappen in de handen en vangen de bal op.
- De kinderen laten de bal botsen, draaien 360° en vangen de bal op.
- De kinderen proberen bovenstaande handelingen met verschillende baltypes in de hoepels verspreid over het terrein.

★ Materiaal: foamballen, plastic ballen, tennisballen, sjaltjes, kleine ballen...

★ Aandachtspunt(en):

- Let op dat de kinderen de bal niet vangen met volledig gestrekte (stijve) armen → armen buigen en vingers ontspannen.
- Let op dat de kinderen de bal niet omarmen of tegen het lichaam drukken.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen gebruiken goed botsende ballen op gras, matten of een zachte ondergrond.
- In het zwembad duwen de kinderen de bal onder water, laten die opspringen en vangen de bal op.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grote en lichte ballen	Ballen die goed botsen	Allerlei ballen, ook kleine en zware ballen
Bal met 2 handen vasthouden en opvangen	Bal botsen en opvangen met 2 handen	Bal hard botsen en opvangen met één hand
	Tennisbal in één hand nemen, laten botsen en opvangen	Varieer in balgrootte
	Varieer in balgrootte	Oefening in beweging
		Oefening met voorkeurs- en niet-voorkeurshand



vangen & werpen

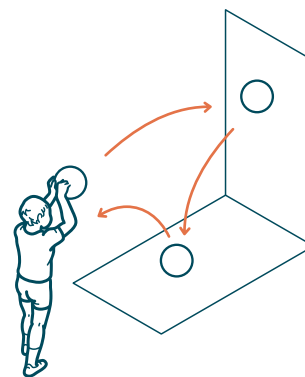
Individueel vangen en werpen

★ Omschrijving: Muurbal

De kinderen werpen de bal tegen een muur en vangen de bal na de bots op (fig. 1). De kinderen verspreiden zich op het terrein zodat ze elkaar niet hinderen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen botsen eerst de bal voor deze de muur raakt, vervolgens vangen ze de bal op met 2 handen (fig. 2). De kinderen moeten voldoende krachtig botsen om de muur te raken en zo de bal terug te kunnen opvangen.
- De kinderen werpen de bal tegen de muur en vangen die met 2 handen op zonder tussenbots.

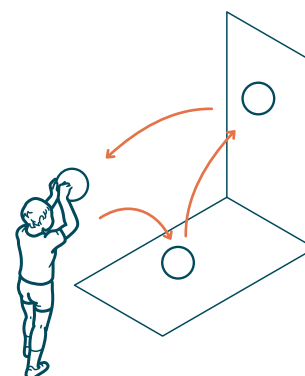


(fig. 1)

★ Materiaal: plastic ballen, volleyballen, tennisballen...

★ Aandachtspunt(en):

- Gebruik kleine ballen als de kinderen met één hand werpen en vangen.
- Zorg dat er niets aan de muren hangt waardoor de bal onverwachts van richting kan veranderen.
- Een ruwe bakstenen muur is niet ideaal om tegen te gooien, kies voor een gladde muur.



(fig. 2)

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad werpen de kinderen tegen een hard matje dat op het droge staat.
- In de open lucht werpen de kinderen tegen een muur of strakke omheining.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grote en lichte ballen	Volleyballen en tennisballen	Gebruik kleine ballen
Afstand tot muur klein (± 1 m) houden	Afstand tot muur vergroten (2 m tot 3 m)	Afstand tot muur is groot (> 3 m) \rightarrow harder werpen
Onderhands werpen	Onder- en bovenhands werpen	Onder- en bovenhands werpen
		Werpen en vangen met één hand, zowel links als rechts
		Bal vangen zonder botsen

vangen & werpen

Individueel vangen en werpen



★ Omschrijving: Ontdekken van werpen

De kinderen ontdekken verschillende vormen van werpen met een pittenzak a.d.h.v. instructies van de lesgever. De kinderen hebben elk minimum 2 pittenzakken. Nadat ze alle 2 geworpen zijn, verzamelen de kinderen hun pittenzakken. De kinderen verspreiden zich op het terrein zodat ze elkaar niet hinderen of raken bij het werpen.

‘Wie kan...

- de pittenzak zo zacht/zo hard mogelijk werpen?’
- de pittenzak zo traag/zo snel mogelijk werpen?’
- de pittenzak zo laag/zo hoog mogelijk omhoog werpen?’
- de pittenzak achterwaarts/zijwaarts werpen?’
- de pittenzak zo dicht/zo ver mogelijk werpen?’
- de pittenzak met de rechter- en linkerhand werpen?’
- de pittenzak met 2 handen werpen?’

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren een bepaalde opdracht een opgelegd aantal keer uit.
- De kinderen voeren de verschillende opdrachten steeds sneller na elkaar uit.
- De kinderen werpen gelijktijdig met in elke hand één pittenzak.

★ Materiaal: pittenzakken (of ballonnen gevuld met rijst, maïs of water)

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen in eenzelfde richting werpen zodat ze elkaar niet hinderen of op elkaar werpen.
- Gebruik geen lege ballonnen omdat deze niet ‘vliegen’ en de kinderen er moeilijk een duidelijke richting kunnen aan geven.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad gebruiken de kinderen drijvende balletjes.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Indien eenhandig werpen te moeilijk is, 2 handen gebruiken of kleinere voorwerpen gebruiken bv. pingpongballen of badmintonshuttles		Streefdoelen (uitdagend): plafond raken, voorbij bepaald punt werpen...
	Oefening met rechter- en linkerhand uitvoeren	Oefening uitvoeren met niet-voorkeurshand



vangen & werpen

Individueel vangen en werpen

★ Omschrijving: Ballen opgooien

De kinderen gooien de bal op en vangen de bal zonder bots met 2 handen. De kinderen trachten zo veel mogelijk ter plaatse te blijven tijdens het werpen en vangen door zich te concentreren op het recht omhoog werpen. De kinderen verspreiden zich op het terrein zodat ze elkaar niet hinderen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen gooien de bal op en vangen deze op terwijl iedereen door elkaar wandelt.
- De kinderen gooien de bal steeds hoger en hoger op.
- De kinderen gooien de bal op, klappen één keer in de handen en vangen de bal op, met of zonder bots.
- De kinderen gooien de bal op, tikken de neus, klappen in de handen en vangen de bal op.
- De kinderen gooien de bal op, tikken hun oorlellen, tikken de neus, klappen in de handen en vangen de bal op.
- De kinderen gooien de bal op met één hand en vangen die met 1 of 2 handen op.
- De kinderen vangen de bal zo hoog mogelijk op, eventueel met een sprong erbij.
- De kinderen vangen de bal zo laag mogelijk bij de grond op.
- De kinderen werpen een bal of voorwerp omhoog en vangen het op met een doos, emmer, hun t-shirt, opengesneden fles...

★ **Materiaal:** ballonnen, foamballen, plastic ballen, volleyballen, pingpongballen, tennisballen, kleine plastic ballen, plastic flessen...

★ Aandachtspunt(en):

- Bouw de moeilijkheidsgraad geleidelijk aan op.
- Let op dat de kinderen geen verlichting of plafonddecoratie beschadigen wanneer ze zo hoog mogelijk werpen.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad voeren de kinderen de oefeningen uit in erg ondiep water.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Variatie eenvoudig houden en grondvormen gebruiken (bv. gooi, bots, vang)		
Gebruik ballonnen of strandballen	Gebruik kleinere ballen	Gebruik pittenzakken
Werpen en vangen met 2 handen	Werpen en vangen met 1 of 2 handen	Bal omhoog werpen en op moeilijke manier vangen, bv. achter de rug vangen met of zonder bots, bal op één been vangen...

vangen & werpen

Individueel vangen en werpen



★ Omschrijving: Gooi- en vangspel

Alle kinderen hebben een bal, op signaal werpen ze de bal omhoog en vangen ze deze terug op met 2 handen. Wie de bal vangt, blijft staan. Wie de bal niet vangt, gaat zitten. Op het volgende signaal werpen de overgebleven kinderen de bal opnieuw omhoog en dit tot de helft van de groep neerzit. De zittende kinderen voeren ondertussen een nevenopdracht uit, bv. de bal opgooien en vangen, de bal rond het lichaam doorgeven, achten maken met de bal onder de knieën, de bal van de ene hand in de andere hand rollen of gooien.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen werpen de bal steeds hoger en hoger op.
- Het signaal om te werpen steeds sneller na elkaar geven.
- De kinderen staan in een hoepel of cirkel, werpen de bal omhoog en vangen deze terug op zonder de hoepel te verlaten.
- De kinderen werpen de bal omhoog, tikken de grond en vangen de bal terug op.

★ Materiaal: foamballen, strandballen, volleyballen, plastic ballen, hoepels (of fietsbanden, krijtcirkels...)

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen zitten in een afgebakende 'zit'zone, want kinderen die omhoog werpen zien vaak de zittende kinderen niet.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad kunnen de kinderen voor het vangen van de bal eerst kopje-onder uitvoeren. De kinderen die de bal laten vallen op het water, zitten op de rand van het zwembad en maken spetters of leiden de bal op het water rond het lichaam of proberen de bal door de benen te geven.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grote ballen	Kleinere ballen	Tennisballen
Gebruik ballonnen of strandballen (trage ballen)	Bal vangen met één been buiten de hoepel	Hou nevenopdrachten uitdagend, zodat motivatie hoog blijft

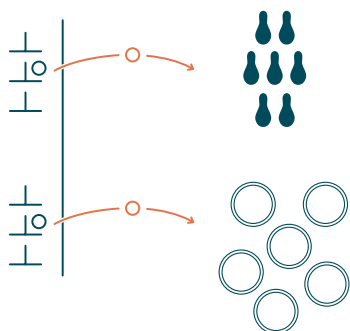


vangen & werpen

Individueel vangen en werpen

★ Omschrijving: Ver werpen

De kinderen werpen vanaf een aangegeven punt naar flessen of kegels met als doel deze omver te werpen (fig.). Ieder kind heeft één bal.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen rollen de kegels omver i.p.v. te werpen.
- De kinderen werpen de bal in een doos of hoepel i.p.v. een voorwerp omver te werpen.
- Ieder kind werpt in zo weinig mogelijk pogingen alle kegels omver.
- De kinderen proberen als groep, door elk om beurt te werpen, zo snel mogelijk alle kegels omver te werpen.
- De kinderen werpen kegels omver die zich op verschillende hoogtes bevinden (op de grond, op een bank, op een stoel, op een plint, op een tafel, op een omgekeerde doos...).

★ **Materiaal:** met zand of water gevulde plastic flessen, kegels, tape, krijt, hoepels, dozen, stoelen, banken, plint...

★ Aandachtspunt(en):

- Maak 2 tot 4 opstellingen (afhankelijk van de groepsgrootte) om de kinderen zoveel mogelijk te laten werpen.
- Spreek af wanneer de kinderen de bal weer mogen halen. Laat geen kinderen over het terrein lopen als andere kinderen aan het werpen zijn.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad plaatst de lesgever kegels op de rand van het zwembad of op een mat.
- In het bos of het park werpen de kinderen dennenappels in gemarkeerde kringen; of ze werpen met keitjes naar een rij recht geplaatste dennenappels en proberen er zoveel mogelijk te doen omvallen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grote ballen	Grote en kleine ballen	Alle soorten ballen
Werpen vanuit stilstand	Werpen vanuit stilstand en met kleine aanloop	Werpen vanuit stilstand en met aanloop
Afstand tot doel beperken (<2 m) of vrije afstand tot doel	Afstand tot doel 2 à 3 m	Afstand tot doel 5 m en meer
Grondvorm gebruiken (bv. individueel, per kind één hoepel of emmer)	Werpen met één hand	Werpen met één hand, zowel linker als rechter
Opbouwen van bal rollen naar bal werpen	Opbouwen van rollen naar werpen	Achterwaarts door benen werpen

vangen & werpen

Mikken naar doel



★ Omschrijving: Hoog werpen

De kinderen werpen pittenzakken over een net (of touw met lintjes er aan vast) in de hoepel (fig. 1). De kinderen blijven werpen tot ze er in slagen 5 keer een pittenzak in de hoepel te werpen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen werpen over het net en trachten kegels of flessen omver te werpen.
- De kinderen werpen over het net en proberen de pittenzak tussen lijnen te mikken. De kinderen kunnen punten scoren door in zones tussen lijnen (dwars op de werprichting/in verlengde van de werprichting) te mikken (fig. 2). 'Wie scoort het hoogst?'
- De kinderen werpen per 2. Het ene kind werpt over het net, het andere kind tracht de pittenzak op te vangen.

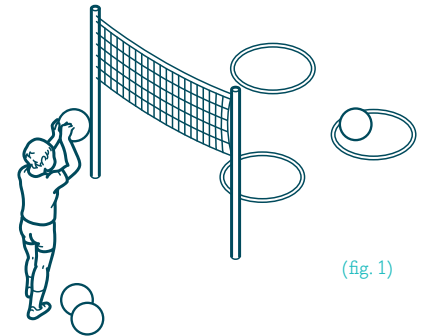
★ **Materiaal:** pittenzakken, ballonnen gevuld met rijst, een net, touw, krijt, tape, hoepels, fietsbanden...

★ Aandachtspunt(en):

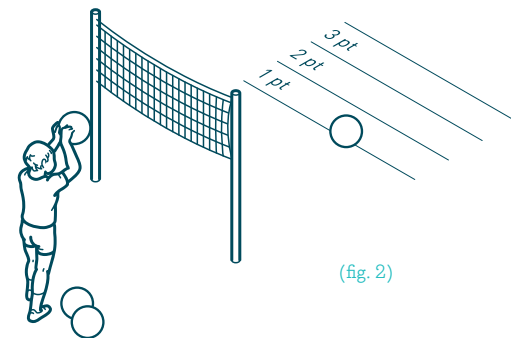
- Verdeel de kinderen in groepjes van maximum 4 kinderen.
- Laat de kinderen zelf ontdekken hoe ver ze van het net moeten staan om de pittenzak er over te kunnen werpen.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad werpen de kinderen waterballonnen of ringen over het touw en mikken op een mat, plank of doos op de zwembadrand.
- In een speeltuin werpen de kinderen door de mazen van een vertikaal gespannen klimnet. De lesgever kan bepaalde mazen markeren en een hogere score toekennen. Hetzelfde kan met een vaste klimladder of met delen van een touwenpiramide.



(fig. 1)



(fig. 2)

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Vrije keuze onderhands of bovenhands werpen	Vrije keuze onderhands of bovenhands werpen	Opleggen van onderhands of bovenhands werpen
Opbouwen door enkel over net te werpen, daarna hoepel of lijnen toevoegen	Opbouwen door enkel over net te werpen, daarna hoepel of lijnen toevoegen	Afstand lijnen en hoepels tot net variëren
Net zeer laag hangen en geleidelijk aan verhogen	Net geleidelijk aan hoger hangen	Hoogte net aanpassen i.f.v. opdrachten
Vrije keuze om met 1 of 2 handen te werpen		Werpen met voorkeurs- en niet-voorkeurshand
		Positie kind t.o.v. net (ver – dicht) opleggen

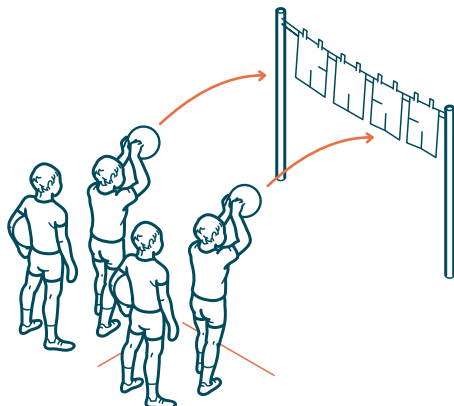


vangen & werpen

Mikken naar doel

★ Omschrijving: Krantje gooien

Aan een net hangen kranten, vastgemaakt met wasknijpers. De kinderen proberen van achter de lijn of bank met tennisballen de kranten te raken (fig.). Als alle kranten er af gegooid zijn, is het spel afgelopen. Alle kinderen verzamelen de tennisballen op de voorziene plaats, de lesgever vervangt kapotte kranten en hangt gevallen kranten terug aan het net.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen mogen elk 5 of 10 keer werpen. 'Wie raakt de kranten het meest?'
- De kinderen proberen in 2 minuten zoveel mogelijk kranten stuk te krijgen (slotoefening).

★ Materiaal: kranten, wasknijpers, touw, tennisballen

★ Aandachtspunt(en):

- Voorzie voldoende kranten, want die scheuren snel.
- Organiseer de opdracht zo dat de kinderen enkel op het einde de kranten kapot mogen gooien.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad maken de kinderen gebruik van plastic zakken of ballonnen i.p.v. kranten.
- In het bos, het park of de speeltuin werpen de kinderen naar kranten (of slingers van feestvlaggetjes) die aan takken of speeltuigen hangen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Werpen met foambal	Variëren in type bal	Werpen met kleine ballen
Kranten 'losjes' ophangen zodat ze makkelijk vallen	Kranten dubbelzijdig ophangen, zodat ze moeilijk vallen	Kranten dubbelzijdig ophangen, zodat ze moeilijk vallen
Werpen vanuit stilstand	Werpen vanuit stilstand of met kleine aanloop	Werpen vanuit stilstand of met kleine aanloop
Werpafstand klein houden (1 à 2 m)	Werpafstand vergroten (>2 m)	Werpafstand vergroten (>3 m)
Hoogte waarop kranten hangen, laag houden (1 tot 1,5 m)	Hoogte waarop kranten hangen (1,5 tot 2 m)	Maximum hoogte waarop kranten hangen (2 m)

vangen & werpen

Mikken naar doel



★ Omschrijving: Werpfestival

De kinderen werpen vanaf een welbepaalde afstand voorwerpen in een doos tot deze vol is of de voorwerpen op zijn. De kinderen staan in een cirkel, de doos staat in het midden van de cirkel en verschillende kinderen kunnen gelijktijdig werpen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen staan in een cirkel en moeten zo snel mogelijk een piramide (gemaakt van plastic doosjes, drankkartons, blikken...) omver werpen.
- De kinderen werpen vanuit cirkels met een verschillende diameter in of naar verschillende voorwerpen bv. de kinderen op de buitencirkel werpen in de grote doos en de kinderen op de binnencirkel werpen in de emmer.
- Verdeel de kinderen in groepjes van 3 of 4 over cirkels die even groot zijn. De kinderen uit elke cirkel werpen zo snel mogelijk 15 voorwerpen in de doos.
- Verdeel de kinderen in groepjes van 3 of 4 over cirkels die even groot zijn. In het midden van de cirkel ligt een omgekeerde stoel en de kinderen werpen ringen over de poten van de stoel.
- De lesgever maakt verschillende werpopstellingen en op één centrale plaats zijn voorwerpen verzameld. De kinderen nemen een voorwerp, afhankelijk van de kleur (of vorm) werpt het kind blauwe voorwerpen naar de blauwe opstelling, rode voorwerpen naar de rode opstelling...
- Alle kinderen staan opgesteld achter een lijn, voor hen ligt een medicinebal. Met z'n allen werpen de kinderen met kleine en lichtere ballen naar de medicinebal en proberen deze over de lijn aan de overzijde te rollen.

★ **Materiaal:** dozen, emmers, hoepels, kleine ballen, pittenzakken, ballonnen gevuld met rijst, krijt, blikken, brikken, medicinebal, krachtbal, foamballen, stoelen, taboeret...

★ Aandachtspunt(en):

- Geef gerichte tips aan de kinderen om beter te kunnen werpen:
 - Richt de ogen op de doos.
 - Reik naar de emmer toe (lange armzwaai).
 - Instappen naar het doel toe tijdens het werpen.

★ Variatie in omgeving:

- In het bos of het park proberen de kinderen een takkenbussel omver te werpen met korte stukken hout.
- De kinderen plaatsen in groepen 5 gekleurde houtblokken kort achter elkaar op en werpen om de beurt van op 3 m naar de eerste van de 5 blokken. 'Welke groep kan eerst de 'dominoblokken' plat krijgen?'
- In het zwembad kunnen de kinderen drijvende doelen, plankjes en omgekeerde tuinstoelen (op de kant) gebruiken om naar te werpen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Afstand tot doos klein houden	Afstand tot doos vergroten	Doos op verhoog plaatsen
Vrije keuze werpen	Onder- en bovenhands werpen	Onder- en bovenhands werpen
Doos met grote opening gebruiken	Doos met kleinere opening gebruiken	Achterwaarts door benen werpen
		Links- en rechtshandig werpen



vangen & werpen

Mikken naar doel

★ Omschrijving: Jeu de boules

De kinderen spelen een spelletje 'jeu de boules'. De lesgever bakent enkele terreinen af, verdeelt de kinderen in groepen en legt de regels van het spel uit. De kinderen spelen 2 tegen 2. De kinderen nemen plaats achter de lijn en werpen onderhands. Wie na het werpen van alle ballen het dichtst bij het kleine balletje ligt, heeft als groepje gewonnen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen kunnen eerst oefenen door naar een hoepel te werpen. Het groepje met de meeste ballen in de hoepel heeft gewonnen.
- Elk groepje kinderen speelt één keer tegen elkaar. 'Wie is het jeu de boules koningspaar?'

★ **Materiaal:** jeu de boules sets (plastic), pittenzakken (of maak zelf ballen door papier in verschillende gekleurde kousen te stoppen of door ballonnen te vullen met rijst), hoepels, fietsbanden...

★ Aandachtspunt(en):

- Let op met de zware ballen, gebruik geen metalen jeu de boules.
- Houd rekening met de ondergrond zodat de ballen de vloer niet beschadigen.
- Demonstreer de specifieke werptechniek bij jeu de boules (= onderhands werpen in een grote boog en met de handrug naar boven, beweging vanuit de pols).

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad werpen de kinderen met drijvende kleine ballen naar een drijvende hoepel. De kinderen trachten op het einde, nadat alle ballen geworpen zijn, zoveel mogelijk ballen van hun team in de hoepel te krijgen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Gebruik pittenzakken om naar hoepels of kleine balletjes te mikken	Introduceer plastic ballen Laat kinderen spelen op een echt terrein (afmetingen: 3x13 m tot 4x15 m)	Laat kinderen spelen op een echt terrein (afmetingen: 3x13 m tot 4x15 m)
Werpen vervangen door rollen		Achterwaarts door benen werpen
Kleine werpafstand		Links- en rechtshandig werpen
Eén tegen één spelen		

vangen & werpen

Mikken naar doel



★ Omschrijving: Werpparcours

De kinderen doorlopen 5 posten in een bepaalde volgorde. Na het uitvoeren van een opdracht schuiven de kinderen door, dit kan op verschillende manieren: wijzerzin, tegenwijzerzin of iedere post een kleur of dier geven en op een kaart aanstippen welke kleuren/dieren uitgevoerd zijn.

1. De kinderen werpen met een pittenzak naar een kegel met daarop een tennisbal; 2 keer raak, is doorschuiven.
2. De kinderen werpen vanaf een lijn een pittenzak in ieder willekeurig opgesteld doel (plaats een klein doel dichtbij en een groot doel verder weg, bv. cirkels van verschillende grootte tekenen); in ieder doel 2 keer scoren is doorschuiven.
3. De kinderen werpen vanaf een lijn pittenzakken tussen de verschillende lijnen (eerste lijn op 2 m en daarna 3 extra lijnen die om de 50 cm verder liggen); 2 keer tussen elke lijn werpen, is doorschuiven.
4. De kinderen werpen pittenzakken over een touw ($\pm 1,5$ m boven de grond) in een doos of emmer; 3 keer raak, is doorschuiven.
5. De kinderen werpen pittenzakken in of naar een doel dat zich minimum 1 m boven de grond bevindt (bv. korf, basketring, cirkel tekenen op een matje, schietschijf tekenen op muur, emmer op een stoel, hoepel ophangen...); 3 keer raak, is doorschuiven.

★ Variatie van uitvoering:

- De lesgever is vrij posten te vervangen en/of toe te voegen aan het werpparcours.

★ **Materiaal:** tennisballen, kegels, touwen, hoepels, fietsbanden, paaltjes, net, krijt, grote dozen, emmers, pittenzakken of ballonnen gevuld met zand

★ Aandachtspunt(en):

- Laat voldoende ruimte tussen de posten zodat de kinderen elkaar niet hinderen tijdens de opdrachten.
- Voorkom opstopping door voldoende posten te voorzien of ze te ontdebelen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Varieer in werpvoorwerpen	Varieer in werpvoorwerpen	Werpen met kleine voorwerpen naar of in kleine doelen
Aantal keer scoren verlagen		Aantal keer scoren verhogen
Afstand tot doel verkleinen		Afstanden tot doel vergroten
Niet met getallen werken om door te schuiven	Onderhands- en bovenhands werpen	Manier van werpen vastleggen (onder- of bovenhands, linker- of rechterhand)



vangen & werpen

Per 2 vangen en werpen

★ Omschrijving: Botsbal per 2

De kinderen staan per 2 en hebben één bal. Het ene kind botst de bal met 2 handen in de richting van het andere kind. Het kind dat de bal gevangen heeft, botst de bal terug. De kinderen ondervinden zelf hoe ver ze uit elkaar gaan staan.

★ Variatie van uitvoering:

- Het ene kind botst de bal en het andere kind werpt de bal in een boog terug. Na 5 keer botsen wisselen de rollen om.
- De kinderen werpen en vangen de bal en staan daarbij elk in een hoepel. De kinderen botsen de bal of werpen zonder bots. Als dit te moeilijk is, mogen de kinderen vangen met één been in en één been uit de hoepel. De lesgever vergroot de afstand tussen de hoepels als de oefening te eenvoudig is.
- De kinderen botsen de bal hard en hoog of laag, eventueel daarbij onder een touw door.
- Het ene kind botst de bal of werpt de bal in een boog, het andere kind vangt de bal op met een doos of emmer. Na 5 keer werpen, wisselen de rollen om.

★ **Materiaal:** plastic ballen, volleyballen, tennisballen, hoepels, fietsbanden, krijt, touw

★ Aandachtspunt(en):

- Stuur als lesgever bij in het zich positioneren t.o.v. de bal:
 - Bewegen in de balbaan.
 - Ontspannen reiken naar de bal.
 - Ogen zijn gericht op de bal.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad maken de kinderen gebruik van een drijvende mat om de bal op te botsen.
- De kinderen gebruiken in de speeltuin allerlei toestellen om de bal op te botsen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grote ballen die gemakkelijk botsen	Basketballen en tennisballen	Allerlei grote en kleine ballen
Afstand tussen hoepels klein houden	Afstand tussen 2 kinderen is ongeveer 2 m	Afstand tussen 2 kinderen is >2 m
Vrije keuze werpen en botsen	Opleggen hoe te werpen en botsen	Kinderen botsen kleine bal met linker- en rechterhand
Werpen of botsen in een voorwerp met grote opening		

vangen & werpen

Per 2 vangen en werpen

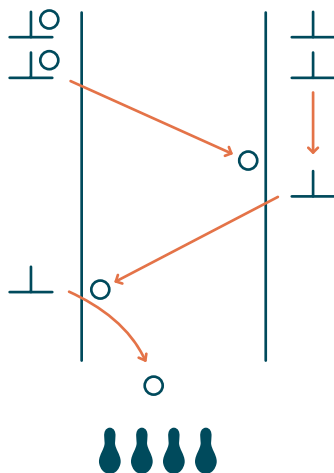


★ **Omschrijving: Overgooier**

De kinderen staan per 2 en hebben één bal. Ze werpen en vangen de bal met 2 handen (borstpas of boogpas) zonder tussenbots.

★ **Variatie van uitvoering:**

- Beide kinderen hebben een bal, ze spreken een signaal af en werpen de bal gelijktijdig naar elkaar. Het ene kind werpt in een boog en het andere kind botst de bal. Of beide kinderen botsen of werpen de bal in een boog.
- De kinderen werpen en vangen vanop een vastgelegde afstand.
- Twee kinderen staan aan een kegel en één kind heeft een bal. Een tweede kegel staat opgesteld op ongeveer 3 m van de eerste kegel. Het kind met de bal loopt naar de tweede kegel, stopt, draait zich om en werpt de bal naar het kind aan de eerste kegel. Het kind dat de bal vangt, loopt nu naar de tweede kegel en het kind dat de bal geworpen heeft, loopt terug naar de eerste kegel.
- De kinderen staan in 2 groepen, elk achter een lijn. Elk kind van het eerste groepje heeft een bal. Per 2 vorderen ze voorwaarts door de bal naar elkaar te werpen in beweging. Wanneer 1 van de 2 kinderen het einde van de lijn bereikt, werpt het naar de kegels die op een bank staan (fig.). Bij ontvangst van de bal passen de kinderen deze onmiddellijk terug. Niet lopen met de bal in de handen.



★ **Materiaal:** allerlei ballen van verschillende grootte

★ **Aandachtspunt(en):**

- Plaats kinderen die van vergelijkbare grootte zijn per 2 i.f.v. het botsen van de bal.
- Leg duidelijk het verschil uit tussen een boogpas en een borstpas.

★ **Variatie in omgeving:**

- In het zwembad houden de kinderen de afstand waarover ze zich moeten verplaatsen kleiner dan op het droge vanwege de waterweerstand.

★ **Differentiatie:**

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Werpen en vangen te moeilijk, laat kinderen per 2 de bal rollen; staand of zittend met benen gespreid	Werpen en vangen te moeilijk, laat kinderen per 2 de bal rollen; staand of zittend met benen gespreid	Introduceren van kleine ballen
Rol- of werpafstand klein houden en gradueel vergroten	Rol- of werpafstand klein houden en gradueel vergroten	Werpafstand vergroten



vangen & werpen

Per 2 vangen en werpen

★ Omschrijving: Opvangertje

De kinderen staan per 2 en hebben één bal of voorwerp. Het ene kind werpt het voorwerp in de lucht en het andere kind vangt het voorwerp op met 2 handen.

★ Variatie van uitvoering:

- Het kind dat het voorwerp opvangt, doet dit met een doos, emmer of met eigen t-shirt.
- Het kind dat werpt, werpt de bal steeds anders om het de vanger moeilijker te maken.
- Het kind dat vangt, geeft aan naar waar de werper moet werpen.
- Het ene kind botst de bal hard, het andere kind vangt de bal op.
- Het ene kind werpt de bal tegen een muur, het andere kind vangt de bal op.

★ Materiaal: plastic ballen, volleyballen, tennisballen, pittenzakken, dozen, brikken, emmers, opvangnet maken met kussensloop en ijzerdraad of oud racket

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg voor voldoende ruimte tussen de tweetallen, zodat ze elkaar niet hinderen.
- Zorg dat de kinderen de balbaan leren inschatten. Hoe hoger men de bal werpt, hoe meer tijd het kind (dat de bal moet vangen) heeft om zich correct te positioneren.
- Gebruik geen krachtballen, medicijnenballen of voorwerpen met scherpe uitsteeksels.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad gebruiken de kinderen een handdoek of plastic box met gaten in en waterbestendige voorwerpen om mee te werpen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Zachte en lichte ballen gebruiken	Zachte en lichte ballen gebruiken	Kinderen doen oefeningen al zittend
Kinderen staan in een rij en het is de lesgever die bal omhoog werpt		

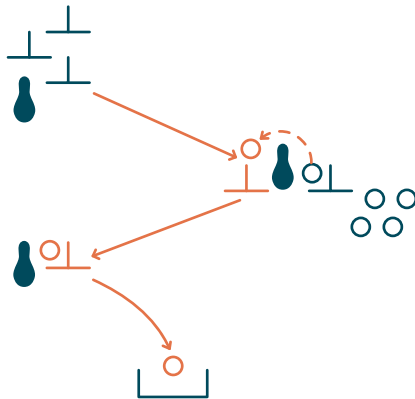
vangen & werpen

In groep vangen en werpen



★ Omschrijving: Scoren na ontvangst

Een drietal kinderen verzamelt aan een eerste kegel en één kind staat opgesteld bij een tweede kegel met een bal. Vanuit het groepje kinderen loopt één kind naar de tweede kegel met bal, daar ontvangt het de bal van het kind dat vast staat opgesteld aan de tweede kegel. Het kind dat de bal ontvangt loopt naar de derde kegel en tracht een doel omver te werpen vanuit stilstand (fig.). De werper brengt de bal na de worp terug naar de persoon aan de tweede kegel. Wissel regelmatig het kind aan de tweede kegel.



★ Variatie van uitvoering:

- Het kind vangt de bal aan de tweede kegel, dribbelt naar de derde kegel en werpt vanuit stilstand naar doel.
- Het kind werpt naar verschillende soorten doelen, bv. basketring, minivoetbaldoel, emmer, doos, melkblikken op een stoel...

★ **Materiaal:** kegels, een doel (flessen, kegels, hoepel, emmer...), plastic ballen, tennisballen, volleyballen...

★ Aandachtspunt(en):

- Maak als lesgever eventueel 2 of 3 opstellingen om de actieve oefentijd hoog te houden.
- Plaats eventueel een tweede kind aan de tweede kegel bij de ballenaangever.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad de oefening in zeer ondiep water uitvoeren. Gebruik lege flessen met een gewicht eraan als boei. Hou de afstand tussen de boeien beperkt.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Gebruik foamballen of plasticballen	Gebruik grote botsende ballen	Gebruik kleinere ballen bv. handbal, tennisbal
Oefening zonder dribbelen	Dribbel al wandelend	Dribbel eerst wandelend, daarna lopend
Afstanden tussen kegels en doel niet te groot (2 tot 3 m)	Vergroot afstand van waar men naar doel werpt (4 m)	Vergroot afstand van waar men naar doel werpt (5 m)
Start oefening al wandelend	Starten met werpen naar doel vanuit stilstand, overgaan naar werpen in beweging	Oefening al lopend uitvoeren
Bal doorgeven aan tweede kegel	Kind aan tweede kegel werpt de bal (niet meer doorgeven)	
Lesgever aan de tweede kegel		

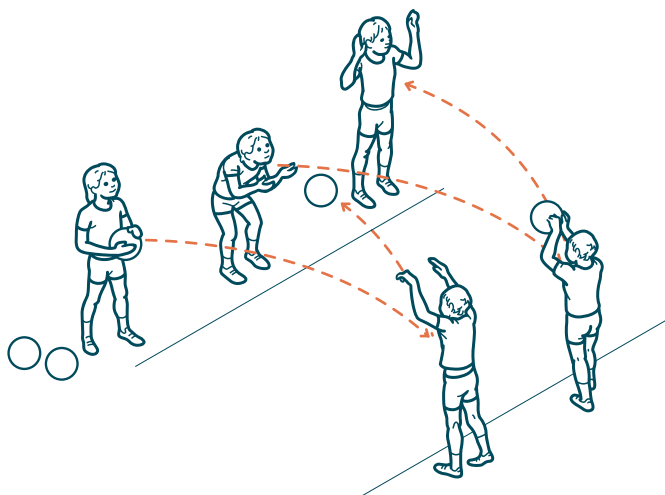


vangen & werpen

In groep vangen en werpen

★ Omschrijving: Zigzag passen

De lesgever markeert 2 parallelle lijnen met 1,5 tot 2 m tussenruimte. De kinderen staan langs de lijnen, evenveel kinderen aan elke zijde. Eén kind heeft een bal en werpt naar het kind dat zich schuin tegenover de werper bevindt. De kinderen passen de bal zigzag verder tot de bal het laatste kind bereikt (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- Breng een tweede en derde bal in het spel. De lesgever geeft de ballen door aan het eerste kind en bepaalt zo op welk moment de tweede en derde bal mag starten.
- Het eerste kind bepaalt zelf wanneer het een tweede en derde bal in het spel brengt.
- Eerst passen de kinderen die zich aan dezelfde kant van de lijn bevinden naar elkaar, de bal keert terug via de kinderen aan de overzijde.
- De kinderen zigzagpassen zo snel mogelijk, eventueel 2 groepen laten strijden om de eer.

★ **Materiaal:** plastic ballen, volleyballen, handballen, tennisballen...

★ Aandachtspunt(en):

- Bij een oneven aantal kinderen start de bal steeds aan de zijde waar de meeste kinderen staan.
- Let op het spreiden van de vingers bij het passen en ontvangen van een bal.
- Let op dat de kinderen instappen in de richting van de pas.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad voeren de kinderen de oefening enkel boven water uit.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grote en lichte ballen	Ballen van verschillende grootte met laag gewicht	Zowel kleine als grote ballen
Afstand tussen de 2 lijnen klein houden (1 à 2 m)		Afstand vergroten tussen de lijnen zodat kinderen verder moeten werpen
Ballen eerst doorgeven		Na het werpen bal volgen
Met kleuren werken		

vangen & werpen

In groep vangen en werpen



★ Omschrijving: Doorgeefestafette

De kinderen geven de bal boven het hoofd voorwaarts door. De bal start achteraan de groep, wanneer een kind de bal heeft doorgegeven, sluit het vooraan aan. De kinderen vorderen tot ze de overzijde van het terrein bereiken. Afhankelijk van de groepsgrootte verdeelt de lesgever de kinderen in groepjes van 5 kinderen. ‘Wie geraakt als eerste aan de overzijde?’

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen gaan van de bal doorgeven over naar de bal werpen, waarbij de afstand tussen de 2 kinderen vergroot.
- De kinderen ontvangen de bal tussen de benen en geven die door tussen de benen.
- De kinderen ontvangen de bal tussen de benen en geven die door boven het hoofd.
- De kinderen ontvangen de bal boven het hoofd en geven die door tussen de benen.
- Idem als vorige 3 oefeningen, maar alles achterwaarts uitvoeren.
- De kinderen ontvangen de bal zijwaarts en geven die zijwaarts door.
- ‘Doorgeefrups’: alle kinderen vormen samen één lange rups die zich verplaatst op bovenstaande wijzen.

★ Materiaal: kegels, ballen van verschillende grootte

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen geen zware ballen of voorwerpen boven het hoofd doorgeven.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad voeren de kinderen de oefeningen enkel boven water uit.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Ballen van verschillende grootte met laag gewicht (geen medicinebal)	Ballen van verschillende grootte met laag gewicht (geen medicinebal)	Ballen van verschillende grootte met laag gewicht
Enkelvoudige opdrachten		Afstand vergroten tussen de kinderen
Maak groepjes van slechts 2 of 3 kinderen, geen doorgeefrups		Om ter snelst opdracht uitvoeren, als bal valt mag je niet naar voor doorschuiven
		Onder water met het hoofd



vangen & werpen

In groep vangen en werpen

★ Omschrijving: Kringspel

De kinderen staan in een grote kring, het kind met de bal werpt naar het kind links van zich.

★ Variatie van uitvoering:

- Het kind waarbij de bal vertrekt, loopt rond de cirkel en probeert terug zijn plaats in te nemen voor de bal is rond gegaan. De kinderen voeren de oefening uit tot iedereen een keer rond de kring gelopen heeft.
- Als een kind de bal laat vallen, moet het een opdracht uitvoeren (bv. 5 keer op 1 been springen, 10 keer skippen...).
- Op signaal veranderen de kinderen van doorgeefrichting (wijzerzin en tegenwijzerzin).
- De lesgever brengt meerdere ballen in de kring. De ene bal moet de andere bal inhalen.
- De kinderen werpen en vangen de bal steeds sneller en sneller.
- De kinderen voeren de bovenstaande activiteiten al zittend uit in de kring i.p.v. staand.

★ **Materiaal:** foamballen, tennisballen, plastic ballen, ballonnen...

★ Aandachtspunt(en):

- Bij een te groot aantal kinderen maakt de lesgever 2 kringen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Gebruik grote ballen	Gebruik grote en kleine ballen	Gebruik grote en kleine ballen
Afstand tussen kinderen klein houden en geleidelijk aan vergroten	Afstand tussen de kinderen vergroten (1 tot 2 m)	Afstand tussen de kinderen vergroten (2 m)
Indien werpen te moeilijk, starten met bal doorgeven of rollen, staand of zittend		Andere voorwerpen gebruiken: pittenzakken, flesjes...

vangen & werpen

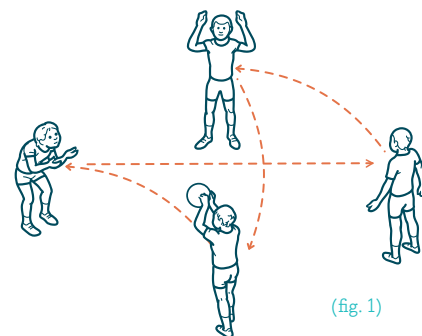
In groep vangen en werpen



★ Omschrijving: Patroon werpen

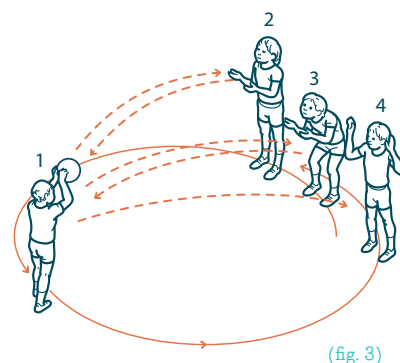
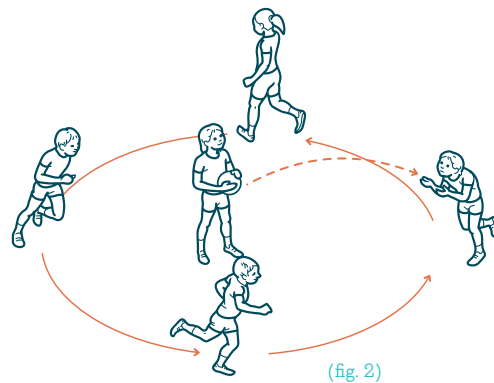
De kinderen staan in groepjes van 4 en elk groepje heeft één bal. De kinderen geven de bal door volgens een bepaald patroon.

- De kinderen werpen de bal naar de persoon rechts of links van hen, op signaal van de lesgever verandert de werprichting.
- Kind 1 werpt de bal diagonaal naar kind 2, kind 2 werpt links van zich, kind 3 werpt diagonaal en kind 4 werpt rechts van zich terug naar kind 1. Laat de bal regelmatig bij een ander kind vertrekken zodat alle kinderen diagonaal, rechts en links van zich moeten werpen (fig. 1).
- De kinderen volgen de bal naar waar ze geworpen hebben. De lesgever herverdeelt de groepen zodat er minimum 5 kinderen per groep zijn, een vierkant met op 1 hoek 2 kinderen. De bal vertrekt waar er 2 kinderen staan. Op signaal van de lesgever verandert de werprichting.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen staan in een vierkant met één kind in het midden. Vanuit de hoeken werpen de kinderen steeds naar het centrale kind. Het centrale kind werpt vervolgens steeds de bal terug naar een kind op een hoek. De kinderen voeren dit uit zonder verplaatsing, later lopen de 4 kinderen rond en moeten ze de bal vangen en werpen terwijl ze in beweging zijn (fig. 2). Wissel regelmatig het centrale kind en de pasrichting.
- Eén kind staat tegenover 3 andere kinderen met ongeveer 2 m tussenruimte. Kind 1 werpt de bal naar kind 2 en kind 1 ontvangt de bal terug van kind 2. Kind 1 werpt nu de bal naar kind 3 en krijgt de bal terug van kind 3, enz... Als alle kinderen doorgelopen zijn, schuift kind 2 door naar de positie van kind 1 en kind 1 sluit aan bij de 2 andere kinderen aan de overzijde (fig. 3).



- ★ **Materiaal:** plastic ballen, volleyballen, handballen, pittenzakken

★ Aandachtspunt(en):

- Let op pastechniek:
 - Spreiden van de vingers bij het passen en ontvangen van een bal.
 - Instappen in de richting van de pas.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Gebruik grote en lichte ballen	Ballen van verschillende grootte met laag gewicht gebruiken	Gebruik grote en kleine ballen
Vierkant klein houden en zeer eenvoudig patroon		Afstand vergroten tussen de lijnen of het vierkant vergroten
Enkel oefeningen uitvoeren in stilstand	Introduceer uitvoeren van oefening in verplaatsing	Veel oefeningen met verplaatsing uitvoeren
Laat kinderen zittend de bal naar elkaar rollen	Tweede bal in het spel	Tweede of derde bal in spel

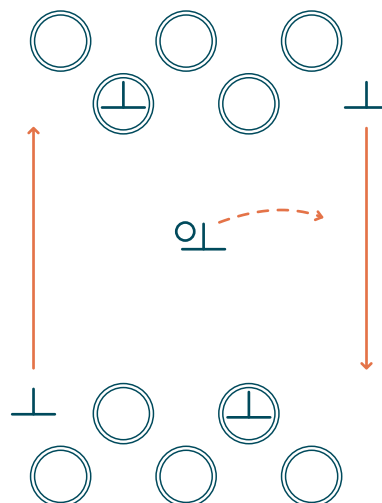


vangen & werpen

In groep vangen en werpen

★ Omschrijving: Kabouterjacht

De kabouters wonen in bomen (hoepels) en willen graag op bezoek bij de kabouters aan de andere kant van het bos. Maar dan moeten ze door het land van de heks. De heks (herkenbaar door lint of hesje) heeft een bezem (foambal) en probeert de kabouters te beheksen door te werpen (fig.). De kabouters die behekst zijn door de bezem, blijven staan. De heks kan de kabouters niet beheksen als ze zich in de bomen bevinden. Als je behekst bent, kunnen andere kabouters je verlossen door onder de armen of door de benen te kruipen.



★ Variatie van uitvoering:

- De kabouters houden een pittenzak vast tijdens de kabouterjacht en kunnen deze gebruiken om een behekste kabouter te bevrijden. De behekste kabouter is bevrijd als een kind een pittenzak werpt en deze terug geworpen krijgt zonder dat de pittenzak op de grond valt. Laat een kabouter de pittenzak plots vallen, dan is die ook behekst.
- Idem als omschrijving, maar de lesgever plaatst verschillende hindernissen in het bos waar de heks en de kabouter over, op of rond moeten lopen.
- Idem als omschrijving, maar de lesgever brengt een tweede heks in het spel.
- Idem als omschrijving, maar de lesgever legt vast waar de heks de kabouters moet raken met de bezem, bv. (onder)benen, armen, buik, rug...

★ **Materiaal:** hoepels, fietsbanden (of teken bomen in krijt op de grond), foamballen, plastic ballen, tennisballen...

★ Aandachtspunt(en):

- Let op dat de kinderen de ballen niet met opzet naar het hoofd werpen, enkel naar de benen, de romp of de rug.
- Leg duidelijk de rol van de heks en de kabouters uit en maak de heks herkenbaar.

★ Variatie in omgeving:

- In het bos, het park of de speeltuin gebruiken de kinderen natuurlijke hindernissen of speeltuigen. Geef duidelijk de looprichting tussen beide kampen aan.
- In het zwembad kunnen de kabouters oversteken met enkel hun hoofd boven water, de romp blijft onder water. Is er niet voldoende materiaal aanwezig om 'bomen' te maken, bakken dan 2 veilige zones af waar de heks niet in mag.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Voorzie meer hoepels dan kabouters	Voorzie evenveel hoepels als kabouters	Voorzie minder hoepels dan kabouters
Breng tweede heks in het spel		Kabouters lopen steeds rond hindernissen, heksen mogen ook op en over hindernissen

vangen & werpen

In groep vangen en werpen



★ Omschrijving: Toverbal

De tovenaar heeft een toverbal (foambal) en probeert kinderen aan te tikken met de toverbal. De kinderen die getikt zijn door de toverbal, veranderen in zittende standbeelden en kunnen niet meer bewegen. De tovenaar probeert alle kinderen tot een standbeeld om te toveren door ze met de bal te tikken ter hoogte van de romp. Als alle kinderen betoverd zijn, doorbreekt de tovenaar de betovering door alle standbeelden zo snel mogelijk opnieuw aan te tikken met de hand. De nieuwe tovenaar is diegene die het laatst tot standbeeld gemaakt is.

★ Variatie van uitvoering:

- De tovenaar moet nu werpen naar de kinderen en niet meer tikken. De betovering van de standbeelden beëindigen gebeurt op dezelfde manier.
- De betoverde kinderen zijn geen zittende standbeelden meer, maar steunen op handen en voeten, staan recht, staan op één been...
- De lesgever legt op waar de tovenaar moet raken, bv. de rug, de onderbenen, de armen, de bovenbenen...
- De kinderen mogen de standbeelden verlossen, bv. onder de armen, onder de benen, het standbeeld proberen opheffen...
- De lesgever brengt een tweede tovenaar of een 'ontvriezer' (bv. een zon of toverfee met toverzand die enkel de functie heeft van bevrijden) in het spel.

★ Materiaal: foamballen, tennisballen, plastic ballen...

★ Aandachtspunt(en):

- Let op dat de kinderen de ballen niet met opzet naar het hoofd werpen, enkel naar de benen, de romp of de rug.
- Benadruk dat de kinderen moeten uitkijken waar ze lopen, zodat ze de zittende kinderen niet omver lopen of pijn doen.

★ Variatie in omgeving:

- In het bos, het park of de speeltuin zijn de kinderen een standbeeld met behulp van een obstakel bv. met 2 handen steunen tegen een boom of bank, stilhangen aan een tak, stilzitten op een schommel...
- In het zwembad zitten de betoverde kinderen zo stil mogelijk op een noodle, plankje of drijvende mat.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Gebruik eenvoudige standbeeldposities en verloswijzen	Gebruik verschillende types toverbal	Gebruik moeilijke standbeeldposities en uitdagende verloswijzen
Organisatie veranderen naar overloopstructuur		Gebruik kleine ballen om raken moeilijker te maken
Breng snel tweede tovenaar in het spel om activiteitsgraad hoog te houden		

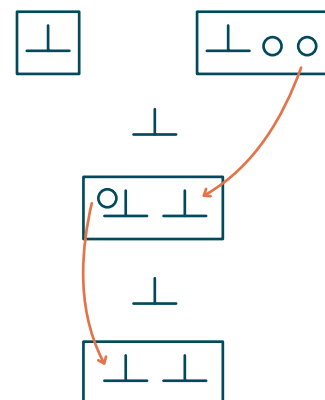
vangen & werpen

In groep vangen en werpen



★ Omschrijving: Eilandbal met haaien

De kinderen zijn eilandbewoners (afgebakende zones) en staan verspreid over 2 of meerdere eilanden. Ze proberen grote kokosnoten (foamballen) naar elkaar over te gooien, zonder dat de haai er bij kan (fig.). De haai probeert alle kokosnoten te pakken en te verzamelen in een doos.



★ Variatie van uitvoering:

- De lesgever legt meerdere eilanden aan en duidt afhankelijk van de groepsgrootte meerdere haaien aan. Alle kokosnoten vertrekken op eiland A en moeten via eiland B en C naar eiland D geraken. Probeer zoveel mogelijk kokosnoten naar het laatste eiland te brengen zonder dat de haaien ze kunnen onderscheppen. De lesgever kan ook opleggen dat de bewoners tussen eiland A en B onderhands moeten werpen, de bal van B naar C moeten rollen en tussen C en D de bal bovenhands moeten werpen. Wissel regelmatig de bewoners en haaien of dolfijnen.
- De lesgever past de wijze aan waarop de eilandbewoners werpen, bv. boogpas, botspas, onderhands werpen, bovenhands werpen... De lesgever keert de rollen om en de ballen moeten bv. van eiland D naar eiland A geraken.
- De lesgever verandert de functie van de haai. De haaien vervangen door dolfijnen, deze geven de in de zee gevallen kokosnoten terug aan de eilandbewoners.

★ **Materiaal:** eilanden (kegels, krijt of matten), foamballen, tennisballen, pittenzakken, grote doos...

★ Aandachtspunt(en):

- Voorzie veel ballen zodat de kinderen veel kunnen vangen en werpen.
- Let op dat de kinderen de ballen niet met opzet naar het hoofd werpen, enkel naar de benen, de romp of de rug.
- Zorg dat er weinig of geen niveauverschil is tussen de zee en de eilanden, zodat de kinderen de voeten niet verzwikken.

★ Variatie in omgeving:

- In het bos, het park of de speeltuin gebruiken de kinderen natuurlijke hindernissen of speeltuigen als eilanden. Geef duidelijk aan waar de eilanden liggen.
- In het zwembad zijn er veel haaien en dolfijnen omdat verplaatsen in het water niet zo gemakkelijk gaat.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Eerst zonder haai, daarna één of meerdere haaien in spel brengen	Eerst zonder haai, daarna één of meerdere haaien in spel brengen	
Hou afstand tussen eilanden klein		Maak afstand tussen eilanden groot
Laat kinderen keuze hoe ze werpen	Laat kinderen keuze hoe ze werpen	Leg bepaalde manieren van werpen vast
Laat kinderen eerst de bal rollen (overrollen)		Gebruik ook pittenzakken of tennisballen

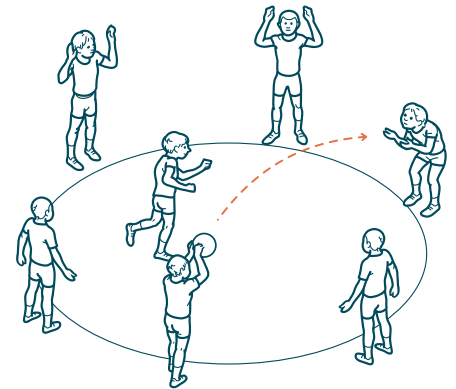
vangen & werpen

In groep vangen en werpen



★ **Omschrijving: Kringspel met verdedigers**

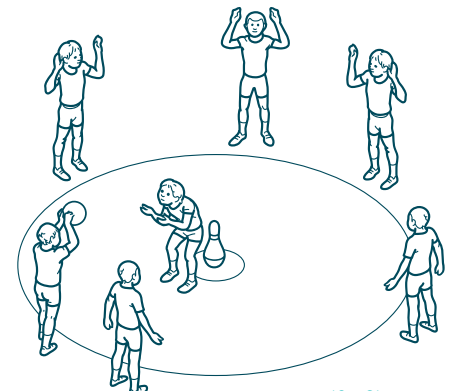
De lesgever verdeelt de kinderen over een cirkel. Er staan 5 tot 7 kinderen opgesteld per cirkel. De kinderen staan op de cirkel en passen naar elkaar, behalve naar het kind naast hen. Als de kinderen dit onder de knie hebben en vlot naar elkaar kunnen passen, brengt de lesgever één kind in het midden dat tracht de bal te onderscheppen. Onderscheept het kind de bal, dan wisselt het met het kind waarvan de pas gekomen is (fig. 1).



(fig. 1)

★ **Variatie van uitvoering:**

- ‘Leeuw en welp’: plaats een kegel (= welp) in het midden van de cirkel, de kinderen op de cirkel trachten de kegel omver te gooien, terwijl het kind in het midden (= leeuw) de kegel (= het welp) verdedigt (fig. 2). Het kind dat de kegel raakt, verandert in een leeuw.
- Het kind in het midden van de cirkel werpt de bal hoog op en roept een naam van een kind dat zich op de cirkel bevindt. Het kind dat zijn naam hoort, komt in de cirkel, tracht de bal te vangen en wisselt van positie met de middenspeler. Aanvankelijk mag de bal nog één keer botsen alvorens op te vangen, daarna proberen de kinderen de bal op te vangen zonder bots.



(fig. 2)

★ **Materiaal:** foamballen, plastic ballen, pittenzakken, kegels of flessen...

★ **Aandachtspunt(en):**

- Leg uit dat je de verdediger op het verkeerde been kan zetten door een schijnpas.
- De cirkel vergroten, verlaagt de druk op de werpers omdat de verdediger minder snel stoort. Bij een grote cirkel is de werpafstand wel groter, tenzij je meer kinderen toevoegt aan de cirkel. De cirkel verkleinen maakt het onderscheppen van de bal makkelijker, maar de werpafstand verkleint ook. Voer als lesgever kleine aanpassingen uit om de oefening voor iedereen haalbaar te maken, niet te moeilijk om te werpen of te onderscheppen.

★ **Variatie in omgeving:**

- De kinderen doen de activiteit op een grote open plaats in het bos, het park of de speeltuin.
- Maak de cirkel zeer klein in het zwembad en gebruik in het midden van de cirkel een plankje met kegel of beker erop als ‘welp’.

★ **Differentiatie:**

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Met grote en zachte ballen	Met grote en kleine ballen	Met grote en kleine ballen
Passen naar kind naast hen mag		Met pittenzakken om mee te werpen
Aanraken van de bal telt ook		



vangen & werpen

Vangen en werpen in het water

★ Omschrijving: Waterballonnenpret

Ballonnen met 4 verschillende kleuren liggen verspreid in het ondiepe bad. Op de kant staan willekeurig 4 dozen opgesteld. De kinderen staan in het midden van het ondiepe bad, op signaal van de lesgever gaan ze op zoek naar ballonnen en werpen deze in de doos met overeenkomstige kleur.

★ Variatie van uitvoering:

- Vier kinderen staan in heupdiep water en elk kind houdt een gekleurde doos vast. Alle ballonnen zijn verzameld binnen een drijvende hoepel. De kinderen staan op een door de lesgever aangeduide afstand van de kinderen met de doos en ze werpen de ballonnen in de doos met overeenkomstige kleur.
- Idem, maar de kinderen die de doos vasthouden, houden de doos een keer hoog, zeer laag of schuin.
- De kinderen staan in het water en werpen allerlei voorwerpen omver die op de kant staan. Het kind krijgt een punt voor het omver werpen van een voorwerp en een extra punt als de ballon daarbij niet stuk gaat.
- De kinderen staan in 2 groepen en elke groep krijgt de helft van de overgebleven ballonnen. ‘Welke groep kan het snelst alle ballonnen stuk werpen tegen een muur?’

★ **Materiaal:** ballonnen gevuld met water, gekleurde dozen met drainagegaten erin (plastic boxen, emmers met gaten in de bodem...)

★ Aandachtspunt(en):

- Varieer in hoeveelheid water en lucht in de ballonnen.
- Laat nergens afval achter. Vergeet de ballonnen die stuk zijn niet op te ruimen.
- Wissel regelmatig de kinderen die een doos vasthouden zodat ze het niet koud krijgen.
- Voorzie veel ballonnen aangezien ze stuk kunnen gaan.

★ Variatie in omgeving:

- Bij mooi weer kunnen de kinderen de activiteiten in de open lucht uitvoeren. De kinderen kunnen de ballonnen stuk werpen tegen speeltuigen, banken of bomen. Het stuk gaan of juist niet stuk gaan van de ballon kan extra punten of strafpunten opleveren.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Water op knie- tot heuphoogte	Borstdiep water	Borstdiep water
Dozen dicht tegen de rand en gekanteld		Dozen en voorwerpen 1 tot 1,5 m van de rand
Kleine ballonnen met weinig water		

vangen & werpen

Vangen en werpen in het water



★ Omschrijving: Vereenvoudigd waterpolo

De kinderen staan in groepen van 4, aan één zijde van het zwembad in het ondiepe water. Ieder kind heeft één bal en uit elke groep vertrekt op signaal van de lesgever een kind naar de overzijde. Het kind werpt de bal omhoog en vangt de bal weer op, werpt omhoog en vangt op... terwijl het naar de overzijde vordert. Eens aan de overzijde werpt het kind de bal in een doel op de kant. Het kind haalt de bal en sluit aan op het einde van de groep.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen vorderen per 2 naar de overzijde, terwijl ze vangen en werpen. Eén van de 2 kinderen werpt naar doel op het einde.
- De kinderen staan per 3 in heupdiep water, elk groepje heeft één bal. De kinderen werpen en vangen de bal. Als ze de bal laten vallen, proberen ze de bal op te rapen met de steekmethode, d.w.z. de bal oprapen met 1 of 2 handen door de hand onder de bal te brengen.
- Verloopt dit vlot, dan laat de lesgever de kinderen naar doel werpen.
- De kinderen spelen 3 tegen 3 waterpolo. De lesgever bakent duidelijk het terrein af en de kinderen moeten steeds met de voeten aan de bodem kunnen. De ploeg die als eerste 5 keer scoort, wint. Of de ploeg die als eerste de 3 kegels op de kant omver werpt, wint.

★ Materiaal: plastic ballen, kegels, doelen...

★ Aandachtspunt(en):

- Spreek duidelijke regels af bij het waterpolospel, bv. niet stappen met de bal.
- Maak gebruik van verschillende soorten doelen, zowel drijvende doelen als doelen op de kant.

★ Variatie in omgeving:

- In een zaal, het park of een weide kunnen de kinderen dezelfde oefeningen doen, maar vervang het waterpolospel door een vorm van 10-bal.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Werpen met 2 handen	Werpen met 2 handen	Werpen met 1 hand
Kinderen blijven steeds in ondiep water		Kinderen doen waterpolospel deels in water waar ze niet kunnen rechtstaan
Voorzie grote doelen		
Bal in water werpen en samen bal terug naar de kant brengen		

Variatiemogelijkheden slaan



Diverse vormen van slaan

- Met verschillende delen van het lichaam:
 - Met 1 of 2 handen: links of rechts, onderhands of bovenhands, vlakke of gebalde hand
 - Met 2 armen
- Gehurkt, zittend, staand, liggend, reikend, springend:
 - Naar of naast het lichaam
 - Voor of achter het lichaam
- In verschillende richtingen: opwaarts, voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts, naar beneden...
- Over verschillende afstanden: laag-hoog, kort-ver...
- Precies of willekeurig
- Reflexmatig of bewust
- Met verschillende 'voorwerpen' en snelheden
- Op verschillende ondergronden
- Zacht of hard
- ...

Met hindernis

Soort materiaal:

- Klein en groot
- Van licht naar zwaar
- Van rond naar ovaal
- Van zacht naar hard
- Foamballen
- Strandballen
- Ballonnen
- Papierpropfen
- Gevulde sokken
- Indiacas
- Shuttles
- Rijstzakjes
- Hoepels
- Fietsbanden
- Kranten
- Kegels
- Korven
- Emmers

• Touwen

- Plintdeel
- Bank
- Toversnoer
- Blokken
- Bananendoos
- Melkbrikken
- Medicinebal
- Matten
- Krijtstrepen
- Goal
- ...

Ordering materiaal:

- Lineair
- Cirkelvormig
- Ovaal
- Stervormig
- Vierkant
- Willekeurig
- Kronkelend
- Zigzag
- ...

Opstelling materiaal:

- Recht of vlak
- Schuin
- Gelijke of verschillende hoogte
- Hoog of laag
- Uit elkaar (ver, dicht)
- Gestapeld
- Stabiel of instabiel
- Veel of weinig
- Op statief
- ...

Met hulpmiddelen

- Palet
- Tennisracket
- Badmintonracket
- Squashracket
- Baseballknuppel
- Stick
- Stok
- Opperolde krant
- Doek
- Touw
- Plankje, bat, knuppel
- Lege plastic fles
- Huishoudrol
- ...

In beweging

- Slaan in een veranderende omgeving (verwacht of onverwacht)
- Slaan met voorafgaande afzet opwaarts of zijwaarts
- Slaan tijdens verplaatsing
- Slaan op een bewegend 'projectiel'
- In de 'bal'baan
- Zelf de baan van de 'bal' opzoekend
- 'Ballen' snel na elkaar slaan
- Repetitief slaan
- Ritmisch slaan
- ...

Naar doel

- Vrij naar de grond
- Vrij omhoog
- Tegen, in of door een doel
- Van een groot naar een klein doel
- Van een laag naar een hoog doel
- Van een doel dichtbij naar een doel veraf
- Van een stilstaand naar een bewegend doel
- Naar een stilstaand, rollend of zwevend doel
- Geplaatst of vrij naar doel slaan
- ...

Met partner(s) - groep

- Met 2 afwisselend
- Met 2 gelijktijdig
- Naar een stilstaand kind
- Naar een bewegend kind
- Met meerdere kinderen
- ...



Ontwikkelingslijn slaan

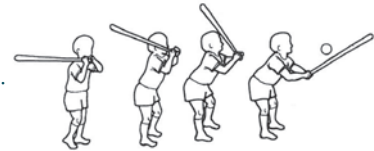


**3
&
4**
jaar

Het kind slaat in verticaal vlak (3 jaar).
Het kind slaat in horizontaal vlak (4 jaar).
Het kind slaat enkel met voorarmstrekking en de voeten blijven staan (3 jaar).
Het kind plaatst de voet voorwaarts aan dezelfde kant van de slag (4 jaar).
Het kind staat in de richting van het voorwerp (3 jaar).
Het kind staat opzij van het voorwerp (4 jaar).
Het hele lichaam roteert ongecontroleerd mee.
Het kind kan aangegooide of geslagen voorwerpen nog niet terugslaan.
Het kind heeft geen timing om op een voorwerp te slaan.

Bovenhands slagpatroon:

- Schouders blijven loodrecht op de balbaan en worden niet ingedraaid.
- Voorwaarts buigen van de romp, geen rotatie.
- Enkel strekking van de elleboog.



**5
&
6**
jaar

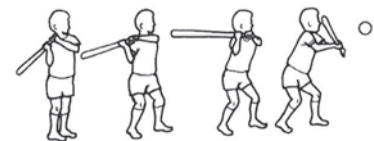
Het kind draait romp en heup bij slagbeweging.
Het kind verplaatst het lichaamsgewicht bij het slaan op een voorwerp.
Het kind plaatst de voet tegenovergesteld aan de slagzijde voorwaarts.
Het kind kan slaan met eenvoudige ritmische slagbewegingen.
Het kind slaat vanuit stilstand een zelf opgeworpen voorwerp weg.
Het kind kan vanuit stilstand slaan op een voorwerp dat van dichtbij geworpen wordt.

Het kind vertoont een matuur bovenhands slagpatroon:

- Schouders naar de balbaan toe draaien.
- Kleine pas voorwaarts ter ondersteuning van de slagbeweging.

Zijwaarts of onderhands slagpatroon:

- Indraaien van de romp met als gevolg grotere slagvoorbereiding en slagkracht.
- Vergroting van de beweging na contact met het voorwerp ('follow through').
- Buigen van de arm tijdens de slagvoorbereiding en strekt zich vlak voor het contact met het voorwerp.



**7
&
8**
jaar

Het kind kan slaan terwijl het zichzelf verplaatst.
Het kind kan de meeste voorwerpen terugslaan.
Het kind heeft een matuur bovenhands slagpatroon.

Het kind vertoont een matuur zijwaarts of onderhands slagpatroon:

- Idem 5-6 jaar.
- Verbetering van de timing van de deelbewegingen (achterzwaai, stap voorwaarts, rotatie romp, zwaai met de arm, strekking van de arm, contact, follow through).

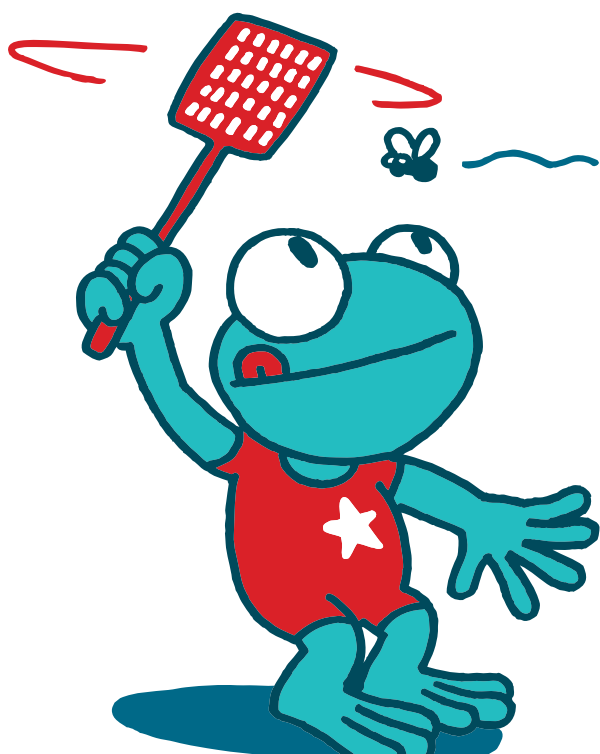




DEFINITIE

Slaan is een vaardigheid waarbij men een voorwerp met de hand, de arm of een slagvoorwerp gericht raakt, al dan niet in beweging brengt en waarbij het contact en de impuls kort zijn.

- ★ Om tot slagbewegingen te komen, is het nuttig om overgangen te maken via korte vangfasen bij vangen en werpen of de bal eerst te rollen of te dribbelen.
- ★ Leg er de nadruk op dat het contact kort moet zijn. Geen duw- maar een slagbeweging.
- ★ Toon de kinderen hoe ze zich kunnen plaatsen om met hun hand of met een slagvoorwerp een projectiel te raken. Gebruik daarbij veel visuele en voelbare herkenningspunten, bv. lijnen, hoepels, rubberen tegels, bakens, gevulde plastic flessen of brikken, aanduidingen met stift...
- ★ Bied uitdagende doelen die de kinderen direct feedback geven over lukken en mislukken van (gerichte) slagen, bv. poortjes, veel kegels, touw met belletjes, slingerende voorwerpen, vallende voorwerpen...
- ★ Het inzetten van materiaal kan een hulp zijn, maar soms ook een belemmering. Maak goede keuzes:
 - Pas de lengte en de omvang van slagvoorwerpen aan de vaardigheid van de kinderen aan, bv. door afzagen van de steel van een racket, kortere buizen, kleinere kussens...
 - Slagstatief: de hoogte is afhankelijk van de gestalte van het kind en de wijze waarop het moet slaan, bv. met gestrekte armen of gebogen armen, met of zonder slagvoorwerp. Gebruik statieven van variërende hoogtes, bv. diverse kegels, stukken harde plastic buis, dik stuk tuinslang, banken, open bakens...
 - Slaan kan pijn doen. Houd rekening met het pijngevoel en vermijd het gebruik van harde voorwerpen, bv. door mousse, foamballen, opgerolde kranten, opblaasbare voorwerpen, schuimrubber, noodles, isolatiemateriaal, een stok in isoleerbuis, sokkenbal, pantybal... te gebruiken.



Specifieke activiteiten slaan



★ Individueel slaan

Sokkenbalslaan	★ S1
Ballon hoog	★ S2
Slingerbal	★ S3
Pannenkoekenbak	★ S4
Vogels in de lucht en op de grond	★ S5
Hoog in de lucht	★ S6
Reiken...oei zo ver	★ S7
De floche	★ S8

★ In groep slaan

Tunnel	★ S9
Kringslaan	★ S10
Groepsballon	★ S11
Flipperkast	★ S12
Buizenslag	★ S13
Tamtam	★ S14

★ Met partner slaan

Samen ballon hoog	★ S15
Over de grens	★ S16
Dubbele 'high five'	★ S17
Handen klappen	★ S18
Over en weer	★ S19

★ Naar een doel slaan

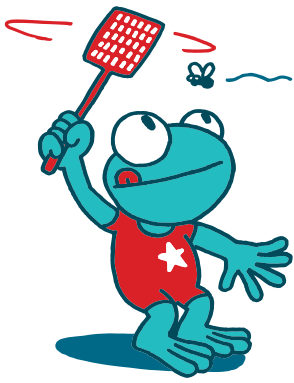
Sokhockey	★ S20
Kegels raken	★ S21
Petanque	★ S22
Pipo	★ S23
Vier velden kaatsen	★ S24
Drijfbal	★ S25
Trefbal	★ S26
Bergop slaan	★ S27

★ In beweging slaan

Dierentuin	★ S28
Kegelbal	★ S29
Verloren moeite	★ S30
Staart slaan	★ S31
Jungle	★ S32
Vliegen vangen	★ S33
Autopech	★ S34

★ Slaan in het water

Buikhockey	★ S35
Knotsdoelbal	★ S36
Mikken	★ S37
Houd de ballen weg	★ S38



slaan

Individueel slaan

★ Omschrijving: Sokkenbalslaan

Een aantal sokkenballen zijn opgehangen op een plaats waar kinderen kunnen slaan zonder elkaar te hinderen. De kinderen slaan de sokkenbal met de open hand. De kinderen kijken aandachtig hoe de bal slingert en slaan er opnieuw tegen. Ze tellen het aantal keren dat ze de bal raken.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen slaan de bal met een gebalde hand.
- De kinderen slaan tegen de sokkenbal met een slagvoorwerp (fig).



- De kinderen verplaatsen zich eerst en moeten voor ze slaan op een gemarkeerde plaats staan, links of rechts t.o.v. de sok.
- De kinderen slaan tegen de sokkenbal in een opstelling die toelaat dat de slingerende sokkenbal blikken omgooit. 'Wie krijgt de meeste blikken omver?'

★ Materiaal: oude sok gevuld met opgerolde sokken, slagvoorwerp, ophangopstelling (doel, pergola, netkabel, opgespannen touw...), blikken (plastic flessen...), touw of lint

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de sokkenballen op een aangepaste slaghoogte zijn opgehangen en op verschillende hoogtes die differentiatie mogelijk maken.

★ Variatie in omgeving:

- In een speeltuin slaan de kinderen op sokken die aan de verschillende speeltuigen zijn opgehangen. Circuit mogelijk met variatie van slagen.
- In een zwembad hangen de sokkenballen laag boven het water. De kinderen voeren een watertrapbeweging uit en slaan met één of afwisselend beide handen tegen de sokkenbal.
- In een zwembad drijven de kinderen op de rug onder de opgehangen sokkenballen en proberen zoveel mogelijk keren de slingerende sok met gestrekte armen te slaan.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Met hand tot kort slagvoorwerp	Met slagvoorwerp	Gemiddeld tot langer slagvoorwerp
Bal eerst stil	Bal mag eerst stil hangen	Bal laten slingeren
Slagbereik sturen		

slaan

Individueel slaan

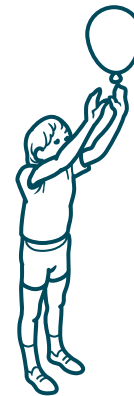


★ Omschrijving: Ballon hoog

De kinderen houden binnen een beperkte bewegingsruimte elk een ballon met hun handen al tikkend in de lucht (fig.). De handenkeuze is vrij.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen houden de ballon in de lucht met slechts één toegelaten hand.
- De kinderen houden de ballon in de lucht met 2 handen tegelijk.
- De kinderen houden de ballon in de lucht door afwisselend met de linker- en de rechterhand te tikken.
- De kinderen houden de ballon in de lucht door afwisselend met de hand(en) en het hoofd (of een ander lichaamsdeel) te tikken.
- De kinderen houden de ballon in de lucht op één van de bovenstaande manieren en trachten de overkant van de zaal te bereiken zonder dat de ballon de grond raakt.
- De kinderen houden de ballon in de lucht en steken om het eerst de zaal over, terwijl ze de ballon omhoog blijven slaan.
- De kinderen houden de ballon in de lucht en steken een 'mijnenveld', hindernissen verspreid over het terrein (bv. hoepels), over.



★ Materiaal: één ballon per kind, krijt, belijning, hoepels, fietsbanden...

★ Aandachtspunt(en):

- Voorzie ook ballonnen van een verschillende omvang en laat uitproberen.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad houden de kinderen de ballon alleen of per 2 weg van het water en binnen de rand of de zoneafbakening.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Alleen omhoog slaan, eventueel stuiten en vangen	Alleen omhoog slaan en vangen boven het hoofd	Alleen omhoog slaan en vangen boven het hoofd met een sprong
Vrije bewegingsruimte	Volledig stilstaand tot wandelend uitvoeren	Al voortbewegend uitvoeren (huppen, zijwaarts...)
Wennen aan diverse groottes van ballon	Strandbal gebruiken of met foambal uitvoeren	Met lichte bal uitvoeren
Vragen om zacht de ballon te tikken	Met nevenopdrachten in stand (draai rond lengteas, handbewegingen...)	Met nevenopdrachten in andere houdingen (zit, lig...)
	Met vlakke hindernissen	Met hogere hindernissen
		Met hindernissen overschrijden
		Parcours volgen

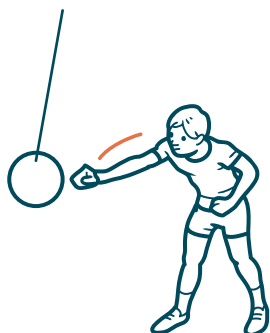


slaan

Individueel slaan

★ Omschrijving: Slingerbals

De kinderen lopen naar voorwerpen (bv. ballen) die aan een touw zijn opgehangen en stoppen op een armlengte voor het voorwerp. Vanuit die positie slaan ze met een gebalde vuist het voorwerp weg door de arm voorwaarts te strekken (fig.), houden het voorwerp tegen en hangen het stil. Nadien keren ze naar hun plaats terug.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen slaan zowel met de voorkeurs hand als met de andere hand.
- De kinderen slaan de slingerbal met een zacht voorwerp in beide handen (bv. een halfzacht plankje, een zachte buis, een kussen...) in een zijwaartse beweging van rechts naar links. Nadien ook van links naar rechts.
- De kinderen slaan de slingerbal met een halfzacht voorwerp van onder naar boven.
- De kinderen gaan juist voor en onder de slingerbal zitten en slaan met de handen (of met een slagvoorwerp) tegen de slingerbal.

★ **Materiaal:** touwtjes, ophangconstructie, bomen, doelen, foamballen, lege flessen, zandgevulde ballen, zakken met votten, gevulde zwemzakjes...

★ Aandachtspunt(en):

- Opletten voor het terugkeren van het voorwerp.
- Plaats de kinderen in een rij op korte loopafstand.
- Demonstreer wat 'de arm voorwaarts strekken' betekent.

★ Variatie in omgeving:

- In een zwembad de ballen opstellen op de zwembadrand. De kinderen oefenen in een diepte die overeenstemt met hun schouderhoogte.
- In een bos slaan kinderen naar voorwerpen die ophangen aan takken van bomen en in een speeltuin aan de verschillende speeltuigen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Slaan vanuit aangeduide plaats (bv. hoepel)	Zonder vaste positie in hoepel	Zonder vaste positie in hoepel
Zonder slagvoorwerp	2 keer slaan	Herhaaldelijk slaan
	Eén voet voor plaatsen	Gevolgd door een nabeweging
		Zwaardere ballen gebruiken
		Met tegenbeweging andere arm

slaan

Individueel slaan

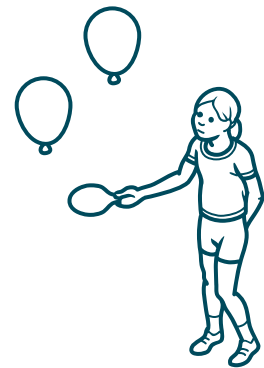


★ Omschrijving: Pannenkoekenbak

De kinderen staan verspreid op het terrein en hebben elk een kleine bal die ze willekeurig proberen omhoog te slaan met de vlakke hand. Ze laten de bal stuiten op de grond waarna ze de bal opnieuw omhoog mogen slaan.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen slaan de bal afwisselend met de linker- en de rechterhand omhoog (eerst vrije keuze, nadien om en om).
- De kinderen slaan de bal afwisselend met de handpalm en met de handrug omhoog (eerst vrije keuze, nadien om en om).
- De kinderen slaan de bal afwisselend met de handpalm en met de vuist omhoog (eerst vrije keuze, nadien om en om).
- De kinderen slaan een foambal afwisselend omhoog met de hand en met een lichaamsdeel boven de heup (hoofd, schouder, bovenarm, onderarm).
- De kinderen slaan de bal herhaaldelijk omhoog zonder stuiten. 'Wie houdt het langste vol?' of 'Wie telt de meeste slagen?'
- De kinderen houden de bal (ballon, foambal, strandbal...) zo lang mogelijk in de lucht zonder de handen te gebruiken, maar met lichaamsdelen boven de heup.
- De kinderen voeren de pannenkoekenbak uit met een 'pan' (slagvoorwerp) aangepast aan het niveau van de kinderen (fig.).



- ★ **Materiaal:** kleine ballen, lichte ballen van diverse grootte (foamballen, ballonnen, strandballen...), plankjes of rackets met korte steel

★ Aandachtspunt(en):

- Pas de balgrootte en de hardheid aan de mogelijkheden van de kinderen aan.
- Let er op dat de kinderen zeker de bal slaan (kort tikken) en niet gewoon werpen.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad vervangen de kinderen het stuiten van de bal door zelf vangen en opwerpen van de bal of door per 2 afwisselend te slaan.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Ballon i.p.v. bal gebruiken, met en zonder stuiten	Met ballon zonder stuiten	Met (foam)bal zonder stuiten
Variaties zonder de afwisseling erin	Oefening met vrije verplaatsing	Oefening met opgelegde verplaatsing
	Met verzwaarde ballon	
	Bal over en weer slaan naar partner op korte afstand (1,5 m)	Bal over en weer slaan naar partner op 1,5 m met beperkte verplaatsing (matje, hoepel)



slaan

Individueel slaan

★ Omschrijving: Vogels in de lucht en op de grond

De kinderen lopen verspreid rond op het terrein en slaan met beide armen alsof het de vleugels van vogels zijn. Er liggen matjes op de grond. Eén tikker jaagt de 'vogels' na. De vogels kunnen tijdelijk aan de tikker ontsnappen door snel op één van de matjes een dubbele armslag in ruglig uit te voeren (fig.). Wie zich niet bedreigd voelt, 'vliegt' lustig verder. De tikker mag niet staan wachten tot het kind dat op de mat slaat, terug van de mat komt. De tikker zoekt een ander slachtoffer.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen gaan op signaal van de lesgever op de matjes liggen en slaan met beide armen en met vlakke handen tegen de mat. Er is geen tikker.
- De kinderen liggen op de mat. Wanneer de tikker in de buurt komt, voeren ze een armslag uit vooraleer de tikker hen kan raken.
- De kinderen zitten op de mat. Op signaal van de lesgever gaan de kinderen achterwaarts schommelen op de rug en ze stoppen op het tweede signaal door met de handen en armen op de mat te slaan.
- De kinderen liggen per 2 op een matje tegenover elkaar. Ze proberen in ruglig synchroon te schommelen en gelijktijdig de beweging te stoppen door met de handen 'af te slaan'. Ze spreken af wie het signaal geeft tot stoppen en wat het signaal is.

★ Materiaal: matjes

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen elkaars beweging volgen door goed naar elkaar te kijken.
- Oefen eerst op het schommelen afzonderlijk.
- Zorg ervoor dat de tikkers niet steeds dezelfde 'vogels' achterna zitten en dat ieder kind de oefening in het spel ook doet.

★ Variatie in omgeving:

- In een zwembad laten de kinderen zich vanuit (hurk)stand achterwaarts vallen en de val 'breken' door achterwaarts tegen het wateroppervlak te slaan. De lesgever geeft voor een goede timing een mondeling signaal of een aanraking. De kinderen niet te dicht opstellen bij de rand van het bad of de baanlijnen.
- In een zwembad zitten de kinderen op een drijfplankje. Ze laten zich van het plankje uit evenwicht achterover vallen en slaan af tegen het wateroppervlak. Eventueel ondersteunen door het kind op het plankje in evenwicht te (laten) houden.
- In een zandbak laten de kinderen zich vanuit hurkzit achterwaarts vallen of rollen en de 'val breken' door met de armen en handen in het zand te slaan.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Lesgever is tikker	Vanuit zit naar ruglig	Van gehurkt of vanuit stand naar ruglig
Met één hand slaan zonder houdingsbeperking		Van buiklig naar ruglig en met één arm afslaan
Mat slaan zonder er op te moeten staan, zitten of liggen	Met meerdere tikkers	Met meerdere tikkers

slaan

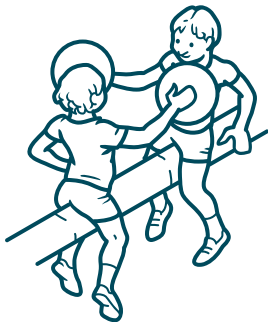
Individueel slaan



★ Omschrijving: Hoog in de lucht

De kinderen nemen een positie in hoger dan de grond en slaan tegen een opgehangen voorwerp, bv. een 'gong'. Daarbij gebruiken ze verschillende manieren van slaan. Ze kunnen bv. in de volgende opstellingen 'hoger' komen en op diverse wijzen slaan:

- De kinderen klimmen op een sportraam en slaan met de vlakke hand tegen een 'gong'.
- De kinderen lopen tegen schuin opgehangen banken omhoog en slaan met een gebalde hand tegen een (stoot)kussen.
- De kinderen lopen tegen schuin opgehangen banken omhoog en slaan boven op een bal. Een tweede kind zit boven aan de bank en houdt die bal vast. Omhoog geraken kan eventueel m.b.v. een touw waaraan ze zich kunnen optrekken.
- De kinderen springen van een verhoog (bank, plint, raam...) en slaan tegen een bal. De lesgever of een partner houdt de bal voor zich uit.
- De kinderen klauteren langs een klimtouw omhoog en slaan tegen een belletje dat op een bepaalde hoogte aan het touw vast hangt.
- De kinderen zitten op een bank (of verhoogde bank, luchtkussen) en voeren een kussenslag (fig.). 'Wie verliest het laatst het evenwicht?'



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen slaan met een stok (estafette-stok, trommelstok...) tegen een 'gong'.
- De kinderen voeren de voorgestelde vormen uit als onderdeel van een circuit.
- De kinderen voeren de voorgestelde vormen uit in een estafette.

★ Materiaal: ballen, banken, touw, geluidmakend materiaal, stokken, matten, valmat, kussens

★ Aandachtspunt(en):

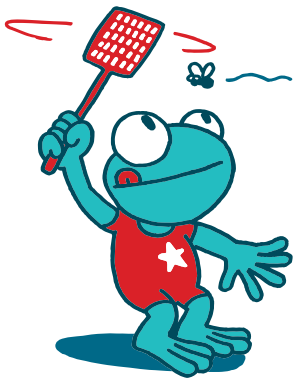
- Voorzie hulplijnen of een 'zetje' van de lesgever waar hogerop komen moeilijk is.

★ Variatie in omgeving:

- In een speeltuin komen de kinderen in een hogere positie door op de speeltuigen te lopen of te klauteren. De voorwerpen hangen op aan de speeltuigen.
- In een park zitbanken, trappen, schuine bomen, berm... gebruiken om verhogingen te creëren.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Zonder springen	Beperkte afspronghoogtes	
Beperkte klimhoogtes		Aangepaste klimhoogtes
Vlak tot beperkt hellend vlak		

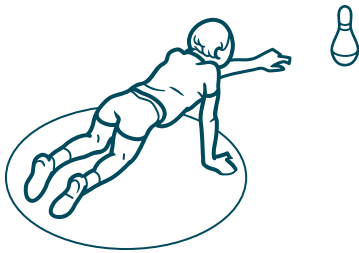


slaan

Individueel slaan

★ Omschrijving: Reiken... oei zo ver

De kinderen staan elk in één hoepel verspreid op het terrein. Tussen de hoepels staan voorwerpen op reikafstand van de kinderen. De kinderen proberen de voorwerpen buiten de hoepel al reikend met een hand om te slaan zonder dat ze de grond buiten de hoepel raken (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen slaan de voorwerpen om met een opgerolde krant, palet, estafetteestok, floorballstick, plastic buis, plastic fles...
- De kinderen proberen de voorwerpen om te slaan door een voetcontact buiten de hoepel te maken.
- De kinderen slaan de voorwerpen om vanuit een opgelegde houding, bv. op één been, op de tenen, in spreidstand, op een verhoog in de hoepel...
- De kinderen slaan een bal terwijl ze zichzelf in een lagere positie bevinden dan de bal (gehurkt, liggend, kruipend...).

★ Materiaal: hoepels, kegels, blikken, plastic flessen

★ Aandachtspunt(en):

- Plaats verschillende voorwerpen rond elke hoepel zodat je kan variëren in de reikafstand, de kinderen bewust worden van hun reikmogelijkheden en de succeservaring vergroot.
- Gebruik voorwerpen van verschillende vorm (rond, gehoekt, kort, lang...) en materiaal (glad, ruw...) zodat de kinderen ook bij licht contact al succes hebben.
- Zorg in water voor stabilere voorwerpen zodat de golving er weinig vat op heeft.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad trachten de kinderen van de rand (zittend, liggend, gehurkt) eendjes om te slaan die binnen reikbereik komen drijven. De lesgever kan 'reikzones' afbakenen.
- In het zwembad reiken de kinderen drijvend (eventueel met hulpmiddelen) naar voorwerpen die op de rand staan of die op een drijvende en verankerde mat staan.
- In een buitenomgeving proberen de kinderen drijvende voorwerpen in een sloot over een bepaalde afstand te verplaatsen door er tegen te slaan met een hulpmiddel (kort, lang).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Voorwerp eerst zo ver mogelijk neerzetten		
Met één hand en één voet steunen buiten hoepel tijdens het reiken	Op één been steunen	Zonder extra handensteun
	Met één voet binnen hoepel blijven	I.p.v. omslaan, voorwerp nemen en in hoepel brengen

slaan

Individueel slaan

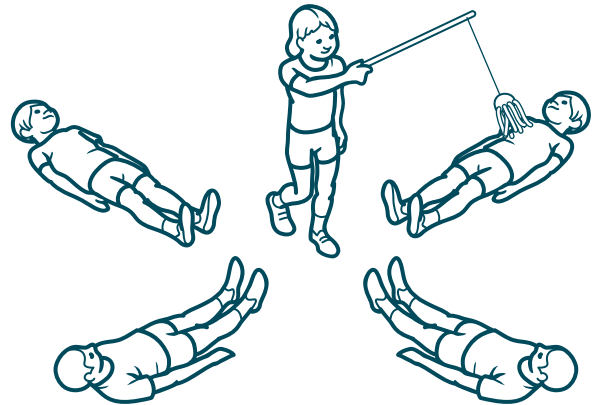


★ Omschrijving: De floche

De kinderen liggen op de rug in een kring met de voeten naar het midden en kijken naar het plafond. De lesgever staat in het midden van de kring en houdt een steel vast. Daaraan is een touw met een floche bevestigd. De lesgever draait rond en laat de floche over de kinderen bewegen. De kinderen blijven met de rug op de grond en slaan naar de floche wanneer die passeert. 'Wie raakt, scoort een punt!'

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen slaan de floche naar het centrum van de kring met de linkerhand, nadien met de rechterhand.
- De kinderen slaan de floche met een 'verlengde arm' (bv. stokje, opgerolde krant, palet, racket...).
- De kinderen trachten de floche met elke hand te raken tijdens één passage (fig.).
- De kinderen voeren de oefening uit in ruglig, maar met het hoofd naar het centrum van de kring.
- De kinderen werken in tweetallen. Het ene kind ligt op de rug, het andere staat aan diens voeten en zwaait een floche aan een touwtje over het liggende kind. De liggende kinderen proberen de floche te slaan. De lesgever zegt op welke wijze de kinderen hun hand moeten houden bij het slaan en in welke richting (bv. handpalm naar centrum, handpalm naar buiten, met de handrug, met de vuist, naar het plafond, zijwaarts slaan...). Wissel regelmatig van functie.
- De kinderen voeren de oefening(en) al zittend uit.



- ★ **Materiaal:** floche, steel, lang touw, korte touwen, ballen (of plastic flessen), opgerolde kranten, floche met belletje

★ Aandachtspunt(en):

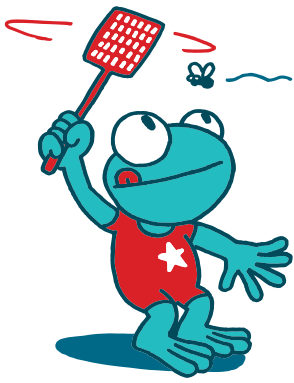
- Laat de floche eerst op een gelijke hoogte, daarna op een variërende hoogte bewegen zoals op de kermis.
- Zorg ervoor dat de floche niet in het gezicht van de kinderen terecht komt.

★ Variatie in omgeving:

- In een speeltuin zitten de kinderen op een draaiend speeltuig. De lesgever staat in het midden en houdt de floche boven de hoofden van de kinderen op wisselende hoogtes.
- In het zwembad drijven de kinderen op de rug (al dan niet met hulpmiddel) en slaan naar de floche.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grotere floche gebruiken	Smalle of kleine floche gebruiken	Smalle of kleine floche gebruiken
Lesgever draait traag zodat floche langer boven kind hangt		Floche geblinddoekt slaan op aangeven van partner
		Kinderen slaan naar 2 flochen (met 1 hand of 2 handen)

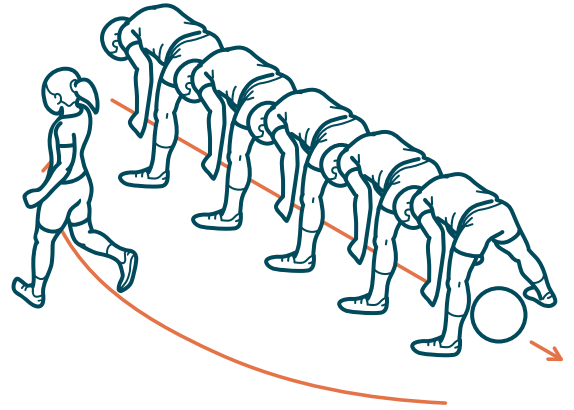


slaan

In groep slaan

★ Omschrijving: Tunnel

De kinderen staan achter elkaar met de benen gespreid. De lesgever legt een bal voor het voorste kind dat de bal achterwaarts door de benen slaat. Het achterste kind houdt de bal tegen en loopt er mee naar de voorste plaats, waar het de bal neerlegt en zelf de bal achterwaarts door de tunnel slaat (fig.). De lesgever bepaalt hoeveel keer elk kind de bal slaat.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen schuiven met hun tunnel voorwaarts op van plaats A naar plaats B. 'Welke tunnel bereikt eerst het punt B?'
- Het achterste kind slaat de bal door de benen naar voor. Het voorste kind houdt de bal tegen en loopt er mee naar achter, waar het op zijn beurt de bal door de benen naar voor slaat.
- De kinderen staan nu met hun tunnel ruglings naar het terrein, slaan de bal er voorwaarts door en schuiven met hun tunnel achterwaarts van plaats A naar plaats B.
- Kinderen voeren de oefening uit zowel met de voorkeurshand als met de andere hand.
- De kinderen voeren de oefening uit met de 2 handen in elkaar: de ene keer met de achterzijde van de gekruiste handen, de andere keer met de duimenkant tegen de bal slaan.

★ Materiaal: zachte ballen van diverse grootte

★ Aandachtspunt(en):

- Maak aan de kinderen duidelijk wat vooraan en achteraan de tunnel is, waar ze moeten slaan, waar ze moeten tegenhouden en op welke afstand ze best van elkaar staan.
- Maak afspraken over de positie van de handen van zij die niet slaan of tegenhouden.

★ Variatie in omgeving:

- In een ondiep zwembad zitten de kinderen achter elkaar op de knieën met de romp voorovergebogen en slaan met een hand een rubberen schijf (puck, stuk autoband) over de bodem en tussen de knieën naar achter.
- De kinderen voeren deze activiteit uit op een hobbelig buitenveld, in iets langer gras, in de zandbak (of in de duinen).
- De kinderen trachten met hun tunnel een gat in de grond te bereiken waarin ze de bal laten rollen en zo een punt scoren.
- In een bos trachten de kinderen met hun tunnel tot bij een boom te geraken en de bal er tegen te slaan.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Elk kind probeert afzonderlijk bal achterwaarts tegen muur, kegel... naar ander kind te slaan		Lange tunnel met meerdere ballen
	Eerst per 2, nadien door korte tunnel	Door tunnel slaan, bal over hoofden doorgeven en combinatie hiervan

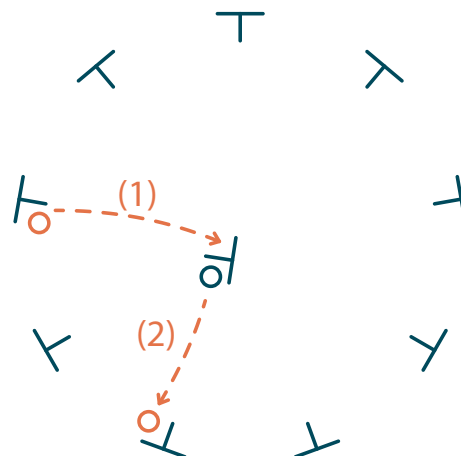
slaan

In groep slaan



★ Omschrijving: Kringslaan

De kinderen staan in een voldoende grote cirkel. Eén kind staat in het midden van de cirkel in een kleinere cirkel met een opgerolde krant. Een kind in de grote cirkel rolt een zeer lichte bal onderhands naar het midden waar het 'slagkind' op de aangeworpen bal slaat in eender welke richting binnen de cirkel (fig.). Wanneer de kinderen op de cirkel de bal kunnen vangen of wanneer de bal buiten gaat omdat het slagkind de bal niet raakt, wisselt het 'slagkind'.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen oefenen in groepjes van 3: de ene rolt of werpt de bal naar de tweede die slaat, de derde vangt.
- De kinderen staan in een cirkel. Eén kind werpt een lichte bal naar het midden. Het 'slagkind' slaat de bal terug naar de rand met een willekeurige bestemming (of naar de kinderen binnen een bepaalde sector van de kring of naar een kind van wie het de naam zegt).
- De kinderen staan in een cirkel. Eén kind werpt de bal onderhands omhoog en om het even wie in de kring probeert de bal omhoog te slaan. De groep tracht zo een aantal slagen na elkaar te doen. Als de bal de grond raakt of buiten de kring rolt, gooit een ander kind de bal terug op voor een nieuwe poging.
- De kinderen staan in een cirkel. Eén kind werpt de bal onderhands omhoog. De werper roept iemands naam en die tracht de bal te slaan.

★ **Materiaal:** ballon, zeer lichte bal (of gatenbal), een opgerolde krant, een ander slagvoorwerp

★ Aandachtspunt(en):

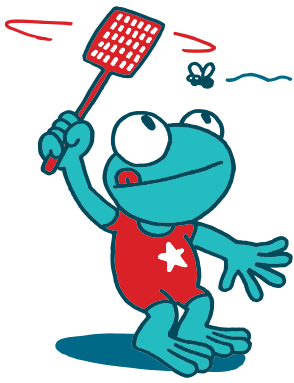
- Beperk het aantal kinderen per cirkel om het voldoende actief te houden.
- Werk met duidelijke sectoren door belijning, gekleurde bakens of gekleurde zones.
- Vraag dat wie in de groep gaat slaan, dat ook roept, om botsingen te vermijden.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad staan de kinderen in het ondiepe water zodat ze een vrije armbeweging kunnen maken. De kring is niet te groot zodat een verplaatsing haalbaar is. Vervang de opgerolde krant door een zacht waterbestendig buisje of een noodle.
- In een bos of park slaan de kinderen de bal en proberen daarbij een boom te raken.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Kleine cirkel (groep in verschillende kringen)	Kleine cirkel (groep in verschillende kringen)	Grotere cirkel
Met hand slaan (geen slagvoorwerp)	Slaan op botsende bal en/of slaan op eigen opgegooide bal	Bal zijwaarts slaan i.p.v. opwaarts
Bal rollen i.p.v. werpen		
Namenslagbal (naam zeggen en bal door benen slaan)	Ballon i.p.v. bal	Aangooien i.p.v. aanrollen

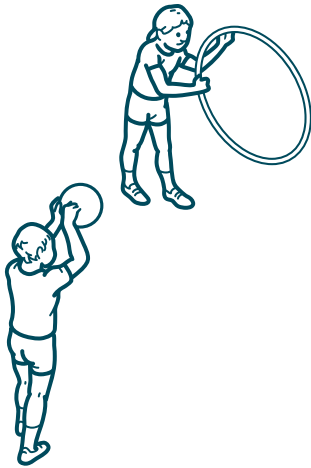


slaan

In groep slaan

★ Omschrijving: Groepsballon

De kinderen lopen rond en houden, al tikkend met de handen, een ballon in de lucht. Enkele kinderen slaan niet tegen de ballon, maar houden een hoepel verticaal in de lucht. De groep probeert de ballon door één van de hoepels te slaan (fig.). Na een bepaalde tijd wisselt de functie van hoepeldragers en ballontickers.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen spelen samen in viertallen, drietallen, tweetallen die samenwerken om de ballon door de hoepels te slaan en niet op de grond te laten vallen.

★ Materiaal: hoepels, ballonnen

★ Aandachtspunt(en):

- Hou rekening met de haalbaarheid. Hoe meer hoepels en spelers, hoe groter de complexiteit van de situatie.

★ Variatie in omgeving:

- In een zwembad spelen de kinderen naar meerdere hoepels (eventueel met verschillende scores of de verplaatsing van de hoepeldragers beperken gezien de weerstand van het water).
- In het zwembad kunnen de hoepeldragers zich ook al drijvend verplaatsen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken	Meerdere ballonnen in spel brengen	Meerdere ballonnen in spel brengen
Lesgever of ouder kind draagt hoepel	Minder hoepels	Kleinere hoepels
Ballon slaan die over grond rolt	Hoepels op verschillende hoogtes houden, bv. steunen op grond, hoger in lucht	Met hoepels, maar in bepaalde positie
Ballonnen vangen en door hoepels doorgeven	Strandbal gebruiken	Strandbal gebruiken
Ballon slaan uit eigen hand		

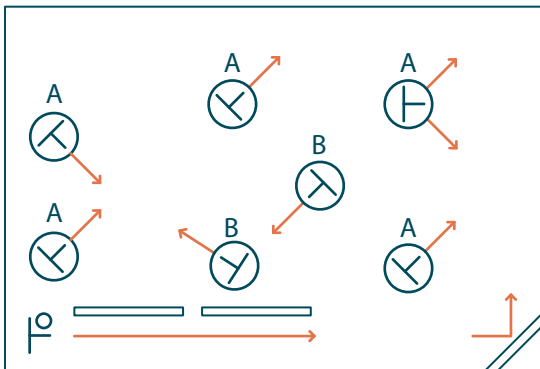
slaan

In groep slaan



★ Omschrijving: Flipperkast

De kinderen staan in 2 groepen verspreid in een speelveld dat afgebakend is met een wand of een boord. De groep bootst een flipperkast na. De kinderen vormen de knoppen waartegen de bal kan botsen (fig.). Er zijn meewerkende en tegenwerkende knoppen (kinderen) die vast staan in een hoepel. Op een slagplaats slaat een kind een bal in het terrein. De meewerkende kinderen slaan de bal met de bedoeling van die zolang mogelijk weg te houden van de 'uitgang' (bv. doorgang tussen 2 kegels). De tegenwerkende kinderen slaan de bal met de bedoeling de bal zo snel mogelijk door de 'uitgang' te krijgen. De kinderen slaan met de arm en de hand. De bewegingsvrijheid is beperkt tot de hoepel. De lesgever neemt de tijd op tussen startslag en 'uitgang'.



★ Variatie van uitvoering:

- Idem als omschrijving, maar vervang de tijdsopname door een puntentelling. De kinderen kunnen punten scoren door bepaalde knoppen één of meerdere keren te raken (aan te spelen).
- Idem, maar de kinderen gebruiken een palet of racket.

★ **Materiaal:** wand, banken, kegels, basislijnen, palet, stick, hoepels, chrono, zachte ballen

★ Aandachtspunt(en):

- Wees op je hoede voor uitgesproken voorkeur bij het koppelen van kinderen aan een hoge of lage puntenwaarde. Wissel voldoende af.

★ Variatie in omgeving:

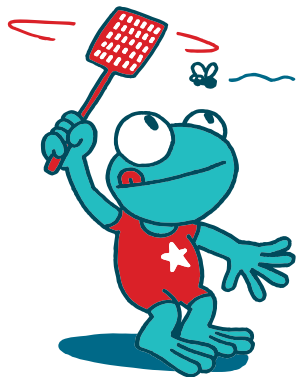
- In een bos is dit een leuk spel wanneer ook de bomen meespelen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Eén ploeg en lesgever geeft ballen aan, kinderen proberen ze door uitgang te slaan		Snellere ballen gebruiken
Zonder punten tellen, met kleuren die waarde weergeven	Visuele weergave score-evolutie	Beperking in slagrichting
	Spelen zonder tegenpartij	Beperking in het stuiten (1x)

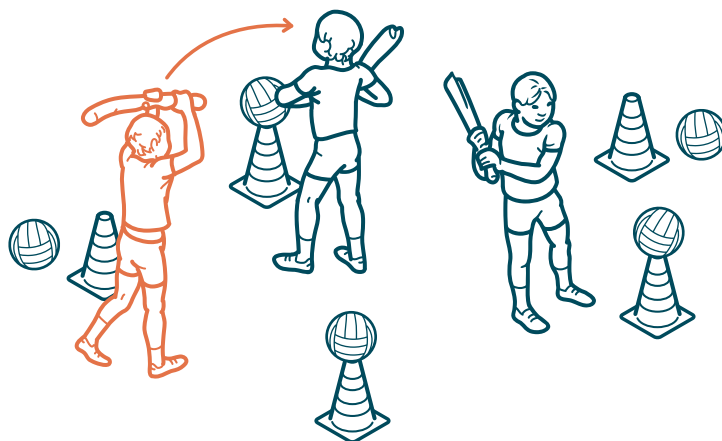
slaan

In groep slaan



★ Omschrijving: Buizenslag

De kinderen lopen verspreid op het terrein en trachten ballen van kegels te slaan (fig.). Ze trachten ongeraakt te blijven voor enkele jagers die hen met een noodle proberen te slaan. Als een noodle een kind raakt, gaat het kind op de bank zitten. Een geraakt kind dat op de bank komt, bevrijdt daardoor een eerder geraakt kind dat opnieuw het terrein opgaat. 'Hoeveel ballen kunnen jullie in 1 minuut van de kegels slaan?' of 'Wie of welke ploeg kan het meest aantal ballen van de kegels slaan?'



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen lopen over en trachten enkele van de opgestelde ballen van de kegels te slaan zonder zelf geraakt (of getikt) te worden.
- In functie van andere evenwichtservaring verplaatsen de kinderen zich op een bepaalde wijze (als een bepaald dier lopen, huppen, op één been hinken...).
- De kinderen mogen slechts een welbepaalde hand gebruiken om te slaan of de 'noodle' vast te houden.

★ **Materiaal:** veel kegels en ballen, enkele noodles of isolatiebuisjes van verschillende lengte

★ Aandachtspunt(en):

- Plaats de kegels niet allemaal op dezelfde hoogte maar varieer (grond, bank, plint, balk...).
- Beperk eerst het aantal jagers of speel zelf jager en zorg voor een goede verhouding jagers en te raken ballen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken	Veel ballen	Veel ballen
Zonder busjes, gewoon tikken	Kortere busjes gebruiken	Met busje in hand naar ballen slaan
Groot raakvlak	Beperkter raakvlak	Klein raakvlak
Geen jagers	Weinig jagers	Veel jagers
Enkel overlopen		Groter speelveld
		Wijze van verplaatsen voor jagers beperken

slaan

In groep slaan



★ Omschrijving: Tamtam

De kinderen lopen verspreid op het terrein tussen 'trommen' (vaten, dozen, omgekeerde emmers) die kriskras zijn opgesteld. Ze lopen op het ritme dat de lesgever met een trom aangeeft. Wanneer de lesgever stopt met het ritme aan te geven, lopen de kinderen naar de dichtstbijzijnde 'trom' en trachten het ritme van de lesgever na te bootsen (fig.). De kinderen slaan met een vlakke hand, bv. 1 slag – pauze – 1 slag, 2 trage slagen – 2 snelle slagen – 2 trage slagen. De lesgever varieert tijdens het spel.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen staan verspreid op een basislijn van het terrein. De lesgever staat aan de overkant met de rug naar de kinderen. De kinderen hebben elk een 'slaginstrument' en slaan hun eigen ritme terwijl ze traag voorwaarts gaan. De lesgever voert een dansje uit. Plots stopt de dans, waarop de kinderen stoppen met slaan. De lesgever keert zich op datzelfde moment om. 'Wie nog 'tamtam' maakt, zet 3 stappen terug. 'Wie bereikt de overkant?'.
- De kinderen lopen verspreid op het terrein. Het aantal slaginstrumenten is één minder dan het aantal kinderen. De lesgever slaat plots ritmisch op de trom. Op dat signaal lopen de kinderen zo snel mogelijk naar een trom en beginnen mee te slaan op het ritme van de lesgever. De lesgever stopt met slaan als alle trommen bezet zijn. De lesgever verzint een alternatieve opdracht voor wie geen plaats gevonden heeft.
- Met één hand afwisselend links en rechts op de trom slaan.

★ **Materiaal:** lege vaten (of grote emmers, kleine en grote djembés, tamboerijnen, trommels, koekendozen...), flessen en/of stokken om te slaan

★ Aandachtspunt(en):

- Ondersteun de ritmes met een visueel beeld, bv. de wijze van voortbewegen van dieren, een reus, een kabouter...
- Kies stevig materiaal waarop de kinderen moeten slaan.
- Kleine djembés zijn handig, kinderen kunnen ze in één hand meedragen en er met de andere op slaan.

★ Variatie in omgeving:

- In het ondiepe zwembad huppen de kinderen rond. Als de lesgever stopt met trommelen, gaan alle kinderen naar de rand waar trommels liggen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Vrij rondlopen zonder aangegeven ritme	Zittend achter emmer met één hand slaan	Met beide handen afwisselend slaan
In handen slaan	'Slaginstrument' op zijn kant houden en zijwaarts slaan	'Slaginstrument' op zijn kant houden en zijwaarts slaan
Met tamboerijn slaan		Slaginstrument boven hoofd houden en er op slaan
Zonder rondlopen, ritmisch slaan in groep (trage ritmes, snelle ritmes)		Tijdens slaan ook zelf op dat ritme mee bewegen

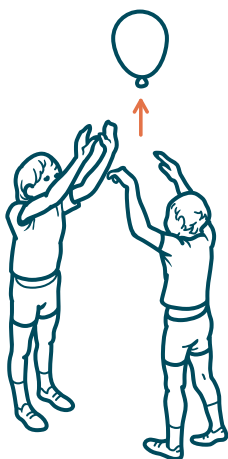


slaan

Met partner slaan

★ Omschrijving: Samen ballon hoog

Twee kinderen houden binnen een beperkte bewegingsruimte elk hun eigen ballon met de handen al tikkend in de lucht (fig.). De handenkeuze is vrij.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen houden de ballon in de lucht met slechts één toegelaten hand (li/re).
- De kinderen houden de ballon in de lucht door afwisselend met de linker- en de rechterhand te tikken.
- De kinderen houden de ballon in de lucht door afwisselend met de hand(en) en het hoofd te tikken.
- De kinderen houden hun ballon in de lucht, maar bij de toets nemen ze telkens een andere pose aan. Eerst neemt het ene kind het initiatief en doet de ander na, nadien omgekeerd (bv. op één been, in spreidstand, gehurkt, met een bepaalde armhouding van de vrije arm...).
- De kinderen houden nu samen de 2 ballonnen hoog. Ze mogen elkaars ballon dus mee omhoog houden. Eerst speelt de volgorde van slaan geen rol, nadien afwisselend de eigen ballon en de andere ballon slaan.
- Terwijl hun eigen ballon hoog is, proberen de kinderen de ballon van de andere op de grond te slaan. Dus tegenwerken i.p.v. samenwerken.

★ **Materiaal:** een ballon per kind, krijt, belijning, hoepels, fietsbanden...

★ Aandachtspunt(en):

- Voorzie terreinafbakening die niet hindert bij meer complexe oefeningen.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad houden de kinderen de ballonnen van het water weg binnen de rand of de zoneafbakening.
- In een zwembad trachten 3 kinderen drijvend (m.b.v. drijfhelp) een ballon van het water te houden door er willekeurig tegen te slaan of verplicht afwisselend (al dan niet met een volgorde). De kinderen slaan met de handpalmen, de handrug, een vuist, een gestrekte arm, een gebogen arm. De lesgever geeft aan welke manier van slaan toegelaten is i.f.v. de vaardigheid van de kinderen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Meer dan 2 kinderen voor één ballon	2 kinderen voor één ballon	2 kinderen voor één ballon
Lesgever tikt afwisselend mee	Lesgever geeft voorbeelden van houdingen	Al voortbewegend
Vrije bewegingsruimte	Geen tegenwerkingsvorm	Met foambal
Meer dan 2 kinderen samen om 2 ballonnen hoog te houden		

slaan

Met partner slaan

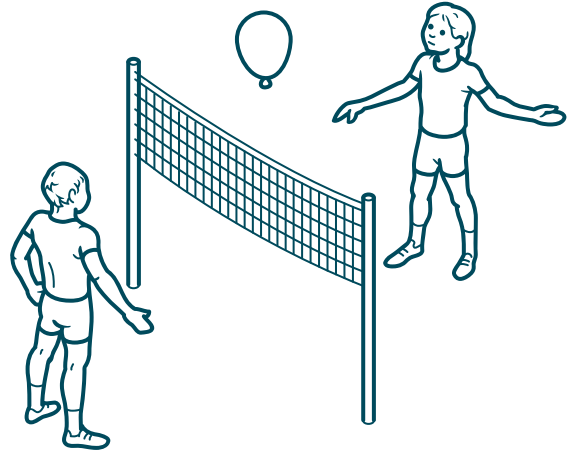


★ Omschrijving: Over de grens

De kinderen houden binnen een beperkte bewegingsruimte een ballon met hun handen al tikkend in de lucht en slaan die over en weer met een partner zonder dat de ballon valt (fig.).

★ Variatie van uitvoering:

- Idem als omschrijving, maar de kinderen slaan met wisselende handvormen (vlakke hand, gebalde hand hamer, gebalde hand kneukels, handpalm, handrug, zijkant van de hand, vingers).
- Idem, maar één van de kinderen slaat de ballon tegen (een doel op) een wand.
- Idem, maar één van de kinderen slaat de ballon over (een touw, een scherm, een net...) of tussen een doel (bv. 2 touwen, een hoepel, een laag doeltje...).
- Idem, maar één van de kinderen slaat de ballon in een laag doel (bv. emmer, mand, bak, matje, kastdeel...).
- De kinderen staan elk in een speelzijde van het terrein en proberen de ballon aan hun speelzijde van de grond te houden, maar aan de andere zijde op de grond te tikken of te slaan. Ze mogen zowel handen als andere lichaamsdelen gebruiken om te tikken of te slaan.



★ Materiaal: één ballon per 2, scheidingslijn laag, scheidingslijn hoger, wanden, lage doelvoorwerpen

★ Aandachtspunt(en):

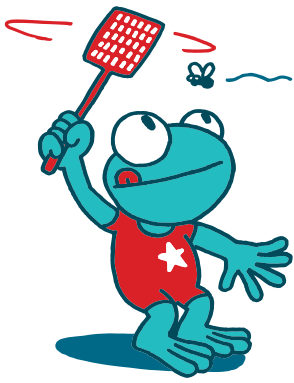
- Zorg voor visuele ondersteuning door een grens aan te brengen waarover de kinderen spelen.
- Zorg dat de duo's elkaar niet hinderen.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad kan een baanlijn de scheiding vormen tussen de ballontikkers.
- In het zwembad kunnen de doelen op het water liggen (lage doelen), op de kant staan of hangen of tegen de muur hangen.
- In een speeltuin kunnen de speeltuigen dienst doen als doelen met een verschillende puntenwaarde.
- In een bos slaan de kinderen met de ballon in zones gevormd door natuurlijke objecten (bv. naar een plek mos, tegen bomen, over een gevallen boom, tussen 2 dichte bomen, door een gat in een boom...). Voorzie voldoende ballonnen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Lesgever, ouder of ouder kind speelt partner	Lesgever, ouder of ouder kind speelt partner	
	Doelen voldoende groot	Doelen voldoende groot
Vorm van handen vrij	Individueel slaan tegen muur en vangen	Individueel slaan tegen muur en opnieuw slaan
		Kleinere doelen



slaan

Met partner slaan

★ Omschrijving: Dubbele 'high five'

De kinderen lopen verspreid op het terrein. Er liggen enkele fietsbanden op de grond. Eén tikker jaagt de kinderen na. Een getikt kind gaat in een hoepel zitten en is weer vrij wanneer een vrij kind in de hoepel komt zitten en een dubbele 'high five' (2 handen klappen) boven het hoofd met het getikte kind uitvoert (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de dubbele high five niet boven het hoofd uit, maar op heuphoogte.
- De kinderen kunnen tijdens het klappen al opnieuw getikt worden.
- De kinderen voeren het klappen al springend uit.
- Wanneer de kinderen tijdens de achtervolging één van de opgehangen ballen kunnen slaan, moet de tikker van prooi veranderen.

★ Materiaal: fietsbanden (hoepels), ballen, netjes, statieven...

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de fietsbanden duidelijk zichtbaar liggen.
- Zorg dat de opgehangen ballen boven hoofdhoogte hangen.
- Waak erover dat de tikkers niet bij de hoepels met getikte kinderen blijven staan.

★ Variatie in omgeving:

- In een zwembad hangen de ballen hoog door ze op te hangen aan een kabel (touw) boven het bad of aan een reddingsstok.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Zonder tikker, handenklap met wie men kruist	Zonder tikker, handenklap met wie men kruist	Met meerdere tikkers
In eigen handen klappen boven het hoofd		
Tweehandenklap allemaal samen op signaal	Eénhandenklap met partner	Afwisselende éénhandenklap
Tweehandenklap en dan snel naar de hoepels of omgekeerd		Gekruiste tweehandenklap
Lesgever komt kinderen bevrijden	Lesgever is tikker	

slaan

Met partner slaan



★ Omschrijving: Handen klappen

De kinderen staan in een grote kring. De lesgever voert met 1 of 2 handen slagbewegingen uit. De handen slaan tegen elkaar (voor zich uit, boven het hoofd, achter het hoofd, met gebogen of gestrekte armen) of tegen een deel van het lichaam (op de dij, tegen de bil, tegen de voetzool...). De lesgever doet bepaalde ritmes voor, eerst korte en daarna wat langere. De lesgever wisselt af met trage en snellere ritmes. De kinderen doen de lesgever telkens na.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening uit per 2. Het ene kind doet een kort stukje in een bepaald ritme voor. Het andere kind doet het stukje in datzelfde ritme na. Als het lukt, doet het andere kind iets voor.
- De kinderen voeren de oefening uit per 2. De lesgever demonstreert met een partner het slaan met één en met beide handen tegen de handen van de partner. De kinderen doen de ritmische stukjes met hun partner na.
- De kinderen voeren de oefening uit per 4. Het ene duo doet samen een stukje in een bepaald ritme voor door tegen elkaars handen te slaan. Het andere duo doet dit na. Lukt het, dan mag het tweede duo het initiatief nemen.
- De kinderen luisteren naar een stukje muziek en slaan op het ritme van het muziekstukje.
- De kinderen luisteren naar een stukje muziek en proberen daarna het ritme van het muziekstukje na te doen.
- De kinderen doen de bovenstaande oefeningen met in hun handen 1 (of 2) plankje(s), schijven, lege plastic fles(sen), estafettestukje(s), metalen buisje(s) of ander geluidproducerend materiaal.
- De kinderen voeren allerlei slagbewegingen uit met de handen tijdens een dansje, bv. in knieënzit voor zich op de grond slaan, boven het hoofd in de handen slaan, op de dijen slaan...

★ Materiaal: geluidproducerende voorwerpen, muziekinstallatie

★ Aandachtspunt(en):

- Ondersteun deze activiteit met een melodie van gevarieerde ritmes.
- Zorg voor een goed zichtbare opstelling als lesgever.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad staan de kinderen in een kring in het water. Ze slaan met blote handen of met peddels in hun handen op het water.
- In het zwembad liggen de kinderen in een kring. De lesgever varieert de uitgangsposities (gestrekt, gehurkt, op de rug, op de buik, op de zij), zowel verticaal (in stand) als horizontaal (liggend gestrekt, liggend gehurkt...).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Zonder spiegelen	Zonder spiegelen	Langer stukje in elkaar steken
In groep		



slaan

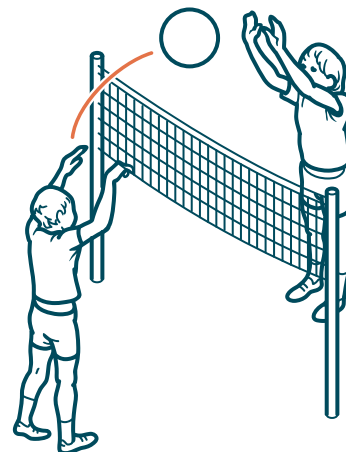
Met partner slaan

★ Omschrijving: Over en weer

De kinderen staan in 2 rijen aan weerszijden van een touw. 2 kinderen houden de ballon van de grond door afwisselend de ballon over het touw naar elkaar te slaan (tikken, toetsen) met het hoofd, de handen, de schouders (fig.).

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen mogen de ballon slaan nadat ze die eerst op de grond laten stuiten.
- De kinderen mogen de ballon terugslaan met een kort slagvoorwerp waarbij ze de bal raken.
- De kinderen slaan een krantenprop over en weer met een racket.
- Het net of de lijn is op de muur getekend. Het ene kind slaat een ballon tegen de muur boven de lijn. Het andere kind slaat de ballon terug via de muur.
- Het ene kind slaat met een opgerolde krant tegen een sokkenbal naar de muur. Het andere kind slaat de sokkenbal terug. Tussen hen beiden is een lijn getrokken.
- De kinderen slaan de bal tegen de muur, maar mogen daarbij de kegels, die ervoor staan, niet raken.
- De kinderen staan wat uit elkaar en slaan het projectiel met een bezem naar elkaar over de grond.



- ★ **Materiaal:** ballen, ballonnen, krantenproppen, lijn, touw of net, muur, sokkenbal, opgerolde kranten, gatenbal, bezem

★ Aandachtspunt(en):

- Pas de hoogte van het touw aan de grootte van de kinderen aan (bv. 80 cm voor kleuters is hoog genoeg).

★ Variatie in omgeving:

- In een speeltuin kunnen de kinderen kiezen over welk toestel ze de bal willen slaan.
- In een park of een doolhof kunnen haagjes dienen om er over en weer te slaan.
- Op een lege parking kunnen 2 kinderen de bal over de witte lijnen over en weer slaan. Telkens ze erin slagen, mogen ze een parkeerplaats opschuiven. ‘Welk tweetal raakt het verst zonder mislukken?’ of ‘Wie is het eerst aan de andere kant van de parkeerstrook?’

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Zonder touw tot lijn op grond	Met scheidingslijn op grond tot lage hoogte	Met ondoorzichtige scheiding, bv. matje
Vrij aantal contacten		Beperkt aantal contacten
Ballon gebruiken		Direct overspelen
		Beperkte bewegingsruimte

slaan

Naar een doel slaan

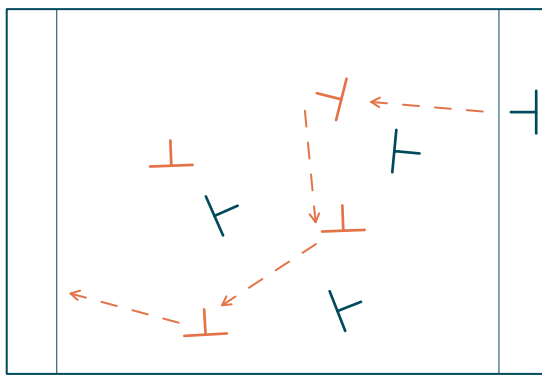


★ Omschrijving: Sokhockey

De kinderen staan in 2 ploegen op een afgebakend terrein en spelen met een opgerolde krant een sokkenbal met de bedoeling een punt te scoren in een vlakke doelzone of tussen 2 bakens. Wanneer de bal 'buiten' gaat, het spel hernemen door inrollen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de opdracht uit zowel met de voorkeurshand als met de andere hand.
- De kinderen spelen in één ploeg samen en trachten te scoren door te laveren tussen de andere ploeg die enkel zittend mag spelen en de slagen van de andere ploeg hindert (fig.).



- De kinderen spelen in één ploeg samen en trachten het terrein over te steken en te scoren door te laveren tussen de andere ploeg waarvan de kinderen zich enkel in een hoepel mogen bewegen in bv. stand, in knieënsteun, in voorlingse handen- en voetensteun. Vanuit die posities proberen ze de slagen van de andere kinderen te hinderen. 'Welke ploeg geraakt het meeste keren met de bal in de doelzone?'

★ **Materiaal:** zachte bal van gevulde sok, opgerolde kranten, bakens voor 2 of meer doelen

★ Aandachtspunt(en):

- Varieer het aantal spelers per ploeg i.f.v. de haalbaarheid. Ga uit van 2 tot 4 per ploeg en pas aan indien nodig.
- Gebruik in een natte omgeving geen opgerolde kranten, maar plastic buisjes, noodles...

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
	Vrije bewegingsmogelijkheid	Beperkte loopvrijheid
	Opeenvolgende slagen door dezelfde speler mag	Beperkt aantal opeenvolgende slagen door zelfde kind
Zonder ploegen samenspelen		
Lesgever is storende tegenstrever		



slaan

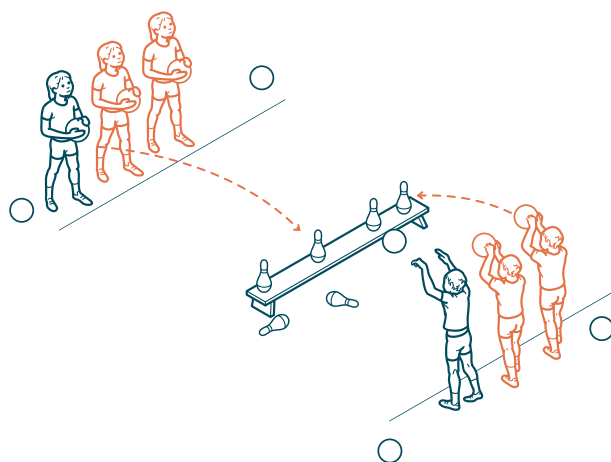
Naar een doel slaan

★ Omschrijving: Kegels raken

De kinderen staan in een rij op een paar meter voor kegels die op een bank staan. Tussen de bank met kegels en de kinderen zijn ballen opgehangen aan een dwarse staaf of touw. De kinderen slaan tegen een opgehangen bal die naar de kegels slingert en deze van de bank duwt. De kinderen zijn eerst vrij om te mikken naar om het even welke kegel, nadien mikken ze naar de kegel die voor hen staat.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen zitten (of knieënzit) op de grond en slaan de bal die naast hen hangt of ligt naar kegels die ook op de grond staan.
- De kinderen voeren de opdracht uit met een bal die ze slaan vanop een parallelle bank.
- Twee rijen kinderen voeren dezelfde opdracht uit aan weerszijden van de bank op veilige afstand van elkaar (fig.). 'Aan welke kant vallen de meeste kegels?' De kinderen recupereren elkaars bal.
- De kinderen liggen in een rij per 2 tegenover elkaar op hun buik en slaan de bal die voor hen ligt met gebalde hand voorwaarts tegen kegels die tussen hen staan opgesteld. De banken vormen de begrenzing van de speelzone.
- De kinderen staan opgesteld zoals in de omschrijving, maar ze slaan een balletje uit hun eigen hand naar de bank en proberen de kegels er zo af te slaan. 'Tracht zo snel mogelijk de kegels er af te krijgen.' De kinderen mikken willekeurig naar een van de kegels.



★ **Materiaal:** banken, veel balletjes, veel kegeltjes (of blikken, brikken...) die kunnen omvallen

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen slaan en geen duw- of gooibeweging uitvoeren.
- Stem kegels (of iets anders) af op de lichtheid van de ballen zodat omvallen mogelijk blijft.
- Voorzie duidelijke begrenzing en voorkom teveel rondvliegende ballen. Gebruik eventueel schermen en boorden om het ballenveld af te bakenen.

★ Variatie in omgeving:

- In een speeltuin staan de kegels op speeltuigen, op de rand van de zandbak, op de helling van een wip.
- Op een buitenterrein hangen de ballen aan een barre van de omheining, aan de doellat...
- In het zwembad slaan de kinderen water naar de (lichte) ballen zodat die van de kegels vallen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Van op slagstand i.p.v. uit eigen hand	Bal slaan van slagstand	Vanuit zit naar kegeltjes op bank
Voldoende grote, lichte ballen		
Zonder kegels, gewoon zo ver of hoog mogelijk	Ballen vertrekken van grond en kegels staan op grond	Met meer mikken
Zone van de slag versmallen en begrenzen		In stand op één been

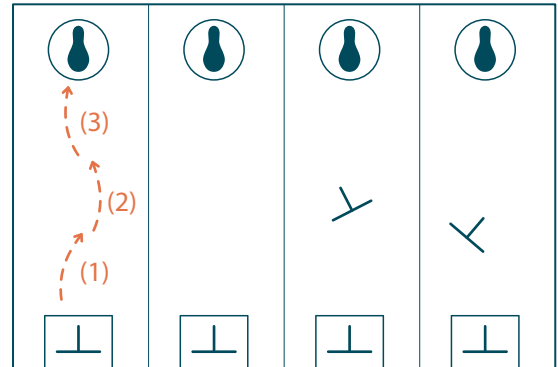
slaan

Naar een doel slaan



★ Omschrijving: Petanque

De kinderen staan in verschillende groepen. Elke groep heeft een afzonderlijk speelveld. Daarop ligt op een paar meter van de basislijn een hoepel. Om de beurt slaan de kinderen een bal van een slagstand (kegel, statief...) in het speelveld naar een te bereiken hoepel. Na een poging blijven de ballen op het terrein liggen. Elk kind heeft 3 pogingen om de bal zo dicht mogelijk bij of in de hoepel te slaan (fig.). Als de bal buiten gaat, slaat het kind de volgende slag van de plaats waar de bal buiten is gegaan.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen staan ruglings en slaan de bal achterwaarts door de benen richting speelveld.
- De kinderen gebruiken een hulpmiddel met een aangepaste bal (grootte, gewicht).
- De kinderen spelen het spel met hindernissen op het speelveld. Ze mogen deze raken, maar hun bal wijkt er door af. Dat kan een voordeel of een nadeel zijn.
- De kinderen spelen het spel met de hindernissen en de lesgever koppelt bonus- of strafpunten aan de hindernissen.
- De kinderen slaan met een slagvoorwerp tegen de bal, bv. een stick, opgerolde krant...

★ Materiaal: enkele slagstanden, ballen, hoepels, kegels, boorden, hulpmiddelen om te slaan

★ Aandachtspunt(en):

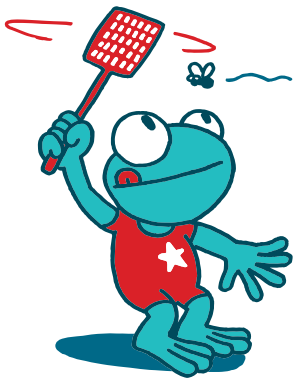
- Moedig aan om de hardheid waarmee de kinderen slaan te variëren.
- Spreek af wie waar mag lopen zodat iedereen ongehinderd kan spelen.
- Vermijd teveel weggrollers door zacht opgeblazen strandballen of pittenzakken te gebruiken.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen spelen petanque op een groter terrein met bomen, wat voor een grotere dimensie van het spel, de slagen en de oriëntatie zorgt.
- In het zwembad spelen de kinderen petanque met één slag van de kant naar een 'verankerd' doel. Bijkomend kunnen eventueel nog 1 of 2 slagen van in het water gebeuren, eveneens in stand. Waterrimpeling doet de ballen hun eigen weg drijven. De 'onvaste' balposities moet je er dan bijnemen.
- In het ondiepe zwembad kunnen de kinderen petanque spelen met een voorwerp dat zinkt. Het doel ligt eveneens onder water. De eerste slag gebeurt voorwaarts van op de kant. Het voorwerp zinkt op de plaats waar het valt. De kinderen gaan bij hun volgende slag drijven boven hun voorwerp en voeren een slag onder water uit richting doel (kijken onder water). 'Wiens voorwerp ligt het dichtst na 4 slagen?'

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken		
Groot doel dat gebrek aan precisie compenseert	Vlak doel, voldoende groot	Vlak of rechtopstaand doel, kleiner oppervlak
Groot speelveld	Slaan vanuit stilstand	Slaan met korte aanloop
Doel dat bal 'vangt' (putje, doos...)	Slaan op kort toegeworpen bal	



slaan

Naar een doel slaan

★ Omschrijving: Pipo

De lesgever staat op een verhoog in het midden van een cirkel met 4 m doorsnede. De kinderen staan buiten de cirkel en slaan op het signaal van de lesgever papierpropen (uit hun eigen hand) naar de lesgever. Wanneer een prop de lesgever raakt, roepen de kinderen 'Pipo'. Pipo mag zich ook verstoppen achter het verhoog. De kinderen mogen buiten de cirkel vrij bewegen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen slaan de prop of de bal vanuit hoepels die op verschillende afstanden buiten de cirkel liggen.
- De kinderen slaan de propen weg van statieven die op de rand van de cirkel staan.
- De kinderen slaan naar de 'doelman' op het verhoog, die zich zoveel mogelijk keren laat raken.
- De kinderen zijn in groepjes verdeeld. Van elke groep staat er een kind op het verhoog. De kinderen voeren de propen aan uit hun eigen mand elders in de zaal en slaan ze van buiten de cirkel naar hun eigen 'doelman' die zich zoveel mogelijk keren laat raken.
- Idem voorgaande opstelling waarbij de kinderen slaan naar hun eigen 'vanger' (kind op het verhoog), die zich niet alleen laat raken maar de bal ook probeert te vangen. Deze variant kan eventueel worden aangevuld met tussen het verhoog en de cirkel enkele kinderen die de geslagen propen proberen te onderscheppen of terug buiten de cirkel slaan.
- De kinderen slaan met een hulpmiddel (plankje, palet, racket, stick) een kleine bal door buizen die in een cirkelpatroon liggen in de richting van Pipo. Pipo ligt of zit op de grond in de cirkel.

★ **Materiaal:** een verhoog (eventueel meerdere), cirkel, veel papierpropen, buizen, kleine ballen...

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg voor een groot en stabiel verhoog zodat meerdere lesgevers of kinderen er op kunnen staan (of voorzie meerdere blokken, plinten of banken).

★ Variatie in omgeving:

- In een zwembad slaan de kinderen water naar Pipo die zoveel mogelijk water tracht te vangen in een bassin of emmer.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Proppen van statief slaan i.p.v. uit hand	Proppen van grond slaan	Prop achterwaarts over hoofd slaan
	Met foamballen slaan	Met lichte ballen
Proppen van buiten naar binnen cirkel slaan	Slaan na eerst stuiten van bal	Slaan op toegeworpen bal van partner (enkel propen)
		Met tikker die slaan bemoeilijkt
	Buizen gefixeerd en schuiner	Buisjes vasthouden
	Met vangend doel	Met bewegend doel

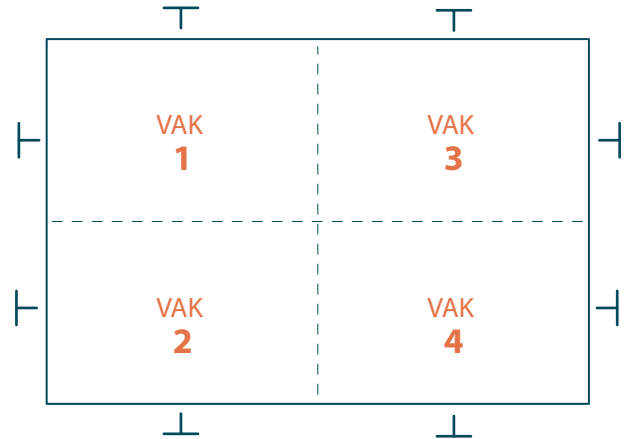
slaan

Naar een doel slaan



★ Omschrijving: Vier velden kaatsen

De kinderen spelen in groepen van 4. De kinderen staan rond een vierkant met daarin 4 velden van ongeveer 1 m² (fig.). Het eerste kind slaat de bal in zijn vierkant op de grond zodanig dat de bal naar één van de andere velden kaatst. Het kind bij het veld waar de bal terechtkomt, slaat dan op zijn beurt de bal in zijn veld in de richting van een ander veld. De kinderen slaan de bal met beide handen, handpalmen omlaag, nadat ze die eerst één keer laten stuiten. De bal vasthouden tussen de slagen mag niet. Valt de bal op de lijn of buiten de velden, dan is de bal uit. Als een kind in de fout gaat, stopt het spel.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen staan in het veld, elk in hun eigen vierkant. Ze slaan de bal in hun eigen veld en vangen de bal weer op.
- De kinderen staan in het veld, elk in hun eigen vierkant. Ze slaan de bal in hun eigen vierkant zodat die naar een volgend vierkant van het veld botst, ze volgen de bal en vangen de bal op voor die de grond raakt.
- De kinderen starten met een dribbel en slaan de bal dan richting een ander veld.
- De kinderen slaan de bal zo dat ze een 'pakman' ontwijken. De pakman staat in het midden van het veld en mag zijn hoepel niet verlaten om de bal te raken of te pakken.

★ **Materiaal:** harde ondergrond, één grote bal per team, een vierkant terrein waarop 4 velden van 1 m op 1 m groot, krijt of belijning, hoepels...

★ Aandachtspunt(en):

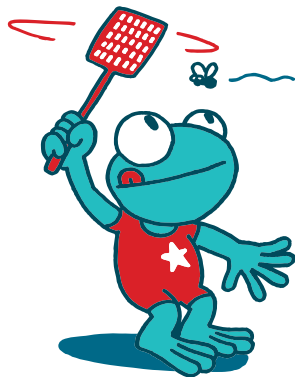
- Zorg bij de variaties voor meerdere ballen.
- Zorg dat de terreinafbakening duidelijk is, maar niet voor hinder zorgt bv. voor struikelen.
- Bij 5 of 6 kinderen per vierkant, een systeem van beurten invoeren.

★ Variatie in omgeving:

- In een speeltuin proberen de kinderen op deze manier in groepen van 3 zo snel mogelijk door een doolhof van lage haagjes te geraken. Ze slaan de bal telkens via een bots op de grond over een haag naar een gang waar een partner al is geraakt. De lesgever kan ook een kunstmatig doolhof maken.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Bal slaan met één hand	Bal slaan met één hand
	Bal mag meerdere keren stuiten vooraleer te slaan	Bal één keer laten stuiten
	Tijdens slag zeggen naar welk veld ze bal sturen	Bal slaan naar kleinere zone van eigen veld (bv. hoepel)
	Bal vasthouden tussen slagen mag	

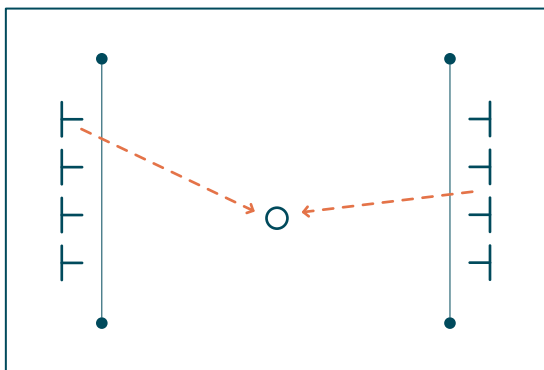


slaan

Naar een doel slaan

★ Omschrijving: Drijfbal

De kinderen staan in 2 groepen tegenover elkaar, elk aan één zijde van het terrein. Aan beide zijden is een zone van 2 m afgebakend waarbinnen de kinderen mogen bewegen. In het middenveld ligt een bal (fig.). De kinderen hebben elk een bal en slaan die met een vlakke hand in de richting van de bal in het midden van het terrein. Zo trachten ze de bal aan de overkant over de eerste lijn van de andere ploeg te doen rollen. Van elke groep mag één kind in de middenzone bewegen en de ballen van de eigen groep recupereren en terugrollen.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen drijven elk een bal binnen hun terrein van het centrum tot tegen de wand door ballen te slaan in de richting van hun bal. Drie banken die in lichte U-vorm liggen, houden de ballen tegen.
- In plaats van elkaar tegen te werken, drijven de 2 ploegen met de ballen die ze slaan, de grote bal naar een vooraf aangeduide plaats op het terrein.

★ Materiaal: één grote lichte bal, per kind een kleinere bal, plastic flessen als slagmateriaal

★ Aandachtspunt(en):

- De kinderen in de middenzone mogen de geslagen ballen niet hinderen noch de grote bal afschermen.
- Zorg voor een vlotte recuperatie van de geslagen ballen.

★ Variatie in omgeving:

- In een zwembad proberen de kinderen de bal in het midden naar de kant van de andere ploeg te drijven.
- Op een buitenterrein drijven de kinderen de bal samen naar een 'hole'.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken	Achterwaarts slaan	Liggend slaan
	Met vuist slaan	Slaan met langer voorwerp
	Slaan met aanloop	

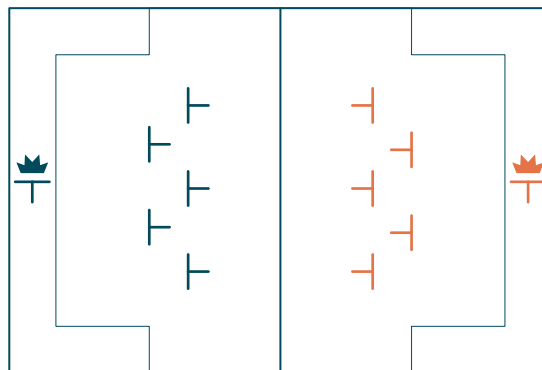
slaan

Naar een doel slaan



★ Omschrijving: Trefbal

De kinderen staan in 2 groepen, elk in één helft van het terrein (fig.). Van elke groep staat één kind achter de tegenoverliggende achterlijn, dus achter het veld van de tegenpartij. De lesgever geeft de bal aan één van de groepen. De kinderen trachten door het slaan van een bal de kinderen van de tegenpartij te raken. De kinderen mogen de bal afweren met de handen en de armen. Wanneer een kind de bal niet kan ontwijken of wegslaan, stelt het zich op in de zone achter de tegenpartij. Gaat de bal buiten, dan is de bal voor de ploeg op wiens helft de bal is buiten gegaan. De kinderen mogen hun eigen speelhelft niet verlaten om de bal te ontwijken. Elk kind dat van uit de achterste zone een kind kan raken, mag terug naar het basisvak van zijn groep. De lesgever bepaalt wanneer het spel eindigt.



★ Variatie van uitvoering:

- Het kind dat van elke ploeg achter de tegenpartij staat, mag zich nu ook langszij van de tegenpartij bewegen. Dat geldt ook voor de geraakte kinderen die in de achterste zone moeten staan.
- In elke speelhelft staat een kind in een hoepel van de andere groep ('spion'). Het kind staat dus tussen de eigen ploeg en het kind in de achterste zone en kan dus geslagen ballen van zijn ploeg door een extra slag versterken of laten afwijken om zo iemand te raken.
- In de zone achter de tegenpartij staan van bij de start enkele kinderen. Ze slaan de bal niet terug, maar wie de bal tegenhoudt of vangt, loopt ermee langszij naar het basisveld en wisselt met het kind dat de bal heeft geslagen. Dat kind loopt langszij om op zijn beurt een bal te recupereren in de achterste zone van het terrein. De beurtrol in slaan is willekeurig.

★ **Materiaal:** één kleine lichte zachte bal, per kind een kleinere bal, plastic flessen als slagmateriaal, belijning, eventueel kegels en slagvoorwerp

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg voor een strikte en correcte leiding van het spel.
- Dit spel is complex, vraagt veel aandacht en al heel wat ruimtebesef.

★ Variatie in omgeving:

- In het ondiepe zwembad staan de 'veldkinderen' in 2 helften in het water. De rand van het bad vormt de achterlijn. Daarop staat dan telkens één kind plus de geraakte kinderen. In zwembaden waar de rand veel hoger is dan het water, komen de geslagen ballen dan meer vanuit de hoogte. De lesgever bepaalt of kopje onder gaan toegelaten is bij het ontwijken van de ballen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Eerst met gerolde bal, nadien met langs grond geslagen bal	Bal slaan van kegel
	Beginnen met bal vanuit één richting	Bal slaan met slagvoorwerp
	Minder kinderen in zone	



slaan

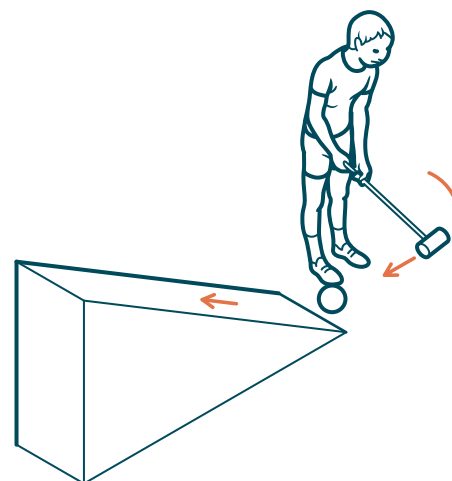
Naar een doel slaan

★ Omschrijving: Bergop slaan

De kinderen slaan met de vlakke hand een bal van onder aan een hellend vlak naar boven (fig.). Ze doen dit met een slingerbeweging van de arm. De kinderen laten de bal terugrollen, houden die tegen en leggen de bal terug op de oorspronkelijke plaats.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening uit met de hand in een vuist (open, gesloten...) tegen een iets zwaardere bal. Ze proberen de bal voorbij een markeringslijn op het hellend vlak te krijgen. 'Wie geraakt het hoogst?'
- De kinderen slaan de bal bergop in een doos of tegen blikken bovenaan het hellend vlak.
- De kinderen voeren de oefening achterwaarts uit. Ze mikken vooraf door onder de benen door te kijken. De slingerbeweging is nu achterwaarts gericht en tussen de benen.
- De kinderen voeren de oefening uit met een plankje of een palet in de hand en trachten de blikken bovenaan het hellend vlak om te doen vallen.
- De kinderen voeren de oefening uit met een lege plastic fles en proberen de bal in de handen te spelen van iemand die bovenaan het hellend vlak zit. 'Bij welk duo lukt dit het meest?'



- ★ **Materiaal:** hellend vlak door schuine matten, schuine plint, schuine banken... met een startbakken waarop de bal stil kan blijven liggen (of startdoek, mousse...), plankjes of paletten, lege plastic flessen met dop

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kinderen zelf kunnen vaststellen of hun poging gelukt is, visueel (zichtbaar doel) of auditief (bv. belletje).

★ Variatie in omgeving:

- In een speeltuin kan een korte glijbaan dienen als hellend vlak om een bal naar boven te slaan. Ook de korte glijbuizen, een wip of skateramp lenen er zich toe.
- In een park of in de randen van sportterreinen kunnen de grasbermen dienen als veilig hellend vlak. Opgelet, kleine ballen rollen minder goed op een grasoppervlak.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Zachte bal gebruiken		Met hardere bal
Groot mikpunt, groot doel	Groot doel	Met kleiner doel
Helling variëren van vlak tot licht hellend		Met kleine aanloop
	Met één voorbereidende stap	In uitvalspas voorwaarts
		Terugrollende bal direct terugslaan (zonder opvangen)

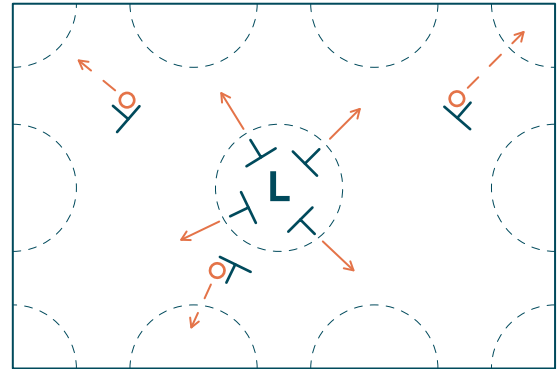
slaan

In beweging slaan



★ Omschrijving: Dierentuin

Op het terrein liggen (6) verschillende soorten ballen verspreid. De kinderen staan rond de lesgever die een grote dobbelsteen werpt waarop dieren zijn afgebeeld. Wanneer de dobbelsteen stil ligt, zien de kinderen welk dier boven ligt. Op dat moment verspreiden de kinderen zich weg van de lesgever en slaan met de hand bepaalde ballen. Door het slaan brengen ze de dieren in een daarvoor afgebakende zone ('kooi') (fig.). De kinderen zijn vrij om zacht of hard te slaan. Wanneer de juiste ballen in de zone liggen, verzamelen de kinderen en gooit de lesgever de dobbelsteen opnieuw.



★ Variatie van uitvoering:

- Nadat de dobbelsteen stil ligt, verplaatsen de kinderen zich naar de ballen zoals het dier dat is afgebeeld op de dobbelsteen.
- De kinderen slaan de kleine ballen wanneer de dobbelsteen een klein dier toont, de grote ballen wanneer er een groot dier bij de worp verschijnt.
- De kinderen mogen alleen zacht slaan om de dieren geen pijn te doen.
- De kinderen moeten de ballen over en weer slaan tussen hun 2 handen en zo de ballen (dieren) voorwaarts drijven.
- De kinderen mogen een hulpmiddel gebruiken waarvan er verschillende types beschikbaar zijn. Na een beurt veranderen ze van hulpmiddel.

★ **Materiaal:** verschillende baltypes (knikkers, strandballen, ballonnen, sportballen, pingpongballen...), slaghulpmiddelen...

★ Aandachtspunt(en):

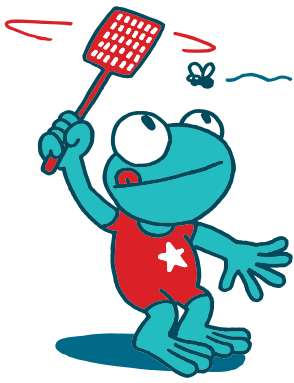
- Geef instructies over hard en zacht i.f.v. aantal kinderen op het terrein, hun vaardigheid om al hard of zacht te slaan en de beschikbare zachte of harde ballen.
- Toon duidelijk welk type bal met welke dierenafbeelding overeenstemt.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad is de zone ('kooi' voor de dieren) op de kant en/of op drijvende elementen. De kinderen verplaatsen zich stappend, wikkend, drijvend, zwemmend... De lesgever bepaalt de wijze van verplaatsing i.f.v. wat de kinderen al kunnen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Zone of kooi is duidelijk bepaald en aangeduid	Meerdere open zones waar men dieren kan onderbrengen	Kooien zijn vrij te kiezen i.f.v. beschikbaarheid
	Niet meer dieren in zone dan lesgever zegt of afbeelding aanduidt	Meerdere dieren in eigen kooi proberen verzamelen
Zonder overeenstemming tussen dier en bal	Met overeenstemming in omvang tussen dier en bal	Met overeenstemming tussen 6 dieren en 6 baltypes
Met korter slagvoorwerp		Met langer slagvoorwerp
Kleine groepen		In spelsituatie met 2 ploegen
Met hand bal slaan		

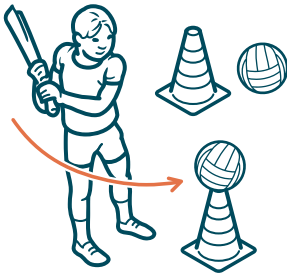


slaan

In beweging slaan

★ Omschrijving: Kegelbal

Op het terrein staan kegels verspreid met daarop een bal. De kinderen lopen vrij rond met een opgerolde krant in de hand. Na het beginsignaal proberen ze zoveel mogelijk ballen met de opgerolde krant van de kegel te slaan (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening uit met de niet-voorkeurshand.
- De kinderen houden het slagvoorwerp met beide handen vast.
- De kinderen lopen voor of na het slaan links of rechts om de kegel.
- De kinderen tikken eerst met de krant de grond alvorens te slaan.

★ **Materiaal:** kegels, ballen (of andere voorwerpen), een opgerolde krant per kind (of een bat, een isolatiebuis, een huishoudrol, een noodle...)

★ Aandachtspunt(en):

- Maak afspraken omtrent de weggrollende ballen (wie slaat, teruglegt, terugrolt, verzamelt).

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad staan de (kleinere) kegels op de rand en op drijvende elementen. De kinderen verplaatsen zich stappend, wikkend, drijvend, zwemmend...
- Idem, maar de kinderen verplaatsen zich drijvend met een plankje of noodle tussen de benen als hulpmiddel. De slag voeren ze uit met het plankje (zonder dat de voeten aan de grond komen).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Eerst in stilstand	Kegels op grotere reikafstand plaatsen	
Met hand bal slaan	Met korter slagvoorwerp	Met langer slagvoorwerp
Lesgever doet mee	Kegels hoger plaatsen	In spelsituatie met 2 ploegen

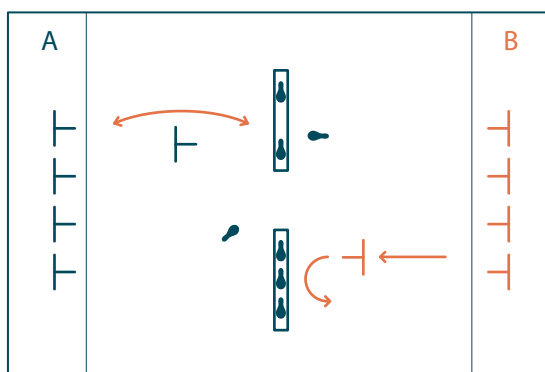
slaan

In beweging slaan



★ Omschrijving: Verloren moeite

De kinderen staan in 2 groepen, elk aan één zijde van het terrein. De kinderen van de ene groep lopen van hun basislijn naar het midden van de zaal en slaan kegels van de bank, waarna ze teruglopen naar de basislijn (fig.). De kinderen van de andere groep lopen van hun basislijn ook naar de bank en plaatsen de omgevallen kegels terug op de bank waarna ze terugkeren. Bij elke run mag elk kind slechts één kegel omver slaan of oprapen. Er staan meer kegels dan er kinderen per ploeg zijn. De lesgever bepaalt de duur van het spel. Nadien wisselen van functie. 'Welke ploeg heeft nog het minst kegels op de bank staan?'



★ Variatie van uitvoering:

- Beide groepen hebben een bank met kegels. De banken staan opgesteld op de basislijn van de 2 groepen. De groep die het meest omgevallen kegels aan zijn kant heeft, verliest.
- De kinderen staan in 4 groepen met een bank opgesteld in elke hoek van het terrein.
- De kinderen kunnen de kegels enkel van de bank slaan door gebruik te maken van een slagvoorwerp dat in een zone voor de banken ligt.
- De kinderen kunnen de kegels enkel van de bank slaan door een opgelegde slagvariant (vuist, handpalm, zijkant hand, kneukels...).

★ Materiaal: banken, veel kegels, basislijnen

★ Aandachtspunt(en):

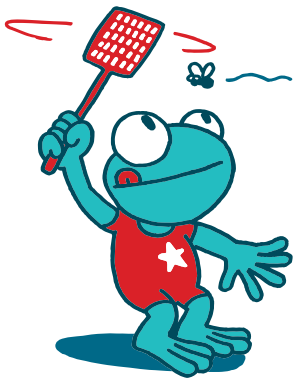
- Zorg dat kinderen botsingen vermijden als ze elkaar kruisen bij het oversteken van het terrein.
- Let op het correct naleven van de één-kegel-per-run-regel.

★ Variatie in omgeving:

- In een zwembad lopen de kinderen van de rand door het water naar het midden en terug. De kegels staan op een drijvende en verankerde mat.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Met hand slaan en met korte slagvoorwerpen	Met langere slagvoorwerpen	
	Met extra tik- en ophoudmogelijkheid	
	Slaan in bepaalde houdingen	Afslaan kan enkel door vanuit zone ander voorwerp richting kegel te slaan

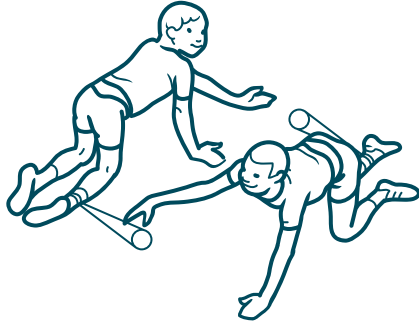


slaan

In beweging slaan

★ Omschrijving: Staart slaan

De kinderen verplaatsen zich in voorlingse handen- en voetensteun binnen een afgebakend terrein. De kinderen hebben aan één van de enkels een elastiek (binnenband) met daaraan een bal verbonden (fig.). De kinderen proberen om elkaars bal te slaan en tegelijk de handen van de anderen te ontwijken. Het slaan gebeurt met een vlakke hand.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen verplaatsen zich op het terrein in voorlingse handen- en voetensteun. Slechts enkele kinderen hebben een bal aan de enkel. De anderen proberen de bal te slaan terwijl de dragers dit proberen te ontwijken.
- De kinderen verplaatsen zich tussen 2 lijnen en steken over zonder dat één of meerdere kinderen de 'staarten' van de overkruipers kunnen slaan.
- De kinderen staan in 2 groepen. De ene groep steekt een terrein over met aan de enkel een 'staart'. De kinderen van de andere groep kruipen op handen en voeten of handen en knieën over het ganse terrein of in een beperkte zone en trachten de staarten te slaan.
- De kinderen voeren de oefening al lopend uit op een groter terrein en slaan de staarten met een bezemsteel of stick (isolatiebuisje, floorbalstick, oude tennisracket, houten lepel...).
- De kinderen staan in een cirkel (aangeduid) en trachten een bal of doek te slaan met de handpalm. De lesgever staat in het midden en zwaait aan een touw de bal (ring, doek...) rond, juist binnen bereik van de kinderhanden. 'Wie kan de bal slaan?'

★ **Materiaal:** per kind één bal, ballon, ring of doek bevestigd aan een elastiek (of touw, binnenband...)

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg voor een elastische verbinding. Zo verkleint de kans dat kinderen zich pijn doen of de verbinding stuk gaat.
- Zorg voor een voldoende zachte ondergrond om op handen en voeten of knieën te kruipen.
- Maak de verbindingen voldoende kort.

★ Variatie in omgeving:

- In een zwembad verplaatsen de kinderen zich al stappend in het water met rond hun middel een gordel waaraan iets drijvend is verbonden en waarop de andere kinderen trachten te slaan.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Op handen en knieën verplaatsen	Gehurkt verplaatsen	In ruglingse handen- en voetensteun verplaatsen
Per 2 uitvoeren		Per 2 elkaars voeten slaan zonder staart
	Met kort slagvoorwerp	Met langer slagvoorwerp

slaan

In beweging slaan

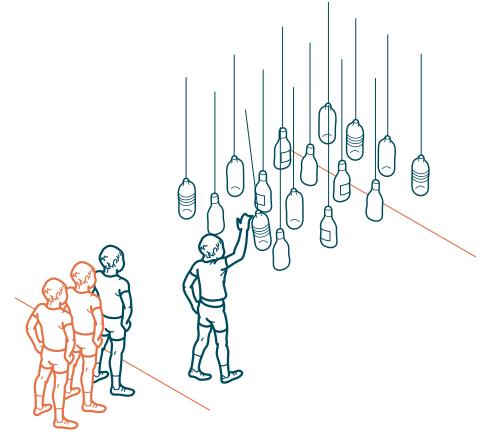


★ Omschrijving: Jungle

- De kinderen staan in een rij voor een veld waarboven een heleboel plastic flessen zijn opgehangen, een 'jungle' (fig.). De lesgever doet de flessen slingeren. De kinderen stappen om de beurt door de 'jungle' van flessen. Ze slaan de flessen opzij om de overkant te bereiken. De kinderen proberen zoveel mogelijk flessen te ontwijken. Een fles wegslaan, geldt ook als ontwijken.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen ontwijken en slaan flessen. Tijdens hun passage moeten ze tegelijk met minstens één voet in enkele hoepels trappen.
- De kinderen ontwijken, slaan de flessen en moeten op 5 voorwerpen (bv. tamboerijnen) slaan die in het terrein verspreid liggen.
- De kinderen ontwijken de slingerende flessen door ze weg te slaan met een bezemsteel die ze eerst op een vrije manier mogen hanteren en nadien op een opgelegde manier (bv. met beide handen parallel, met beide handen in serie, uiteinde boven of uiteinde laag...). Om de beurt in de jungle.
- De kinderen lopen per 2 door een terrein waarop flexibele statieven of paaltjes staan. Het eerste kind slaat de paaltjes uit balans, het tweede kind ontwijkt ze of geeft er ook een slag tegen.



- ★ **Materiaal:** veel plastic flessen (matjes, (medicine)ballen, zachte kegels, ringen, foamblokken, foamballen...), toestellen, touwen, netkabel... om voorwerpen aan op te hangen, 5 tamboerijnen, handschoenen...

★ Aandachtspunt(en):

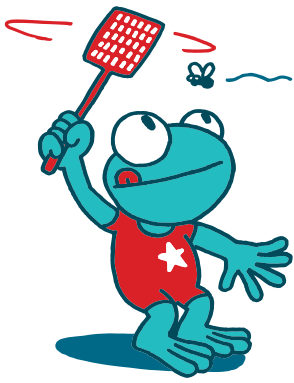
- Flessen zijn stabiel en nog veilig wanneer ze halfgevolgd zijn. Hou rekening met hoofdhoogte.
- Duid aan waar de kinderen naartoe moeten bewegen. Sommige kinderen kunnen zich nog niet oriënteren.
- Vermijd dat kinderen elkaar raken door hen, afzonderlijk of op veilige afstand van elkaar, het parcours te laten afleggen.
- Vraag om beheerst te slaan en aandacht te hebben voor de wijze waarop ze slaan.

★ Variatie in omgeving:

- In een omgeving met hoog gras, lage struikjes of een bosrijke omgeving kunnen de kinderen door de 'jungle' lopen en het gras, de twijgen en bladeren wegslaan.
- In een zandbak kunnen de flexibele paaltjes gemakkelijk in de grond geplaatst worden zodat de kinderen ze niet makkelijk omver lopen of slaan.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Flessen op willekeurige manier slaan	Flessen enkel zijwaarts of voorwaarts slaan	Flessen met slechts één hand slaan
Selectie van voorwerpen	Flessen wegslaan met korte stok	Flessen met uiteinde van bezemsteel wegstoten
Zonder slingerende flessen		Flessen wegslaan zodat ander kind er vrij kan doorlopen



slaan

In beweging slaan

★ Omschrijving: Vliegen vangen

De kinderen staan op een rij dwars over het veld. De lesgever gooit boven de kinderen zachte frisbees of ringen en probeert die aan de overkant van het veld te krijgen. De kinderen proberen de schijven neer te slaan met de hand in stand of door er naar te springen (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen staan op een afgebakend terrein. De lesgever werpt frisbees in het veld. De kinderen slaan naar de frisbees zodat ze zeker niet op hun terrein vallen. Ze slaan de frisbee naar buiten en naar achter zodat ze buiten vallen. De kinderen mogen elk slechts één keer slaan.
- De kinderen staan met hun rug naar de lesgever. De lesgever geeft een signaal juist voor het werpen, waarop de kinderen zich omdraaien, springen en slaan.
- De kinderen staan verspreid op het terrein. De lesgever werpt een frisbee niet al te hard. De kinderen slaan de frisbee niet neer, maar slaan deze omhoog zodat die de overkant bereikt. Dus meewerkend in plaats van tegenwerkend.
- De kinderen gebruiken een 'vliegenmepper' om de frisbee neer te slaan. Daarvoor gebruiken ze een voldoende groot palet (of een stuk hard karton, opgerolde krant...).
- De kinderen voeren de oefening uit in kleine groepen van 3. Eén kind werpt van achter een lijn een ring over de hoofden van de andere 2 kinderen die gehurkt zitten. Die proberen de ring neer te slaan voor die over een tweede lijn vliegt.

★ **Materiaal:** zachte frisbees of ringen, een palet per kind, opgerolde kranten (of huishoudrol)

★ Aandachtspunt(en):

- Oefen vooraf of het werpen van een schijfvormig voorwerp lukt. Indien niet, gebruik dan een zachte bal.
- Laat eventueel meerdere contacten toe voor één kind of door de groep.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad staan de kinderen dwars over het bad verspreid. De lesgever werpt de ringen naar de andere kant over de hoofden van de kinderen in het water.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Met één hand ring slaan in stand	Met één hand ring slaan al springend
	Met beide handen	Ring naar buiten slaan
		Met meerdere werpers

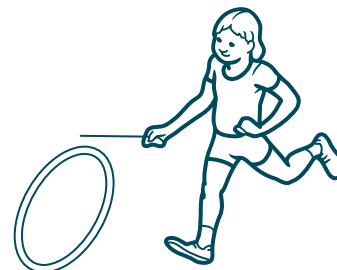
slaan

In beweging slaan



★ Omschrijving: Autopech

De kinderen staan per 2 en hebben een buitenband van een auto. Eén van de kinderen laat de autoband rollen door er tegen of op te slaan (fig.). Om de band rechtdoor te laten rollen, moeten de kinderen hun positie ten opzichte van de band aanpassen: achter de band om voorwaarts te bewegen, links of rechts om de baan van de band te corrigeren. Het tweede kind springt in als de band zijn eigen weg gaat en buiten de controle valt van zijn partner. De baan is ongeveer rechtdoor en de kinderen proberen de overkant te bereiken zonder dat de band omvalt.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen slaan de band naar de overkant rechtdoor in zo weinig mogelijk slagen. Per uitgevoerde laterale correctie tellen de kinderen een slag extra.
- De kinderen laten de band rechtdoor lopen tussen 2 dikke touwen (of lijnen) op de grond. De lesgever vernauwt de doorgang op bepaalde plaatsen of over de ganse lengte van de touwen.
- De kinderen slaan de band rechtdoor tussen 2 lijnen en onder bepaalde bogen, tunneltjes, brug gevormd door één of meer kinderen...
- De kinderen slaan de band met één hand. De kinderen slaan tegen de band bovenaan, tegen de zijkant... en zorgen dat de band een uitgezet parcours doorloopt.
- De kinderen slaan de band richting een doel op de muur. De lesgever laat het aantal slagen eerst vrij en vermindert daarna het aantal.

★ **Materiaal:** buitenbanden auto, belijning, dikke touwen, hoepels, bogen, tunnels

★ Aandachtspunt(en):

- Een autoband is vrij log en zwaar en voor de jongste kinderen een probleem. Hoepels zijn moeilijk in balans te houden.
- Leg de nadruk op de plaats waar de kinderen moeten slaan. Achter tegen de band slaan is pijnlijk en helpt de band niet zo goed voorwaarts.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad gebruiken de kinderen een grote bal i.p.v. een band waartegen ze met 2 slaan.
- Op een buitenterrein spelen de oneffenheden van het terrein de kinderen zeker parten. De kinderen voeren de oefeningen uit over kortere afstand, eerst op vlakker terrein... en zonder takken, stenen, molshopen...

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Band wat beginsnelheid geven met startduw	Band wat beginsnelheid geven met startduw	
Met 2 handen band duwen en overgaan naar korte contacten	Band slaan over voldoende brede dwarse oneffenheden	Band slaan over hindernis die smaller is en waarbij meer evenwicht nodig is
Met kruiwagenband, 'ballonbandje' of zwemband i.p.v. autoband		Met hoepel i.p.v. band
Meer slagen toelaten	Meer slagen toelaten	Aantal slagen beperken
Niet per 2		

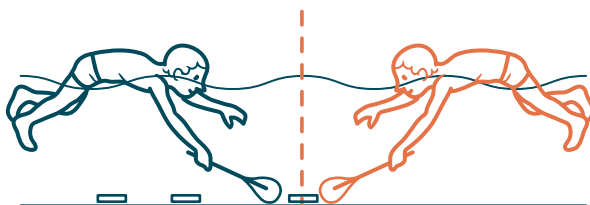


slaan

Slaan in het water

★ Omschrijving: Buikhockey

De kinderen staan in 2 groepen in het ondiepe water. Op de bodem liggen rubberen schijven ('pucks'). De speelzone is in het midden herkenbaar in 2 helften verdeeld. De kinderen slaan met een peddel de pucks voorwaarts richting de andere helft met de bedoeling er zo weinig mogelijk op de eigen helft over te houden. Om te slaan, liggen de kinderen op de buik (fig.). Ze mogen zich enkel op hun eigen helft drijvend verplaatsen. 'Welke groep houdt het minst schijven over?'



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen slaan niet met een plankje, maar met de zijkant van de hand, zowel met de voorkeurs- als met de andere hand.
- De kinderen drijven op de buik, maar mogen de schijven enkel af- en achterwaarts slaan. De lesgever zorgt voor veel schijven zodat er voldoende kans is om de schijven te raken.
- De kinderen liggen op de rug in het water en slaan af- en achterwaarts de schijven naar de andere helft.

★ Materiaal: rubberen schijven, middenlijn onder water, plankjes, peddels, drijfmiddelen...

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen drijfmiddelen gebruiken om het drijven te vergemakkelijken.
- Leg er de nadruk op dat het contact kort moet zijn. Geen duw- maar een slagbeweging.

★ Variatie in omgeving:

- In een zaal liggen de kinderen op hun buik met de benen gespreid als stabilisator op een rollend plankje (skateboard, verhuisplank, matten- of toestellenkarretje...). Ze mogen zich al rollend enkel op de eigen helft verplaatsen. Op de vloer liggen rubberen ringen of schijven die ze naar de andere helft slaan. De verplaatsing gebeurt door gebruik te maken van de handen. De lesgever waakt over de veiligheid van de handen.
- Op een grasveld kunnen de kinderen liggend op de buik een rollend voorwerp slaan naar de andere terreinhelft. Verplaatsen kan door om de lengteas te rollen op het gras.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Staan toegelaten	Staan toegelaten	Rechttop verplaatsen toegelaten

slaan

Slaan in het water

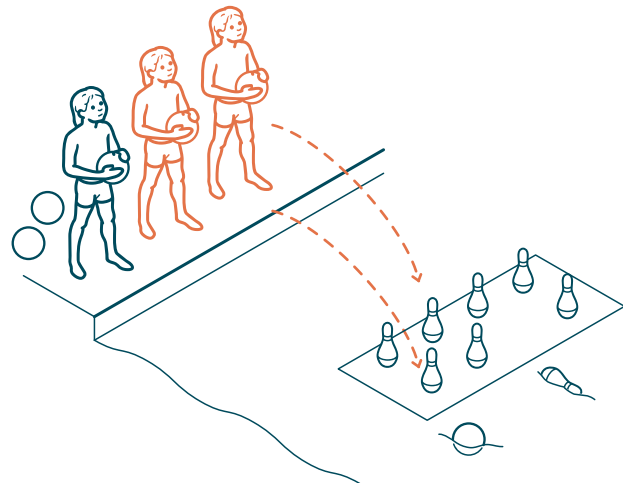


★ Omschrijving: Knotsdoelbal

De kinderen staan in groep op één helft van een zone van het ondiepe zwembad. Aan de overzijde van de zone staat op de kant (of op een drijfmat) een rij kegels in een strook over de volledige breedte van de zone. De kinderen proberen de kegels te treffen (of te doen omvallen) door hun bal naar de rij kegels te slaan. 'Wie kan het meest kegels treffen (doen omvallen)?'

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen spelen om de beurt het basisspel in 2 groepen. 'Welke groep raakt het grootste aantal kegels?'
- De kinderen staan in 2 groepen. Elke groep staat op een helft van het terrein. Tussen beide groepen is een neutrale zone. Achter elke ploeg is een zone over de breedte van de zone van het bad, met kegels zoveel als er spelers per ploeg zijn. De ploegen trachten de kegels aan de overzijde te raken door hun bal van op hun eigen helft naar de kegels te slaan.
- De kinderen slaan de ballen nu van de kanten (fig.) waar in de andere variaties eerst de kegels stonden. De kegels staan nu op een drijfmat in de neutrale zone in het midden van het bad.
- De ene groep kinderen ontvangt de bal van de andere groep kinderen zonder dat deze de kegels raakt die tussen hen in de neutrale zone staan. De lesgever start met één kegel en plaatst er stelselmatig bij.
- De kinderen mogen de kegels alleen raken of laten vallen door een bal die ze in een boog omhoog slaan.
- De kinderen mogen de kegels alleen raken of laten vallen door een bal die ze zijwaarts slaan.



- ★ **Materiaal:** drijfmat, belijning neutrale zone, veel kegels, ballen zoveel als kinderen, lege plastic flessen, sticks, aangepaste ballen

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg voor een duidelijke afbakening van de verschillende zones.
- Zorg dat de ballen zacht zijn wanneer de slagafstand klein is.
- Laat de kinderen diverse manieren van slaan uitproberen (handpalm, vuist, handrug, onderhands, bovenhands...).

★ Variatie in omgeving:

- In zaal of buiten slaan de kinderen het basisspel (al dan niet) met een slagvoorwerp. Eerst zonder kinderen in de andere helft van het terrein, daarna met de andere ploeg op de andere helft van het terrein. Beide groepen slaan ballen door elkaars veld.
- De kinderen slaan de ballen vanuit de zone (op de uitersten van het terrein) waar in de andere variaties eerst de kegels stonden. De kegels staan nu op de randen van de neutrale zone in het midden van het terrein.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Met lege fles slaan	Met floorbalstick slaan in zaal
	Met neutrale verdediger van elke ploeg in neutrale zone	Met neutrale verdediger van elke ploeg in neutrale zone
	Bal mag in zaal botsen voor kegels raken	

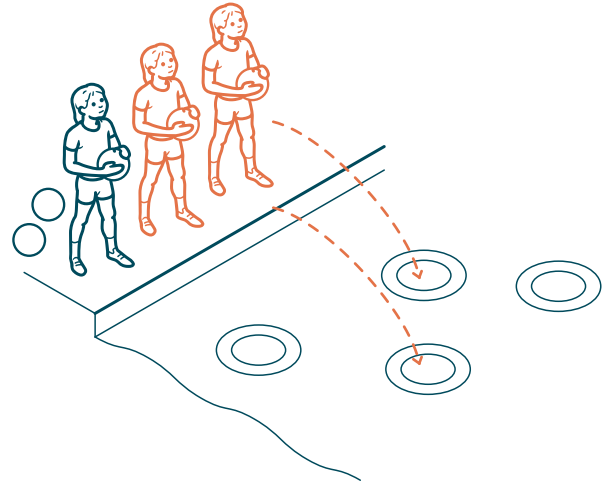


slaan

Slaan in het water

★ Omschrijving: Mikken

De kinderen slaan foamballen met een vuist van de hogere rand van het zwembad en doen die in een hoepel vallen in een hoepelzone in het water (fig.). De hoepels liggen willekeurig verspreid (eventueel verankerd) achter een 'doellijn'. De kinderen moeten de bal zeker voorbij die lijn kunnen slaan. De hoepels hebben een puntenwaarde die duidelijk herkenbaar is voor de kinderen. De kinderen proberen een zo hoog mogelijke score te behalen.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen slaan de bal enkel rechtdoor. De hoepels liggen in kolommen. Hoe verder de landing, hoe hoger de score.
- De kinderen slaan zacht in plaats van hard. De dichtste hoepels dragen de hoogste score.
- De kinderen zeggen vooraf in welke zone ze de bal zullen slaan.
- De moeilijkst te bereiken hoepels (manden, banden, emmers...) dragen de hoogste punten.
- De kinderen slaan de ballen niet naar laag opgestelde hoepels, maar omhoog en via een boog naar hoepels die enkele kinderen hoog houden. De lesgever wisselt regelmatig de kinderen.

- ★ **Materiaal:** opgeblazen binnenbanden, hoepels (of manden, emmers, dozen, plintsegmenten...), een bal per kind

★ Aandachtspunt(en):

- Gebruik kleuren of beelden om de puntenwaarde aan te geven.
- Hoepels maken het bijhouden van scores moeilijker dan manden, dozen...

★ Variatie in omgeving:

- In een speeltuin kan een klimpiramide van touw of kabel dienen als doel waarnaar de kinderen ballen slaan. De lesgever markeert met linten de gaten die als doel dienen en punten opleveren.
- In een zaal slaan de kinderen de ballen niet naar laag opgestelde manden, maar hoger (eventueel via een boog) naar hoepels die zijn opgehangen of doelen die schuin staan of gehouden worden (bv. korfbaldoel, doos op plint, ring, hoepels die anderen hoog houden...).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Enkel rechtdoor slaan	Vrije richting van slaan	Verplichte richting van slaan en grotere afstand
Dichtere 'doellijnen' en doelen		Afstand schatten waarover ze slaan

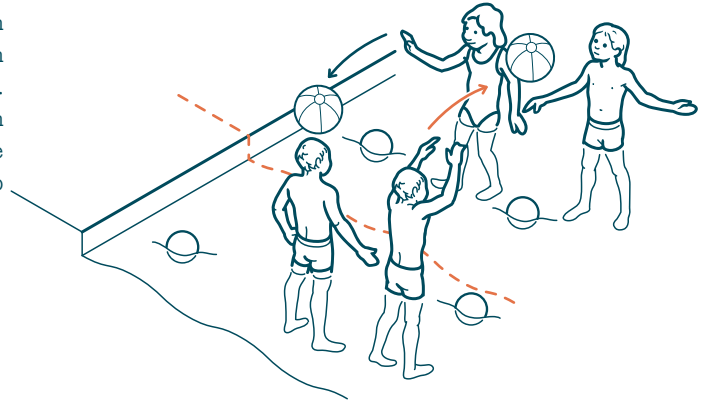
slaan

Slaan in het water



★ Omschrijving: Houd de ballen weg

De kinderen staan in 2 groepen op een afgebakende zone in het zwembad, gescheiden door een middenlijn. De kinderen van de ene groep gooien de ballen over de middenlijn (fig.). De kinderen van de andere groep slaan de ballen op een vrije manier terug naar de andere helft. Na een bepaalde tijd wisselen de kinderen van functie. 'Bij welke groep blijven de meeste ballen op het water liggen?'



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen uit beide groepen mogen alleen achterwaartse slagen en worpen uitvoeren.
- De kinderen die de bal terugslaan, staan aan de basislijn van hun veld en mogen het veld pas betreden (ondiep water) als de ballen aan de andere kant vertrekken.
- De kinderen van beide groepen slaan ballen.
- De kinderen slaan de ballen terug met een slagvoorwerp aangepast aan hun mogelijkheden.

★ Materiaal: strandballen, allerlei ballen (voldoende grote lichte ballen), slagvoorwerpen, wanden, lint

★ Aandachtspunt(en):

- In het zwembad kunnen 2 deelnemers of helpende ouders een lint als middenlijn over het kleine bad houden op verschillende hoogtes.
- Maak het terrein balbegrenzend, bv. door voldoende marge te nemen t.o.v. de rand van het bad.
- Verdeel een zaal in 2 delen op verschillende manieren door banken, matten, touw...

★ Variatie in omgeving:

- In een zaal spelen de kinderen op een terrein omgeven door één of meerdere wanden. De kinderen mogen de bal via de muur in het andere veld slaan.
- In een squasruimte maken de kinderen van alle wanden gebruik.
- Op een terrein met treden of een tribune staat de helft van de kinderen op een bepaalde trede (hoogte) met een bal. De andere kinderen staan beneden op een paar meter van de eerste trede. De bovenste kinderen laten de bal traag naar beneden rollen. De onderste kinderen slaan de bal terug op de tribune. 'Wie kan op de bal slaan?', 'Wie krijgt de bal terug omhoog?'
- De kinderen die slaan, mogen de ballen alleen langs de grond door poortjes slaan.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken	Bal over lage hindernis	Bal over hoger obstakel
	Bal mag in zaal stuiten	Bal mag in zaal 1 of 2 keer stuiten
	Poortjes voldoende breed en hoog	Poortjes lager en smaller
	Klein veld, eerder soort ballenbad	
	Bal rollen i.p.v. gooien	Bal tussen 2 horizontale lijnen slaan
	Willekeurige slagbeweging	Meerdere keren raken mag



Diverse vormen van trappen

- Met verschillende delen van het lichaam:
 - Met 1 of 2 voeten: links of rechts, voorkeurs- of niet-voorkeursvoet, met de wreef, met de hiel, met de zool, met de tip
 - Met de knie
 - Met het onderbeen
- Vanuit stilstand op een stilliggend voorwerp:
 - Naar of naast een lichaam
 - Voor of achter een lichaam
- In verschillende richtingen: opwaarts, voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts...
- Over verschillende afstanden: laag-hoog, kort-ver...
- Precies of willekeurig
- Op verschillende voorwerpen en ballen
- Met verschillende snelheden
- Op verschillende ondergronden
- Zacht of hard trappen
- ...

Met variatie van materiaal

Soort materiaal:

- Klein of groot
- Van licht naar zwaar
- Van rond naar ovaal
- Van zacht naar hard
- Foamballen
- Strandballen
- Ballonnen
- Indiacas
- Hoepels
- Fietsbanden
- Kranten
- Kegels
- Korven
- Emmers
- Touwen
- Bank
- Plintdeel
- Toversnoer
- Blokken
- Bananendoos
- Melkbrikken
- Medicineballen
- Matten
- Krijtstrepen
- Goal
- ...

Ordering materiaal: Opstelling materiaal:

- Lineair
- Cirkelvormig
- Ovaal
- Stervormig
- Vierkant
- Door elkaar
- Kronkelend
- Zigzag
- ...
- Recht of vlak
- Schuin t.o.v. horizontaal
- Steil
- Gelijke of verschillende hoogte
- Uit elkaar (ver, dicht)
- Stabiel of instabiel
- Veel of weinig
- ...

Met partner(s) - groep

- Met 2 afwisselend
- Met 2 gelijktijdig
- Naar een stilstaande persoon
- Naar een bewegende persoon
- Met meerdere personen
- ...

In beweging

- Trappen tijdens verplaatsing:
 - Stappen met varianten
 - Lopen met varianten
- Trappen op een rollende bal:
 - Naar of naast een lichaam
 - Voor of achter een lichaam
- In de bewegingsbaan van de bal
- De bewegingsbaan van de bal zelf opzoeken
- 'Ballen' snel na elkaar trappen
- Trappen tegen een stil hangend voorwerp
- Trappen tegen een bewegend hangend voorwerp
- Trappen tegen een zwevend voorwerp
- ...

Naar doel

- Tegen, in of door een doel trappen
- Van een groot naar een klein doel
- Van een laag naar een hoog doel
- Van dichtbij naar ver
- Van een stilstaand naar een bewegend doel
- Met een rollend, zwevend of vaststaand doel
- Met weinig of veel kracht naar een doel trappen
- ...



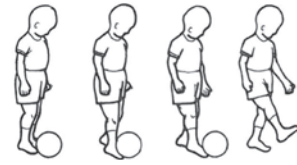
Ontwikkelingslijn trappen



3
&
4
jaar

Het kind trapt op een grote bal vanuit stilstand (3 jaar).
Het kind stapt op een stilliggende bal af (of met kleine aanloop) en trapt stevig op de bal (4 jaar).

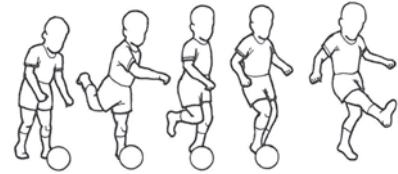
Het kind trapt met een gestrekt been en de voetpunt opgetrokken (3 jaar).
Het kind brengt het onderbeen achterwaarts alvorens te trappen (4 jaar).
Het kind trapt op de bal met weinig beweging in het lichaam en zonder ondersteuning van romp, armen en benen.



5
&
6
jaar

Het kind is weigerachtig om op een bewegende bal te trappen (5 jaar).
Het kind trapt op een bewegende bal (6 jaar).

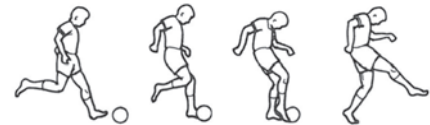
Het kind beweegt naar de bal toe en probeert deze te stoppen.
Het kind kan op één been staan om te trappen.
Het kind maakt gebruik van een grotere achterwaartse en voorwaartse zwaai van het trapbeen.
Het kind zet een stap voorwaarts waardoor de romp indraait en het trapbeen krachtiger zwaait.
Het kind begint de armen meer te gebruiken ter ondersteuning van de trap.
Het kind begint gekruiste coördinatie tussen armen en benen te vertonen.



7
&
8
jaar

Het kind vertoont een matuur trappatroon:

- Romp meer achterwaarts brengen ter voorbereiding van de trapbeweging.
- Rotatie van de romp om meer kracht te ontwikkelen.
- Achterwaarts brengen van de armen voor meer evenwicht.
- Gewicht van het ganse lichaam tijdens de trap voorwaarts verplaatsen.
- Continue beweging met een 'follow-through' van het trapbeen na contact met de bal.





DEFINITIE

Trappen is een vaardigheid waarbij men met de voet, het onderbeen of de dij een voorwerp of lichaam doelgericht raakt, al dan niet in beweging brengt en waarbij het contact en de impuls kort zijn.

- ★ Het balcontact is kort, anders is er sprake van duwen.
- ★ De bal verlaat het directe bereik van de voet, anders is er sprake van drijven of dribbelen.
- ★ Demonstreer het onderscheid tussen zacht en hard trappen.
- ★ Let er op waar de kinderen de bal raken tijdens het trappen (boven of achter de bal).
- ★ Voor een aantal trapactiviteiten is het nuttig voorbereidende activiteiten te doen waarbij ballen worden gerold of waarbij ballen worden gedribbeld.
- ★ Laat de kinderen kijken naar het voorwerp waartegen ze trappen.
- ★ Laat kinderen ontdekken hoe ze zich kunnen plaatsen om met hun voeten, met een voet of met een been een voorwerp een trap te kunnen geven.
- ★ Laat de kinderen bewegen in de richting van de bal.
- ★ Laat de kinderen het aankomend projectiel volgen naar het trapvlak (bv. trapvoet, onderbeen, knie).
- ★ Trappen (zonder schoenen) tegen harde voorwerpen kan pijn doen.
- ★ Zorg dat de kinderen niet in elkaars baltraject lopen wanneer ze hun bal terug halen.
- ★ Zorg ervoor dat de ballen stil liggen wanneer de kinderen opnieuw beginnen rond te lopen, zo vermijd je dat de kinderen elkaar in het gezicht trappen.





★ **Individueel trappen**

De eenzame 'kicker'	★ T1
Houthakker	★ T2
Gaslek	★ T3
Staart trappen	★ T4
Dansend trappen	★ T5
Raketbal	★ T6
Paardenstamp	★ T7

★ **In groep trappen**

Hertenjacht	★ T8
De goudschat en de rovers	★ T9
Douane	★ T10
Duizendpoot	★ T11

★ **Met een partner trappen**

Lijnenfestival	★ T12
Over en weer	★ T13

★ **Naar een doel trappen**

Kegelen	★ T14
Mijneveld	★ T15
Hete patat	★ T16
Goal op de vlucht	★ T17
Bolle Gijs eet graag ijs	★ T18
Doeltjes trappen	★ T19

★ **In beweging trappen**

De kudde	★ T20
Ver trappen	★ T21
Rattenvanger van Hamelen	★ T22

★ **Trappen in het water**

Haai in zee	★ T23
Voorwaartse trap	★ T24

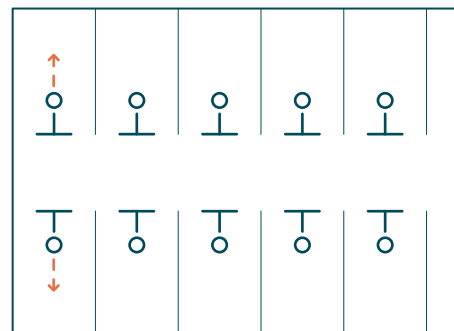


trappen

Individueel trappen

★ **Omschrijving: De eenzame ‘kicker’**

De kinderen staan op enkele meters van een muur. Ze hebben elk een bal en trappen de bal uit stand tegen de muur (fig.). Wanneer de bal terugkaatst, houden ze de bal tegen met de handen, leggen hem terug op de trapplaats en geven een nieuwe trap.



★ **Variatie van uitvoering:**

- De kinderen trappen onder een touw dat voor de muur is gespannen.
- De kinderen trappen tussen sjaaltjes die aan het touw hangen op 1,5 m van elkaar.
- De kinderen trappen onder een lijn die op de muur is aangebracht.
- De kinderen trappen de bal door een buis die tussen hen en de muur ligt.
- De kinderen trappen de bal met de hiel achterwaarts naar de muur, draaien zich om en stoppen de bal.
- Er liggen 2 rijen banken op hun kant. De kinderen trappen de bal van het midden tegen één van de banken. ‘Hoeveel keer botst de bal tegen de 2 banken over en weer?’
- Idem, maar de kinderen houden de bal tegen met hun voet (links, rechts).
- De kinderen trappen de bal tussen 2 parallelle lijnen naar de muur.
- De kinderen staan verder van de muur en trappen er zacht naartoe. Na de trap lopen ze in de richting van de muur, halen de bal in en houden hem tegen, bv. met de voet, in spreidzit, dwarsliggend, op de knieën, door de eigen benen, met de rug, met de handen of door een voet erop te plaatsen.

★ **Materiaal:** één bal per kind of per 2 kinderen, touw (of elastiek), tape, buizen

★ **Aandachtspunt(en):**

- Zorg dat de ballen vrij tegen een effen muur kunnen botsen zonder dat ze eerst een richel of andere oneffenheid raken. Anders gaan de ballen alle richtingen uit en ontstaat er chaos.
- Laat de kinderen wachten tot alle ballen getrapt zijn. Daarna halen ze hun bal terug.
- Duid eventueel richtpunten aan op de muur.

★ **Variatie in omgeving:**

- In een speeltuin trappen de kinderen de bal naar een skateramp tegen de helling op. De bal rolt vanzelf terug, de kinderen houden hem tegen en leggen hem terug klaar voor een nieuwe trap. De lesgever regelt de trapafstand zodat de bal niet over de ramp gaat.
- In een speeltuin trappen de kinderen de bal van een verhoog in een glijbuis of tegen een glijbaan omhoog.
- In een park of aan de rand van het sportterrein trappen de kinderen de bal tegen een helling op.

★ **Differentiatie:**

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Korte afstand (2-3 m) tot muur	Korte afstand (4-5 m) tot muur	Variërende afstand tot muur i.f.v. kunnen stoppen
Zonder inhalen	Zonder inhalen	
Grondvormen gebruiken	Afwisselend hard en zacht trappen	Synchroon trappen
Baltraject begrenzen	Geen beperking van doel in de breedte	Binnen bepaalde tijd trappen
Met kind dat bal tegenhoudt		

trappen

Individueel trappen

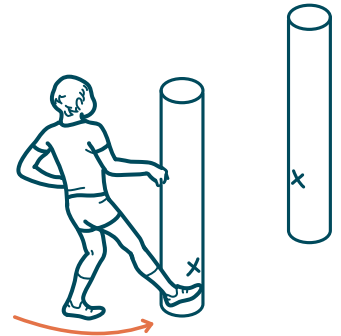


★ Omschrijving: Houthakker

Op het terrein staan kartonnen buizen en andere voorwerpen rechtop. De buizen dragen een markering op de onderste helft. Op signaal van de lesgever lopen de kinderen naar een kartonnen buis en trappen met de voet in een zijwaartse beweging tegen de buis (markering) zodat deze omvalt (fig.). De kinderen keren terug naar de lesgever.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen trappen de buis voorzichtig (veegbeweging) zodat die niet omvalt op een ander voorwerp. Eerst kijken dus.
- De kinderen trappen de buizen hard op de plaats waar een mousse rond de buizen is gebonden.
- De kinderen werken samen. Aan de enkels van 2 kinderen is een fietsband gebonden. Ze lopen samen naar een buis en trappen die samen om, door de band te spannen en gezamenlijk een trapbeweging uit te voeren. Ze dragen de buis samen naar een centrale plaats.
- De kinderen trappen de buizen niet met de voet, maar met het onderbeen.
- De kinderen trappen de buizen met de knie. De markering waarnaar ze zich richten, is nu op de bovenste helft van de buis.
- De kinderen werken samen per 2. De kinderen trappen om de beurt elk 5 keer met het onderbeen tegen een verticaal gespannen fietsband (bv. tussen bank en hoger toestel).



- ★ **Materiaal:** kartonnen buizen, halfzachte kegels van diverse formaten, linten of klevers voor de markering, fietsbanden

★ Aandachtspunt(en):

- Toon het onderscheid tussen trappen met de voet en trappen met het onderbeen.
- Oefen eerst afzonderlijk het 'verbonden' lopen of stappen alvorens de variatie uit te voeren.
- Zorg dat de hoogte van de markering waartegen de kinderen trappen, aangepast is aan de gestalte van de kinderen.

★ Variatie in omgeving:

- In een park, bos, zandbak of strand kunnen zachte takken in de grond geduwd worden en als 'bos' dienst doen.
- In het zwembad houdt een deel van de kinderen een noodle of plankje tussen zich en de bodem geklemd. De 'houthakkers' trappen de noodle of het plankje van onder de kinderen die het vasthouden.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Individueel	Samenwerkingsvormen	Samenwerkingsvormen
Eén type voorwerpen per keer	Meerdere en verschillende voorwerpen	
Terrein niet groot		
Lichte kegels gebruiken		

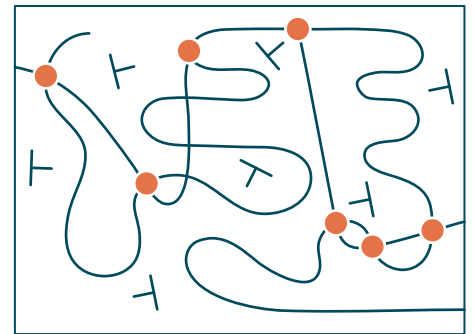


trappen

Individueel trappen

★ Omschrijving: Gaslek

De kinderen lopen verspreid op het terrein en ze ontwijken een wirwar van linten of touwen met op een aantal plaatsen een bal erbij (fig.). Op het signaal van de lesgever slaat de 'leiding' stuk op alle plaatsen waar ballen liggen. De kinderen rennen naar de ballen, stoppen eerst en trappen dan met de zool bovenop de bal. De kinderen zijn klaar als de voet er op staat en de bal niet wegrolt ('gaslek gedicht').



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen hebben elk een brik dat op de grond ligt. Ze lopen rond hun brik op verschillende manieren aangegeven door de lesgever. Op signaal van de lesgever zetten ze zo snel mogelijk één voet op het brik en trappen het plat. 'Welk brik is laatst plat?'
- De kinderen staan per 2. De uitvoering is goed als ze afwisselend met hun voet bovenop de bal trappen.
- Er is één bal minder dan het aantal kinderen. De kinderen doen hun best om niet als laatste bij een bal te komen. Wie overblijft, mag kiezen welke bal uit het spel verdwijnt. De kinderen spelen het spel verder tot er slechts 3 ballen overblijven.
- De ballen zijn groot (bv. medicinebal). De kinderen liggen in buiklig met de bal aan de voeten en met de knieën tegen de grond. Ze dichtten de 'lekken' door zacht met wisselende voeten tegen de bal te trappen.
- De ballen zijn groot (bv. medicinebal). De kinderen liggen in ruglig voor de bal en trappen met gestrekte benen de hiel tegen de bal.

★ **Materiaal:** linten of touwen (kan ook de sportbelijning van de zaal zijn), gekleurde ballen (of ander materiaal), brikken, medicineballen

★ Aandachtspunt(en):

- Gebruik ook alternatieven voor ballen, zolang de kinderen er maar kunnen op trappen.

★ Variatie in omgeving:

- In een bos of park kunnen de lekkende punten bestaan uit hoopjes zand (molshopen). De kinderen lopen naar de hoopjes zand en trappen ze plat.
- In het zwembad liggen gekleurde rubberen platte schijfjes. De kinderen gaan ernaar op zoek en trappen er op om het gat in de leiding van het bad te dichtten.
- In het zwembad trappen de kinderen op zinkende schijven om ze zo snel mogelijk op de grond te krijgen. Op de bodem kunnen aanduidingen aangebracht zijn waar dat moet gebeuren.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Volledige voet gebruiken	Volledige voet gebruiken	Voorvoet of hiel gebruiken
Stukken mousse plat trappen i.p.v. ballen	Met meer precieze aanduiding van de plaats waar kinderen voet moeten plaatsen	Met tijdsopname waarbinnen voet op bal moet staan
Liggend trappen op kussens		Met ballen die kunnen 'ontploffen' binnen bepaalde tijd

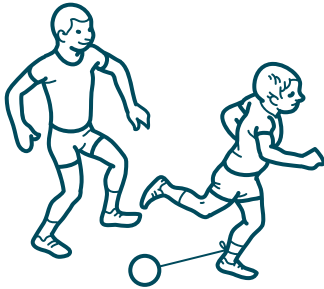
trappen

Individueel trappen



★ Omschrijving: Staart trappen

De kinderen lopen per 2 achter elkaar. Wie eerst loopt, heeft aan de enkel een korte staart van elastiek en een ballon. Het tweede kind tracht op de ballon te trappen (fig.). De kinderen lopen zigzag zodat de trapper het moeilijk heeft. Wanneer de ballon stuk is of na een bepaalde duur wisselen de kinderen van functie.



★ Variatie van uitvoering:

- Elk kind heeft een staart aan de enkel. Ze lopen elkaar achterna en trappen naar de staart van een ander kind zonder dat die laatste op zijn staart kan trappen. Wanneer 2 kinderen op elkaars staart proberen te trappen, mag een derde kind er niet tussenkomen.
- Idem, maar de kinderen zijn vrij om op elke staart binnen hun bereik te trappen.
- De kinderen spelen het spel per 2 in een cirkel. Aan de enkel is een touw verbonden met een 'zachte' knoop op het uiteinde. In de knoop zit een oude sok. De kinderen trachten elkaars sok eraf te trappen. Wanneer de sok eraf is, halen de kinderen een nieuwe sok en steken die in de knoop. Op signaal van de lesgever wisselt de helft van de kinderen van cirkel.
- Elk kind heeft een staart aan de enkel. Op het signaal van de lesgever proberen de kinderen over te steken zonder dat de lesgever en de helpers op hun staart kunnen trappen. Wie zijn staart verliest, wordt helper. 'Wie heeft zijn staart nog aan de overkant?'

★ Materiaal: elastische linten of touwen, fietsbanden, oude sokken of markeerlinten

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg voor vlot wisselbare en niet te lange 'enkelbanden' (30 cm is voldoende).
- Laat de kinderen trappen met het voorste deel van de voet.
- Jonge kinderen zijn soms bang van een ballon die stuk springt. Zeg dat het niet erg is en demonstreer vooraf hoe dat gaat.

★ Variatie in omgeving:

- In het ondiepe zwembad dragen de kinderen een staart waarvan het uiteinde drijft. De staarttrappers proberen de drijfstaarten onder water te trappen door er hun voet op te plaatsen wanneer ze rechtop staan of door er in ruglig met de voet(en) op te trappen.
- In het zwembad trappen de kinderen op rubberen schijven die met de enkel zijn verbonden. Wanneer het eerste kind weerstand voelt, is de staart getrapt en wisselen de kinderen van functie.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken (bv. willekeurig trappen tegen een bal vanuit aanloop)	Met volledige voet	Met volledige voet
	Per 2 binnen beperkte zone	Per 2 binnen beperkte zone
	Met elkaar per 2 vasthouden	Met aan elke voet een staart
		Kleine ballonnen

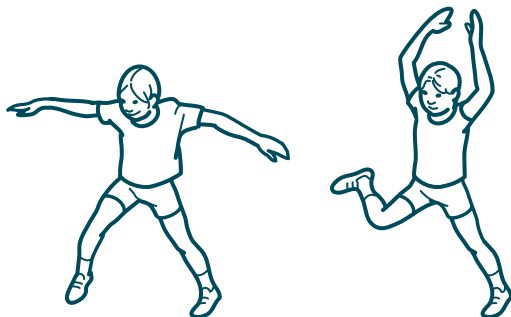


trappen

Individueel trappen

★ Omschrijving: Dansend trappen

De kinderen vormen een rij, schouder aan schouder en voeren een dansje uit op muziek waarbij ze allerlei trapbewegingen maken (fig.). De trapbewegingen kunnen uitgaan van de voet, van de knie en van het volledige been.



- De kinderen strekken het onderbeen schuin voorwaarts. De lesgever legt een lang lint met vlagjes of een opgehangen doek voor de rij, waartegen de kinderen hun voetpunt kunnen tikken.
- De kinderen staan achter een lijn, kort achter een toversnoer dat over de breedte van het terrein op kniehoogte is gespannen. Ze steunen op één been en voeren afwisselend een trap met de andere voet uit tegen de onderkant van het toversnoer en daarna een tik achter de lijn.
- De kinderen huppen op één been en tikken met het trappende been de grond buiten de hoepel.
- De kinderen voeren een 'kick-ball-change' uit, eventueel meerdere keren na elkaar. De kinderen wisselen telkens op de bal van de voeten, tussenin schoppen ze de voet tegen een denkbeeldig iets.
- De kinderen huppen en heffen tegelijk de knie van het andere been. Ze houden de handen voor- en afwaarts en tikken er met de knie tegen. Indien dit lukt, dan doen ze dit afwisselend met de linker- en rechterknie.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen staan tegenover elkaar en wisselen elkaar af in de uitvoering van de danspasjes.
- De kinderen staan tegenover elkaar en doen de bewegingen op hetzelfde moment.
- De kinderen voeren de dansante trapbewegingen uit terwijl ze zich willekeurig door de zaal verplaatsen.
- De kinderen voeren de dansante trapbewegingen uit terwijl ze op een rij het terrein oversteken.
- De kinderen doen de trapbewegingen in een dansje waarin nog andere bewegingen voorkomen.

★ **Materiaal:** muziekinstallatie, passende muziek, hoepels (of fietsbanden), lint met vlagjes, toversnoer

★ Aandachtspunt(en):

- Ondersteun met passende muziek, geef een goede demonstratie en stel je op tussen de kinderen.
- Gebruik eventueel hulpmiddelen op de grond zodat de kinderen iets tastbaars hebben om zich naar te richten.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad voeren de kinderen de dansante trapbewegingen uit in het ondiepe gedeelte van het bad en proberen daarbij zo weinig mogelijk, of juist zoveel mogelijk, spetters te maken.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Eén of meerdere bewegingen	Meerdere bewegingen
	Enkelvoudige beweging	Meer complexe bewegingen
	Korte uitvoering	Langere uitvoering

trappen

Individueel trappen



★ Omschrijving: Raketbal

De kinderen staan verspreid op het terrein en hebben elk één bal. De kinderen laten de bal stuiten. Wanneer de bal terug omhoog botst, trappen de kinderen de bal hard omhoog (of zeer schuin). ‘Hoe hoog geraakt je bal?’

★ Variatie van uitvoering:

- Eén kind staat onder de parachute die de andere kinderen vasthouden, het kind laat de bal stuiten en trapt hard tegen de bal. Het kind dat de bal trapt, probeert de parachute zo hoog mogelijk te doen spannen. De andere kinderen houden de parachute tegen.
- De kinderen gebruiken verschillende ballen bv. ballonnen, foamballen, harde, halfharde en lichte ballen...
- De kinderen staan in 2 groepen, elk op een helft van het terrein. In het midden is een elastiek gespannen. De kinderen trappen een foambal hoog zodat die over de elastiek in het andere terrein valt. Daar vangen de kinderen van de andere groep de foambal op.
- De bal is opgehangen in een netje. De kinderen trappen onderaan tegen de bal en proberen hem boven het ophangpunt te trappen. Op de grond zijn herkenningslijnen getekend voor een gemakkelijke trappositie.

★ **Materiaal:** parachute, verschillende baltypes, elastiek, ballen in netjes, ophangconstructie, lijnen

★ Aandachtspunt(en):

- Ballonnen hoog trappen is onmogelijk, gebruik ze enkel om de trap te ervaren.
- Laat het touw in het midden variëren in hoogte.
- Voorzie korte en lange ophangtouwen of pas de lengte van het ophangtouw aan wanneer kinderen harder kunnen trappen.

★ Variatie in omgeving:

- In een park trachten de kinderen ‘zo hoog als een boom’ te trappen. ‘Wie kan over deze struik trappen?’
- In een speeltuin trappen de kinderen de bal zodat die zo hoog mogelijk in een opening van de klauterpiramide valt. Na de trap klauteren de kinderen naar het gat waar hun bal is doorheen gegaan.
- Op een voetbalterrein trappen de kinderen met een harde trap op hun bal, de ballonnen die op het net van het voetbaldoel liggen, vliegen eruit.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken (bv. slingerbeweging trapbeen oefenen, lesgever houdt ballon of bal vast, demonstratie van trapbeweging zonder bal)	Opgehangen bal trappen	
Met (ballon) foambal	Lesgever regelt afstand t.o.v. bal met hulplijnen of -tegels	
	Iemand anders laat bal stuiten	Zelf bal laten stuiten



trappen

Individueel trappen

★ Omschrijving: Paardenstamp

De helft van de kinderen ('paarden') zit in voorlingse handen- en knieënsteun op de grond en geeft een achterwaartse trap (fig.). De andere kinderen hebben een bal en staan aan de rand van het terrein ('weide'). Op signaal van de lesgever steken de kinderen met een bal het terrein over. 'Wie raakt heelhuids aan de overkant?' 'Welk 'paard' raakt een bal?' Wisselen van functie.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening uit per 2. Het ene kind zit in handen- en knieënsteun in een hoepel voor het andere kind dat een bal aan een touw vasthoudt. Het zittende kind trapt achterwaarts tegen de bal. Het andere kind houdt de bal na elke rake trap stil. 'Welk tweetal haalt het meest rake trappen binnen de tijd?' Wisselen van functie.
- Idem, maar het zittende kind geeft afwisselend een achterwaartse trap met de rechter- en linkervoet.
- Idem als de omschrijving, maar de kinderen geven de trappen achterwaarts vanuit voorlingse handen- en voetensteun.
- Het kind dat de bal vasthoudt, loopt met de bal aan het touw rondjes rond het paard dat op de grond zit. Dat kind trapt zoveel het kan, telkens wanneer de bal achter zich passeert. Het kind dat zwaait, kan verbaal ondersteunen wanneer de bal achter het paard is.
- Het kind dat de bal vasthoudt, staat voor het kind in handen- en knieënsteun en laat de bal aan het touw cirkels maken. Het tweede kind trapt achterwaarts wanneer het denkt dat de bal achter zich is.
- De lesgever staat in het midden van een kring paarden en 'verzorgers'. De verzorgers zitten tegenover hun paard op de cirkel. De lesgever houdt een bal aan een stok met een touw en zwaait deze rond de cirkel achter de paarden. Deze trappen wanneer hun verzorger aangeeft dat de bal achter hen passeert.
- De kinderen geven een achterwaartse trap met 2 voeten vanuit handen- en voetensteun. Daarvoor moeten ze kort met de beide voeten afstoten.

★ **Materiaal:** ballen, ballen aan een touw, stok met touw en bal, hoepels

★ Aandachtspunt(en):

- Werk op meerdere afgebakende terreinen en beperk het aantal kinderen en ballen.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad ligt de helft van de kinderen in buiklig op een noodle of plankje. Wanneer de andere kinderen oversteken en binnen hun bereik komen, trachten de drijvende kinderen hen te raken met een achterwaartse stamp (tik) van de voet(en). De kinderen die stappen, houden ter bescherming een plankje naast zich.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken (bv. been intrekken en uitstrekken, achterwaartse trapbeweging, slingerbeweging van een been in handen- en knieënsteun)	Ballen met geluid	Ballen met geluid
	Kinderen op zitvlak, voorwaartse trap met 1 of 2 voeten	'Paarden' verplaatsen zich
	Kinderen met bal doen korte stop achter 'paarden'	Kinderen met bal melden passage

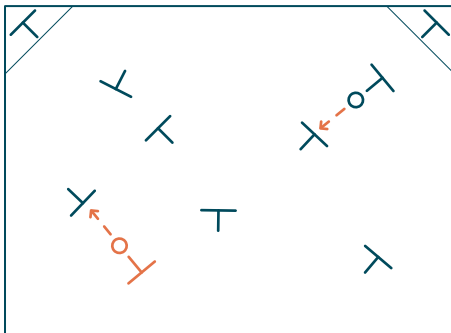
trappen

In groep trappen



★ Omschrijving: Hertenjacht

De kinderen lopen verspreid op het terrein. Eén of 2 kinderen zijn jagers, de andere kinderen worden achterna gezeten. De jagers trappen een zachte bal naar de 'herten' en trachten hen te raken (fig.). Wie geraakt is, mag even uitblazen aan de rand van het terrein. De lesgever brengt het geraakte kind terug in het spel als het buiten het terrein een kegel van op korte afstand met een bal kan omver trappen.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen 'jagers' nemen toe in aantal naarmate het spel vordert, doordat de geraakte kinderen ook aansluiten bij de jagers en de bal mee trappen naar de nog overblijvende herten.
- De kinderen mogen de aankomende bal afwerpen door er zelf tegen te trappen. In dat geval is het schot afgeketst en is het hert niet geraakt.
- De jagende kinderen krijgen meer ballen om te trappen.
- De kinderen staan in 2 gelijke groepen jagers en herten. Wanneer de herten de bal kunnen stoppen (vast onder de voet klemmen), wisselen de functies en worden ze jagers.
- De geraakte kinderen kunnen opnieuw het terrein betreden wanneer ze aan de rand van het terrein een bal 1, 2 of 3 keer door een poortje kunnen trappen. De lesgever bepaalt het aantal.

★ Materiaal: enkele zachte ballen, strandballen...

★ Aandachtspunt(en):

- Maak afspraken omtrent de weggrollende ballen.
- Pas het baltype aan wanneer de kinderen hun bal naar het volledige lichaam van een ander kind mogen richten om te raken.

★ Variatie in omgeving:

- In een park dienen de parkbanken als poortjes of de bomen als doelen.
- In het bos kunnen de kinderen zich verstoppen achter de obstakels en de bomen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken (bv. trappen op grote bal vanuit stilstand)	Volledige lichaam raken	Op kinderen een trefvlak aanbrengen (bv. hesje, stukken panty...)
	Enkel onderlichaam raken	Enkel onderbenen raken
	Kleine strandballen gebruiken	Bal met binnenzijde van voet raken
	Terrein verkleinen	

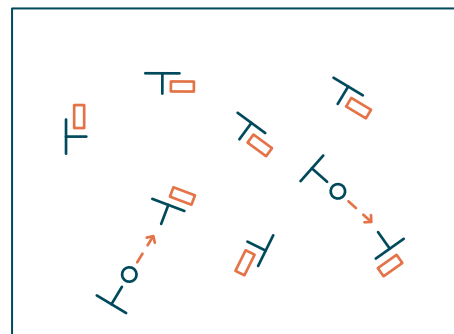


trappen

In groep trappen

★ Omschrijving: De goudschat en de rovers

De kinderen staan verspreid op het terrein, elk bij een houten blokje (goudstaaf) dat in verticale positie staat. De lesgever brengt een bal in het terrein. De kinderen trappen de bal naar het blokje van een ander kind (fig.). Lukt dit, dan verovert dat kind de 'goudstaaf' en plaatst die bij het eigen blokje. De kinderen die de bal hebben, verdedigen hun blokje door er rond te lopen of door de bal af te snoepen, te onderscheppen en op hun beurt zelf een 'verovering' te doen (trap tegen de bal geven). 'Welke rover verzamelt het grootste aantal 'goudstaven'?'



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen hebben elk een blokje dat ze verdedigen. De lesgever is 'koning' en wil alle blokjes terug. Daarom dribbelt deze tussen de kinderen en tracht hun blokje te raken met een trap tegen de bal. Is een blokje geraakt, dan moet het kind dat in een gekantelde kist trappen in een aparte zone aan de rand van het terrein.
- De kinderen hebben enkele ballen (tot elk één bal) en gaan op 'schattenjacht' bij de lesgever (koning en eventueel enkele helpers) die in een cirkel de blokjes bewaakt. De kinderen starten aan de rand van het terrein en dribbelen (of rollen) de bal tot de centrale cirkel, vanwaar de kinderen trappen met de bal naar de bewaakte cirkel. De helpers van de lesgever weren de bal af met een trap tegen de bal. De koning tikt wie geen bal heeft en lijft die in als helper. 'Winnen de kinderen of de lesgever?'
- Idem, maar wanneer ze getikt zijn door de lesgever of de helpers, keren ze met hun bal terug naar de grens van het terrein en doen een nieuwe poging.

★ **Materiaal:** enkele (zachte) ballen, houten staafjes of balkjes van halfzacht materiaal die rechtop kunnen staan, een kist of doos

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kinderen niet te lang stil staan. Moedig de kinderen aan om van hun eigen blokje weg te durven gaan om elders te trappen.
- Zorg dat de nevenopdracht (bv. naar kist trappen) niet te gemakkelijk is en daardoor te kort duurt.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad spelen de kinderen het spel zonder bal. Ze trappen rechtstreeks met de voet tegen rubberen blokjes op de bodem. Elk kind verdedigt het eigen blokje.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Lesgever is koning	Beperkt aantal kinderen	Meer kinderen
Klein terrein	Terrein klein houden	Groot terrein
Eén bal in spel	Kinderen aanmoedigen zich te verplaatsen	Kinderen aanmoedigen zich te verplaatsen
Bal eerst rollen, daarna trappen		Meerdere ballen tegelijk
Eigen kegel als doel		Per 2 of 3 samenwerken
	Met selectie van te raken blokjes spelen	Muur of afbakening mag/moet gebruikt worden

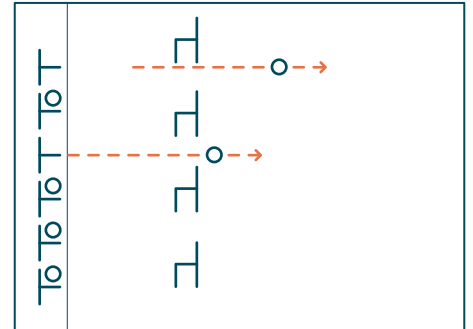
trappen

In groep trappen



★ Omschrijving: Douane

De helft van de kinderen zit dwars op het terrein op een rij stoelen en vormt de douane aan de grens (fig.). Er is telkens een stoel vrij of een stoelruimte tussen 2 'douaniers'. De andere kinderen hebben elk een bal en trappen die naar de overkant van het terrein tussen en door de stoelengrens. De douaniers op de stoelen verhinderen dat de ballen erdoor komen zonder dat ze met de voeten de grond raken. Na een bepaald aantal trapbeurten of na een bepaalde duur, wisselen de functies.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen in het midden doen hun ogen dicht tot ze het signaal van de lesgever horen. De kinderen aan de traplijn trappen allemaal tegelijk op het signaal van de lesgever.
- De 2 benen van de kinderen op de stoelen zijn met een sjaaltje aan elkaar gebonden. De kinderen trappen met 2 voeten tegelijk naar de aankomende ballen. De kinderen wiens bal voorbij de douane geraakt, mogen op een stoel gaan zitten.
- Een stevig touw (of een reeks rekstokken) verdeelt het terrein in 2. Het touw is aan beide kanten van het terrein gefixeerd zodat kinderen er deels kunnen aanhangen. Enkele kinderen staan aan het touw en houden dit vast op gemarkeerde plaatsen. Ze mogen die plaats niet verlaten terwijl ze proberen de door de andere kinderen getrapte ballen tegen te houden. De lesgever voorziet voldoende steunpunten voor het touw.

★ **Materiaal:** stoelen, ballen, stevig touw, belijning, markeerlint, markeerkrijt

★ Aandachtspunt(en):

- Voorzie zachte ballen voor de hardste trappers.
- Laat voldoende afstand tussen de trappers en het midden.
- Oefen eerst individueel en in kleine groepen. Oefen daarna met alle kinderen tegelijk.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad hangen de kinderen aan de rand (of zitten op de rand) en trappen met de benen in het water zodat de naderende ballen niet tegen de muur geraken. De andere kinderen hangen ruglings aan een drijfmat (kan ook voorlings) en proberen de ballen in de richting van de muur te drijven. De lesgever houdt de drijfmat ter plaatse.
- In de speeltuin zitten de kinderen die de ballen tegenhouden in de onderste openingen van een klimpiramide. De andere kinderen zijn verdeeld rond de piramide en trappen de bal van op 5 m langs de grond onder de piramide naar het midden. De kinderen kunnen ook een 'verdiepje' hoger zitten. De trappers mikken dan door de eerste openingen van de piramide.
- Aan de rand van het sportveld kan de buisomheining dienst doen als steun voor hangende kinderen. Hangend met de armen over de balustrade trachten ze ballen tegen te houden.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Vanuit stand	Met 2 stappen aanloop	Met meer stappen aanloop
Korte trapafstand	Grotere trapafstand	Grotere trapafstand
Zachte ballen		Rollende bal
Tussenruimte beperkt houden		



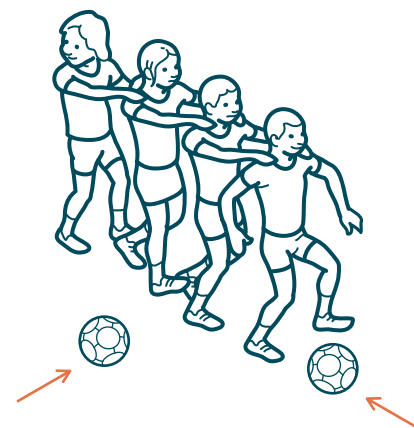
trappen

In groep trappen

★ Omschrijving: Duizendpoot

De kinderen vormen een rij en houden elkaar vast aan de schouders (of zijn aan elkaar verbonden via een lint) en vormen de 'duizendpoot' die tegen de bal zal trappen. De lesgever trapt de ballen naar de duizendpoot, bv. naar zijn staart, zijn kop, de linkerkant, de rechterkant, de voorpoten, de achterpoten, de middenpoten, tussen de poten...(fig.). De duizendpoot wringt zich in bochten om de ballen terug te trappen. De duizendpoot trapt op verschillende manieren terug:

- De kinderen trappen met de voetpunt.
- De kinderen trappen met de binnenkant van de voet.
- De kinderen trappen met de buitenkant van de voet.
- De kinderen trappen in een veegbeweging binnenwaarts.
- De kinderen trappen in een veegbeweging buitenwaarts.
- De kinderen trappen al liggend met het onderbeen (als de duizendpoot rust...).
- De kinderen trappen op handen en knieën met één knie.



★ Variatie van uitvoering:

- De lesgever mikt de bal met een trap naar de duizendpoot. De duizendpoot ontwijkt de bal. Wanneer de duizendpoot geraakt is, moeten de kinderen zich op een andere manier als duizendpoot verplaatsen bv. op handen en knieën.
- De duizendpoot heeft een zwakke plek die je duidelijk kan zien (merkteken). Enkele kinderen willen de duizendpoot uitschakelen en trappen de bal van de rand van het terrein naar de duizendpoot. Wanneer het raak is, wisselen de kinderen die de duizendpoot vormen met de kinderen aan de rand van het terrein die op hun beurt duizendpoot spelen.
- De kinderen vormen 2 duizendpoten op het terrein. Met al hun poten trachten ze elkaar via een trap tegen één van de ballen te raken, eerst willekeurig en daarna op een gemarkeerde plek. De lesgever voorziet veel ballen die verspreid op het terrein liggen zodat de weinig mobiele duizendpoten aan voldoende ballen geraken.
- De duizendpoot verdedigt een doel (bv. een rij kegels) terwijl andere kinderen proberen te scoren.
- De duizendpoot verplaatst zich en tracht binnen een bepaalde tijd doelpunten te maken. Op het terrein liggen verschillende ballen en zijn verschillende doelen opgesteld.

★ Materiaal: zachte ballen

★ Aandachtspunt(en):

- De lesgever geeft ballen i.f.v. de vaardigheid van de kinderen.

★ Variatie in omgeving:

- In een speeltuin maken de kinderen bijkomend gebruik van beschutting van de speeltuigen. De lesgever en andere kinderen kunnen eventueel ook ballen uit de hoogte naar de duizendpoot trappen of werpen.
- In een zwembad kronkelt een waterslang in het ondiepe water. Op het water drijven veel ballen. De kinderen die de waterslang vormen trappen de ballen uit hun buurt met de knie, het onderbeen of de voet.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Veel kleiner terrein	Klein terrein	Groter terrein
Korte duizendpoot (2 tot 3 leden per duizendpoot)	Verbinding aan touw	2 duizendpoten
	Verbinding flexibel	Andere 'traptaken' per kind

trappen

Met een partner trappen

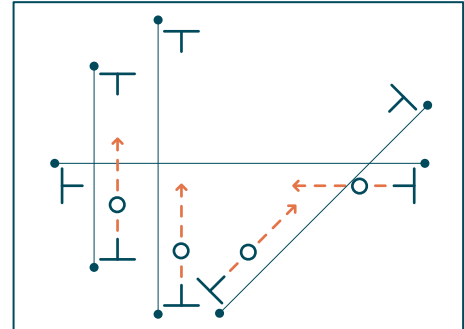


★ Omschrijving: Lijnenfestival

Het terrein ligt vol met rechte lijnen in verschillende richtingen. De kinderen staan per 2 en trappen de bal naar elkaar over het terrein volgens de lijnen die zijn aangegeven (fig.). 'Bij hoeveel lijnen lukt het elk duo om de bal over het terrein te trappen?'

★ Variatie van uitvoering:

- Het terrein heeft 2 rechthoekige omlopen, een binnenste en een buitenste. De kinderen staan in 2 groepen en vertrekken elk in een andere omloop. De kinderen leggen de afstand van de rechthoeken af door de bal te trappen en er achteraan te lopen. 'Wie kan de rechthoek in 4 trappen afleggen?'
- Idem, maar de 2 groepen leggen het tegen elkaar af. Wie terug aan het vertrekpunt is, gaat zitten met de bal tussen de benen. 'Welke groep is eerst volledig rond?'
- Idem, maar de kinderen staan in 4 groepen. In de grote en kleine rechthoek vertrekken de groepen in de diagonaal overstaande hoeken.



★ Materiaal: vaste belijning, markeerlint, tape, bal per tweetal, krijt, banken, kegels

★ Aandachtspunt(en):

- Begin met enkele lijnen zodat het overzichtelijk blijft.
- Pas de ballen aan de ondergrond aan zodat de kinderen enerzijds het andere uiteinde van de lijn bereiken en anderzijds geen te harde ballen naar de overkant sturen.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad houden de lesgever en een partner of de helft van de kinderen de lijnen van op de kant boven de hoofden van de kinderen in het bad. Vervang de ballen door schijven op de bodem van het ondiepe bad.
- In de speeltuin liggen de lijnen tussen en door speeltuigen waardoor automatisch poortjes ontstaan. De kinderen kunnen creatief zijn bij het leggen van de lijnen.
- Op een buitenterrein kunnen de lijnen aanvankelijk volledig gescheiden van elkaar liggen. Ze kunnen ook langer zijn zodat de kinderen meer afstand per lijn afleggen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Met slechts één lijn en nadien parallelle lijnen	Lijnen die elkaar niet kruisen	Lijnen die elkaar kruisen
Individueel volgens lijnen trappen	Alle tweetallen in zelfde richting	Met voorrangregels
Met ballonnen (of trage ballen)	Op signaal van lesgever	Zonder signaal van lesgever
		Vrije keuze
		Dubbele belijning waartussen ze trappen

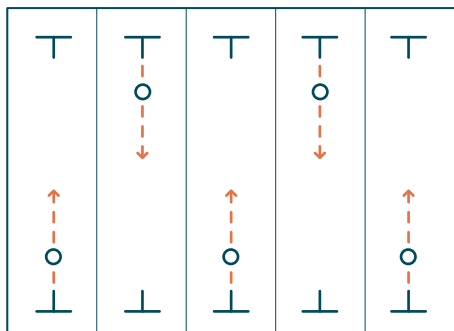


trappen

Met een partner trappen

★ Omschrijving: Over en weer

Het terrein is verdeeld in stroken waarin telkens 2 kinderen op 5 m tegenover elkaar staan (fig.). Het ene kind trapt een bal (langs de grond) naar het andere kind dat de bal met één voet tegenhoudt, de bal op de trapplaats legt en op zijn beurt de bal terugtrapt.



★ Variatie van uitvoering:

- Eén kind rolt de bal naar een ander kind dat de bal terug trapt. De kinderen trappen met de binnenkant van de voet.
- De kinderen trappen de bal over en weer nadat ze de bal hebben tegengehouden met de voeten.
- De kinderen staan elk voor een doel van enkele kegels. Ze trappen de bal naar elkaar en houden de bal weg van hun kegels in verschillende posities bv. in spreidzit, in knieënzit, in spreidstand voorlings, in spreidstand ruglings, in lig... De kinderen die de bal tegenhouden, mogen de handen gebruiken.
- Het ene kind trapt de bal naar het andere kind. Tussen hen in staat een derde kind dat de bal probeert te raken zonder uit een afgebakend gebied (bv. cirkel op de grond) te komen. Langs zij kunnen banken staan waartegen de trappende kinderen kunnen spelen.
- De 2 kinderen staan aan het uiteinde van de strook naar de muur gericht. Het ene kind trapt de bal tegen de muur, waarna het andere kind voorwaarts loopt en de terugkerende bal tegenhoudt. Eerst met de handen, daarna met de voeten. Wisselen van functie.

★ **Materiaal:** ballen, krijt (of tape, belijning), trapbakens, muur, banken

★ Aandachtspunt(en):

- Plaats dempend materiaal achter de kinderen zodat ze de bal snel kunnen terughalen wanneer ze hem missen.
- Baken de trapzone duidelijk af en duid aan in welke zone de kinderen mogen staan.

★ Variatie in omgeving:

- In een zwembad proberen de kinderen een puck op de bodem van het bad naar elkaars aangeduide zone of stuk van de muur te trappen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Tussen banken	Tussen banken	Tussen lijnen
Bal met handen tegenhouden	Bal met handen tegenhouden	
Lesgever begeleidt het trappen	Bal naar elkaar rollen en tegenhouden	Keuze om bal te rollen of te trappen

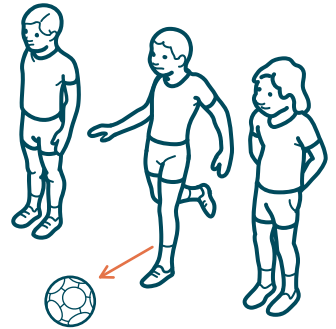
trappen

Naar een doel trappen



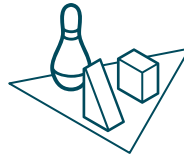
★ Omschrijving: Kegelen

De kinderen staan in kleine groepen (3 kinderen) op 2 tot 5 m van een driehoek van voorwerpen. De kinderen hebben 3 ballen en trappen elk een bal naar de voorwerpen met de bedoeling er zoveel mogelijk te laten omvallen (fig.). De lesgever bepaalt hoeveel keren de kinderen trappen.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen trappen om de beurt hun bal. Wie raak trapt, mag nog eens trappen naar de overblijvende voorwerpen die nog overeind staan.
- De kinderen staan telkens met 2 groepen tegenover elkaar met centraal tussen hen in een ruitvormige zone gevormd door gevulde plastic flessen. De kinderen trappen de bal over en weer met de bedoeling zoveel mogelijk flessen omver te trappen.
- De kinderen staan telkens met 2 groepen tegenover elkaar met tussen hen in centraal één of meerdere voorwerpen. De kinderen trappen de bal over en weer zonder de voorwerpen te raken. De lesgever kan de breedte van de basislijn aanpassen.
- De kinderen voeren de oefening uit met zowel de linker- als de rechervoet.
- Idem als omschrijving, maar na de trap lopen ze achter de bal aan, rapen hem op en leggen die klaar voor het volgende kind. De lesgever of een derde kind plaatst de voorwerpen terug. 'Hoeveel voorwerpen trapt de groep in 1 minuut om?'



★ **Materiaal:** zachte ballen van diverse grootte, kegels, plastic flessen, blikken, brikken...

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen de omgevallen voorwerpen pas recht zetten nadat iedereen heeft getrapt.
- Voorzie een ballenopvang achter de opgestelde kegels (bv. een dempende doek of mat).

★ Variatie in omgeving:

- Wegens slipgevaar geen trapvariatie in het zwembad.
- De kinderen voeren deze activiteit uit op een hobbelig buitenveld, in iets langer gras, in de zandbak (of in de duinen).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Brede basislijn	Basislijn van breed naar smal	Van smalle basislijn naar gemarkeerd punt
Heel veel voorwerpen	Veel voorwerpen	Weinig voorwerpen
Hoge voorwerpen		Lage voorwerpen

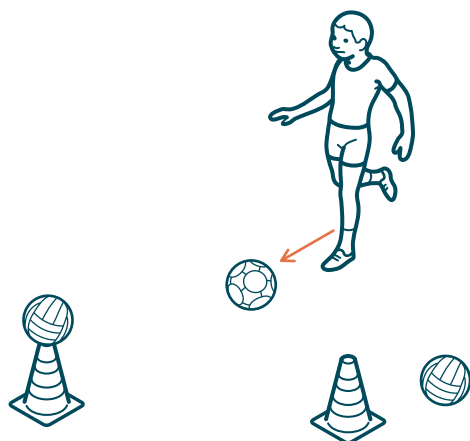


trappen

Naar een doel trappen

★ Omschrijving: Mijneveld

Op het terrein staan kegels verspreid met daarop een bal (fig.). De kinderen lopen vrij verspreid rond met een bal aan de voeten. De kinderen proberen na het beginsignaal zoveel mogelijk ballen van de kegels te krijgen door ballen in de richting van een kegel te trappen.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening uit met de niet-voorkeursvoet.
- De kinderen lopen niet vrij rond met de bal, maar staan achter een lijn vanwaar ze harder moeten trappen om de kegels te raken.
- De kinderen lopen voor het trappen links of rechts om de kegel zonder de bal te raken of de bal er van te lopen.
- De kinderen mogen ook de muur gebruiken om kegels indirect te raken.

★ **Materiaal:** één bal per kind, kegels of bakens met daarop een kleine bal of een mousse blokje

★ Aandachtspunt(en):

- Wijs de kinderen er op dat ze afstand bewaren van de kegel waar ze om lopen.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad heeft de helft van de kinderen een schijfje dat op de bodem aan hun voeten ligt. De andere kinderen staan als 'kegel' in het bad. Wanneer de stilstaande kinderen de schijf tegen hun voeten voelen, steken ze de handen in de lucht. Als alle handen in de lucht zijn, wisselen van functie.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen al te lichte en vertragende ballen	Vertragende ballen	Snellere ballen
Grote doelvlakken i.p.v. kegels	Grote kegels en/of veel kegels	Kleinere kegels, minder kegels en/of kleinere ballen

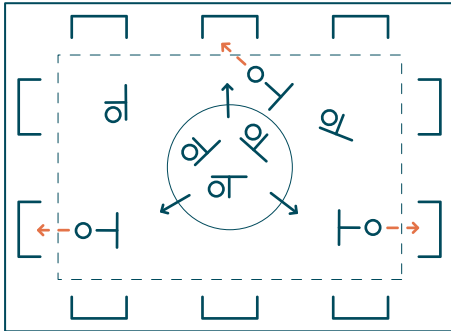
trappen

Naar een doel trappen



★ Omschrijving: Hete patat

De kinderen hebben elk een bal ('een patat'). De kinderen drijven de bal in een centrale zone die de 'kookpot' is. De 'patatten' worden warmer en warmer tot het water kookt. De lesgever geeft vervolgens een signaal. De kinderen vluchten met hun 'hete patat' richting één van de opgestelde doelen waar ze de bal naartoe trappen (fig.). Na de trap keren ze naar de lesgever terug.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen drijven hun bal richting één van de opgestelde doelen, maar mogen enkel naar een vrij doel trappen. Ze recupereren nu direct hun bal en keren terug naar de centrale zone.
- De kinderen mogen enkel trappen vanaf een duidelijk gemarkeerde traplijn. De traplijnen kunnen verschillend georiënteerd liggen t.o.v. de doelen.
- Er zijn verschillende traplijnen aangeduid door bakens van verschillende kleuren aan weerszijden van de lijn. De kinderen kunnen kiezen van welke traplijn ze trappen. Nadien kan de lesgever een puntenwaarde aan de lijnen (kleuren) geven.
- De kinderen moeten op hun weg richting doel enkele hindernissen met de bal ontwijken alvorens ze in de buurt van de doelen komen.

★ **Materiaal:** veel ballen, per 2 kinderen een doel van kegels, gekleurde bakens, hindernisvoorwerpen

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen hard trappen, maar vraag hen de bal te laten liggen.
- Maak duidelijk welke de traplijnen zijn en visualiseer de waarde van traplijnen en kleuren.
- Laat de kinderen uitkijken voor botsingen bij het omdraaien.

★ Variatie in omgeving:

- In een speeltuin trappen de kinderen naar doelen gevormd door speeltuigen of door met elkaar verbonden speeltuigen, banken, vuilnismanden...
- In het zwembad kunnen de kinderen met een opvallend gekleurde rubberen schijf rondstappen of drijven. Op signaal van de lesgever laten ze de schijf vallen en volgen deze terwijl die zinkt. Eens op de bodem trappen ze de schijf zo ver mogelijk weg.
- In het zwembad verplaatsen de kinderen de 'hete patat' die op de bodem ligt met enkele trappen naar een bepaalde hoek van het bad.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Zonder traplijnen	Traplijnen op grotere afstand	Traplijnen in variërende hoeken t.o.v. doel
Brede en duidelijke doelen	Smallere doelen	Met één kegel in doel
Met bal in handen lopen i.p.v. drijven		Met optellen van punten

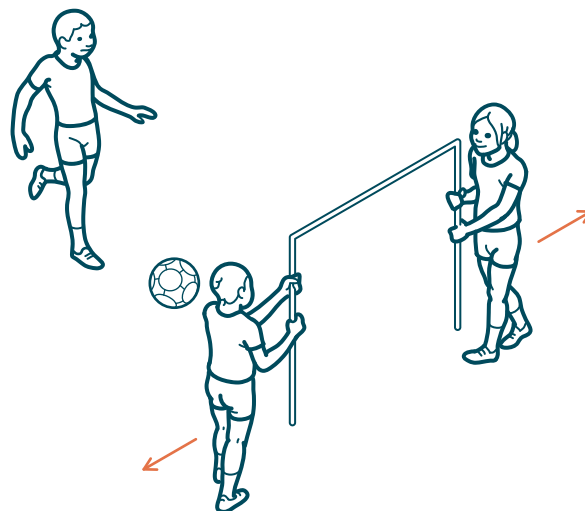


trappen

Naar een doel trappen

★ Omschrijving: Goal op de vlucht

Op het terrein loopt een levend doel gevormd door 2 kinderen (fig.) die een stok op schouderhoogte vasthouden. De kinderen wandelen met het doel kriskras over het terrein. De andere kinderen hebben elk een foambal, drijven die binnen het terrein en proberen hun bal door het bewegende doel te trappen. 'Wie maakt de meeste doelpunten binnen de spelduur?'



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen bewegen op het terrein met de bal. Op signaal van de lesgever stopt iedereen, legt de bal stil en trapt de bal naar het doel. De kinderen trappen telkens vanuit een andere hoek t.o.v. het doel dat zich verplaatst. De kinderen voeren de oefening eerst uit met de voorkeursvoet, nadien met de niet-voorkeursvoet.
- Op het terrein zijn meerdere bewegende doelen. De kinderen met de bal bewegen niet op het terrein maar staan rond het terrein. Ze proberen een doelpunt te maken door van buiten het terrein naar de doelen te trappen. Ze wachten het goede moment af. De doelen blijven ondertussen bewegen.
- De kinderen spelen in 2 ploegen. De ene helft vormt de doelen, de andere helft vormt de trappers. De lesgever bepaalt de spelduur. Nadien wisselen van functie. 'Welke ploeg scoort het grootste aantal doelpunten?'
- De kinderen trappen naar duo's die schouder aan schouder lopen en als levend doel dienen. De enkels van de binnenste benen zijn met elkaar verbonden.

★ **Materiaal:** bezemstelen, linten of fietsbanden, ballen, terreinmarkering

★ Aandachtspunt(en):

- Maak het terrein voldoende groot i.f.v. de hardheid waarmee de kinderen kunnen trappen zodat ze elkaar niet in het gezicht treffen. Gebruik foamballen.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen steunen ruglings op de ellebogen op een brede zwembadtrap (kinderbad). Ze trachten de ballen binnen hun bereik van het wateroppervlak weg te trappen en in hoepels te laten landen. Twee kinderen trekken deze van de ene zijde naar de andere zijde van het bad.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Doel breder dan één bezem	Doel tussen kinderen in 2 delen (stok op heuphoogte, stok op schouderhoogte)
	Doel verkleinen/vergroten	Met hangende hoepel aan stok voor meer punten
	Bewegend doel stopt als kinderen trappen	
	Met vlakke hindernissen	Met bijkomende hindernissen

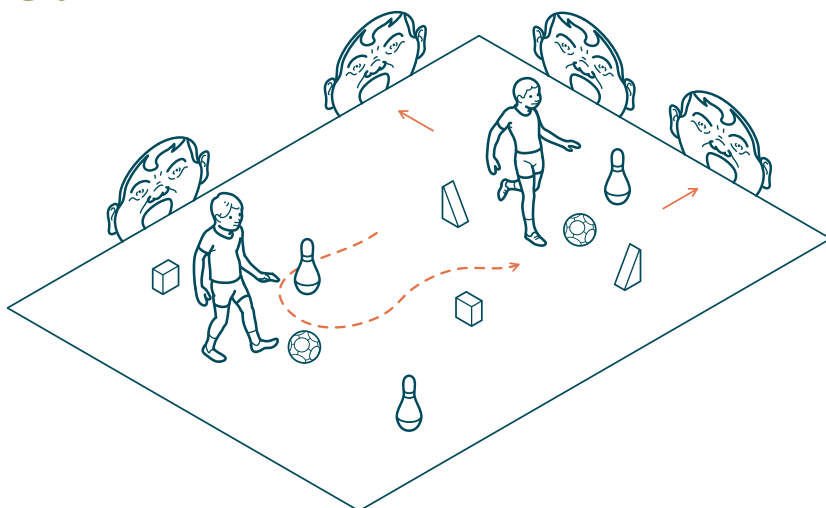
trappen

Naar een doel trappen



★ Omschrijving: Bolle Gijs eet graag ijs

Op het terrein staan obstakels (blikken, brikken, half gevulde plastic flessen). Aan de rand(en) van het terrein hangen afbeeldingen van Bolle Gijs en staan doelen opgesteld die de mond van Bolle Gijs voorstellen. De kinderen bewegen vrij met de bal (bollen ijs) aan de voet tussen en rond de obstakels. Op signaal van de lesgever zoeken de kinderen een open ruimte en trappen naar één van de opengesperde monden van Bolle Gijs die op tijd zijn bolletjes ijs wil. De kinderen trappen de ballen in de dozen (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- Idem als omschrijving, maar voor elk obstakel dat een kind omver loopt of trapt, moet het kind een extra trap met de bal naar een doel richten (Bolle Gijs krijgt een extra bol ijs).
- De kinderen moeten ervoor zorgen dat Bolle Gijs zijn bollen ijs binnen krijgt in de tijd die de lesgever vooraf bepaalt.
- De kinderen hebben maar een beperkt aantal trappen ter beschikking per keer dat ze naar één van de doelen mogen richten. De lesgever bepaalt het aantal trappen. De kinderen mogen zelf kiezen hoe hard ze trappen.
- Idem, maar de lesgever legt een beperking op in het aantal harde en zachte trappen.

★ **Materiaal:** één bal per kind, verpakkingen van 'lekker' eten en drinken die rechtop kunnen staan, lege dozen (of emmers, tonnen...), tape (of krijt, belijning, lint)

★ Aandachtspunt(en):

- Met niet te veel kinderen tegelijk.
- Voorzie bij elke mond van Bolle Gijs een kind dat de getrapte bal terugrolt naar de trapper en de omgevallen of verplaatste dozen terugplaatst.
- Houd het eenvoudig en haalbaar bij de beperking van het aantal trappen.

★ Variatie in omgeving:

- Op een buitenterrein kunnen de kinderen zwerfvuil (blikken, brikken, stukjes hout...) trappen naar een centrale container of naar verschillende vuilnisbakken op het terrein.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Ballonnen, strandballen i.p.v. ballen	Met kleinere ballen	Met kleinere ballen
Steeds begeleid	Zonder beperkingen	Met beperking
Grondvormen (bv. trappen vanuit stilstand)		Met samenwerkingsvorm

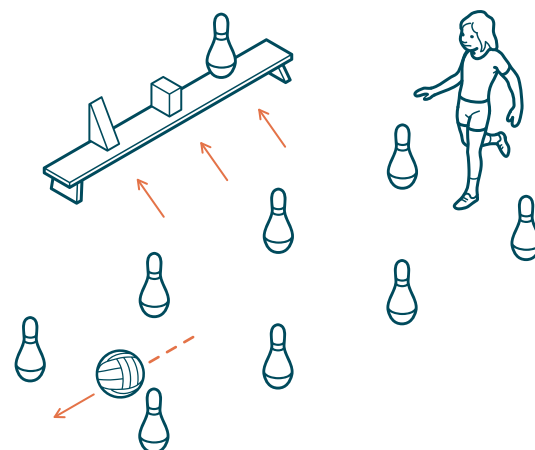


trappen

Naar een doel trappen

★ Omschrijving: Doeltjes trappen

De kinderen staan in twee- of drietallen. Rondom het terrein staan doelen op verschillende afstanden en hoogtes waarnaar de kinderen kunnen trappen (fig.). Bij elk doel staat een kijkwijzer die duidelijk maakt hoe de kinderen moeten trappen bv. trappen over een lijn tussen 2 stoelen, in een vierkant van tape op de muur, naar een brede bak met halve cirkels uitgesneden, naar een rij kegels op een bank, naar een blikkentoren, naar met wasknijpers opgehangen kranten, naar laag opgehangen plastic flessen, naar een rij met ballen, naar een kartonnen figuur, een plank met gaten op verschillende hoogtes...



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen lopen met de bal in de hand naar hun post, één van hen legt de bal op een traptegel (of een vast punt om van daar te trappen) en het andere kind voert de opdracht uit.
- De kinderen rollen de bal richting traptegel, leggen de bal stil met de voet, zetten één stap achterwaarts en trappen tegen de bal.
- Eén van de kinderen van het tweetal legt de bal stil, het andere kind loopt naar de bal en trapt naar het doel.
- De kinderen voeren de opdrachten uit met een ander type bal (een tennisbal, een strandbal, half opgeblazen bal, mousse dobbelsteen...).

★ **Materiaal:** één bal per kind, krijt, belijning, hoepels, fietsbanden, allerlei soorten ballen...

★ Aandachtspunt(en):

- Beperk de uitleg, zorg voor een duidelijke weergave op kijkwijzers en doe met de groep een demonstratie.
- Beperk het aantal posten.
- Laat met elke groep een ouder kind of een begeleider meegaan.

★ Variatie in omgeving:

- Buiten trappen de kinderen naar natuurlijke doelen, op grotere afstanden dan in zaal.
- In het zwembad trappen de kinderen naar doelen onder en boven water.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Met onbeperkt aantal pogingen	Met veel pogingen	Met beperkt aantal pogingen
Met beloning telkens men scoort	Met beloning telkens men scoort	Met bijhouden van aantal geslaagde doelpogingen
Van kortbij 2-3 m		

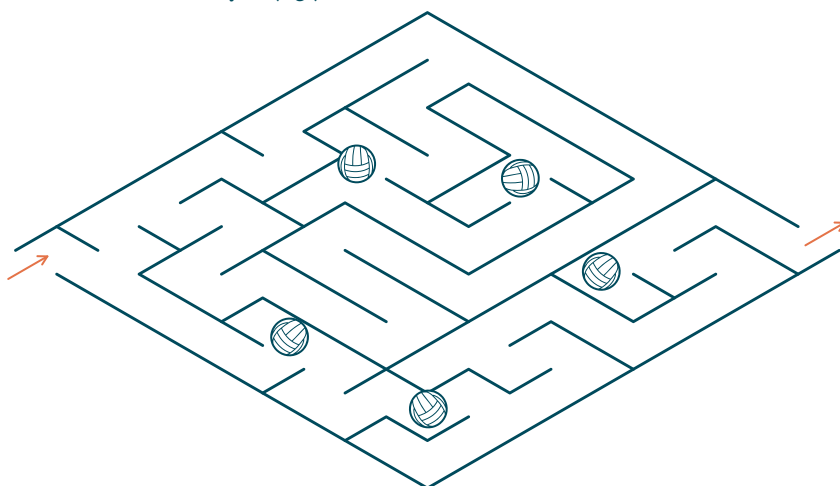
trappen

In beweging trappen



★ Omschrijving: De kudde

In een afgesloten vierkant van banken liggen heel veel verschillende ballen. De ballen stellen een 'kudde' schapen voor. De kinderen moeten de kudde naar een andere 'weide' brengen. De lesgever heeft een kronkelende weg aangelegd waarlangs de kudde veilig naar de andere weide kan. De lesgever geeft een signaal waarop de poort van de weide open gaat en de kinderen de ballen langs de aangeduide weg trappen. De ballen kunnen niet uit dit traject (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- Af en toe schrikken de schapen. Op signaal van de lesgever stoppen de kinderen de bal door er hun voet op te plaatsen.
- Een 'wolf' die achter de kudde sluipt, bedreigt de kudde. De kudde (alle ballen) moet op de andere weide zijn binnen een vooropgestelde tijd.
- In het midden van het terrein is een vierkant. Wie in het vierkant staat, trapt de ballen naar buiten. Wie buiten het vierkant staat, trapt zoveel mogelijk ballen terug in het vierkant. De lesgever gebruikt foamballen voor deze activiteit.

★ Materiaal: één grote lichte bal, per kind een kleinere bal, plastic flessen als slagmateriaal

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg voor duidelijk afgesproken signalen.
- Zorg voor een goede parcoursafbakening. Eventueel kan de helft van de kinderen de 'uitgebroken' ballen recupereren.

★ Variatie in omgeving:

- In een zwembad proberen de kinderen de bal die in het midden ligt naar de kant van de andere ploeg te doen drijven door in ruglig met de benen te trappelen op een hulpmiddel (bv. plankje).
- Op een buitenterrein kunnen de kinderen de bal samen naar een 'hole' drijven of een met takken afgezette 'weide'.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Vrijheid van trapwijze	Met beperking van trapwijze	Met opgelegde trapwijze
Beperkte groep schapen	Met dreiging buiten de kudde	Met dreiging binnen de kudde
Bal vasthouden met handen bij stops	Bal goed leggen bij stops	Met tijdslimiet

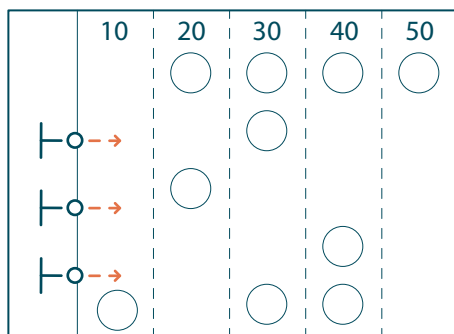


trappen

In beweging trappen

★ Omschrijving: Ver trappen

De kinderen trappen naar een veld met zones (fig.). Van achter een basislijn nemen de kinderen enkele stappen naar de bal en trappen zo ver ze kunnen. Ze kijken in welke zone de bal terecht komt. Nummer de zones door de kegels of flessen te nummeren (of plaats er telkens een groter dier op...). Elke zone heeft een puntenwaarde. De afstand die telt, is die waar de bal stil ligt, het verder rollen inbegrepen.



★ Variatie van uitvoering:

- Het terrein is in gelijke dwarse zones verdeeld. De kinderen staan in de breedte van het terrein en trappen op een stilliggende bal. Ze trachten het veld in zo weinig mogelijk trappen over te steken. Om de bal snel te recupereren werken ze in tweetallen. Het tweede kind haalt telkens de getrapte bal terwijl de trapper naar de valplaats loopt. Vandaar vertrekt een nieuwe trap enz.
- De kinderen nemen een langere aanloop.
- De kinderen laten hun bal stuiten vanuit gestrekte armen, zetten een stap en geven een voorwaartse trap tegen de bal.
- De kinderen staan in een cirkel in het midden van het terrein. Rondom de middencirkel liggen veel hoepels verspreid met een puntenwaarde. Ze trappen de bal zo ver mogelijk naar buiten, halen de bal op en komen terug in de cirkel. 'Wie moet het verst gaan om de bal terug te halen?' 'Wie haalt na 5 keer trappen de hoogste score?'
- De kinderen moeten bij elke trap een lage hindernis overschrijden. Lukt het niet, dan nemen ze een nieuwe poging.

★ **Materiaal:** ballen, belijning, hoepels, middencirkel, aanduiding van punten

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg voor een goede terreinafbakening voor de wegrollende ballen of werk met een beurtrol van terughalen.
- Verdeel de kinderen in de cirkel zodat ze de bal voldoende gespreid wegtrappen en de terugkerende kinderen niet treffen.

★ Variatie in omgeving:

- In het bos zijn de bomen storende factoren die zich in de zones bevinden waardoor het moeilijker is om de achterste zone te bereiken.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Met stop tussen stappen en trap	Met stop tussen stappen en trap	Zonder stop tussen stappen en trap
Op stilliggende bal	Op een bal die op baken ligt	Op voorwaarts rollende bal
Veel kleiner terrein	Lesgever laat de bal stuiten	Op stuitende bal

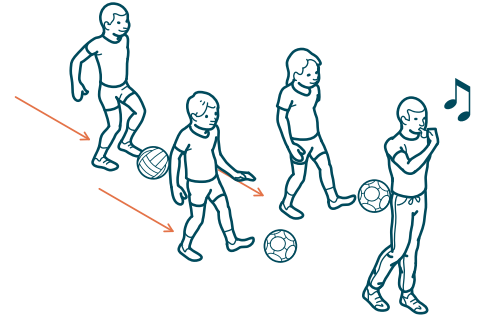
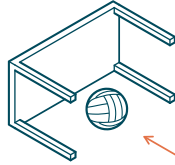
trappen

In beweging trappen



★ Omschrijving: Rattenvanger van Hamelen

De kinderen zitten in kleine groepen in kleine zones, gevormd door wanden en banken. Ze trappen de bal zacht tegen de wand of de banken. De lesgever wandelt door de zaal. Wanneer de lesgever begint te fluiten en hun zone passeert, wandelen de kinderen mee met de bal aan de voet en volgen de 'rattenvanger' (fig.). Op het terrein liggen 'rioolbuizen' van diverse diameter en lengte (poortjes, kanaaltjes...). De lesgever wandelt langs de verschillende doorgangen en de kinderen trappen hun bal erdoor. Op een bepaald moment komt de lesgever aan een zone waar de kinderen de bal een stevige trap geven, recht de 'zee' in.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen hebben één bal per 2. De kinderen wisselen elkaar af bij het trappen door de doorgangen. Het ene kind trapt, het andere houdt de bal met de voet tegen aan het einde van de doorgang. De aflossing gebeurt na elke doorgang.
- Tussen de doorgangen komen 'katten' de 'rattenstoet' verstoren. De 'katten' kunnen de bal van iemand uit de stoet wegtrappen wanneer de bal vrij rolt. Om dit te verhinderen houden de kinderen de voet op de bal bij het naderen van een kat.
- Idem, maar de katten mogen enkel een bal wegtrappen door met hun bal een bal uit de stoet te raken.

★ **Materiaal:** banken, bal voor elk kind, allerlei stijve en flexibele buizen, kegels, poortjes, goten...

★ Aandachtspunt(en):

- Wijs op het contrast tussen hard en zacht trappen.
- Voorzie genoeg en voldoende grote doorgangen zodat er geen opstoppingen ontstaan als de kinderen de bal erdoor moeten trappen.

★ Variatie in omgeving:

- In een speeltuin zijn vaak al buisvormige doorgangen beschikbaar, vaak ook met een helling. De kinderen kunnen door een harde trap de bal door een buisvormige glijbaan naar boven trappen. Eén van de kinderen staat bovenaan, neemt de bal en mag de bal van op het tuig de speeltuin in trappen.
- In een zwembad trappen de kinderen tegen pucks op de kant en in het bad in aangeduide zones. De rattenvanger wandelt rond en pikt de kinderen één voor één op. De kinderen trappen hun puck over de vloer door kunstmatige doorgangen. In het water passeren de kinderen zowel boven als onder water 'poortjes'.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen (bv. met kleine aanloop op stilliggende bal)	Grondvormen (bv. naar de bal toe bewegen en proberen te stoppen)	
Gewoon rattenvanger volgen		
Bal stilleggen voor en na doorgang	Bal stilleggen voor of na doorgang mag	Zonder bal voor of na doorgang stil te leggen
Enkel ruime doorgangen met smaller wordende hals		Kinderen trappen na de doorgangen per 2 naar elkaar



trappen

Trappen in het water

★ Omschrijving: Haai in zee

De kinderen zitten op de rand van het bad met de benen hangend in het water (fig.). De lesgever is een 'haai' en komt dreigend opzetten langs de kinderen. Om de haai te verjagen, trappen de kinderen met de benen in het water en maken golven. Waar de haai opduikt, trappen de kinderen het hardst.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen trappen met één been, zowel links als rechts. De kinderen trappen met de beide benen.
- De kinderen steunen ruglings op een brede toegangstrap naar het bad en verjagen de haai door met de benen op en neer te trappen.
- Idem, maar de kinderen steunen op de voorarmen en verjagen de haai door met de benen op en neer te trappen.
- De haai verplaatst zich evenwijdig aan de rij kinderen en met zijn verplaatsing verschuift ook het getrappel van de benen.
- De kinderen hangen met de armen zijwaarts gespreid aan de rand van het bad, het lichaam schuin in het water. De haai zwemt onder water langs de kinderen en tikt de benen van de kinderen die niet aan het trappen zijn. De 'gebeten' kinderen gaan op de rand zitten en trappen al zittend verder.

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen drijfmiddelen gebruiken om de rand van het bad te vervangen of wanneer de kinderen onvoldoende horizontaal in het water liggen.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen zitten op een rij stoelen dwars op het terrein. De lesgever dribbelt met een bal langs de rij. Waar deze passeert, trappen de kinderen met de benen. Wanneer de benen stil hangen, zal de lesgever de bal tegen de voeten trappen.
- De kinderen hangen met de armen gespreid aan een rekstok of een touw dat in de zaal is opgespannen. Ze steunen op één been en proberen met het andere been de flessen (of slingerballen) te raken die iets hoger zijn vastgemaakt (bv. aan een damesbrug).
- De kinderen voeren de varianten uit op een buitenterrein, bv. in zit op banken, in hang aan de balustrade van het sportveld, in zit op de tribune.
- In de zaal liggen kinderen op de buik op een mat. Ze trappen met hun voeten in een valmat (of een mousse) die tussen hun onderbenen en de grond ligt. Ze houden de voeten gestrekt.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Niet in hang	Niet of kort in hang	
Met drijfmiddel	Met drijfmiddel	Met of zonder drijfmiddel
In zit	In steun	Zich lang maken en met (bijna) gestrekte benen trappen

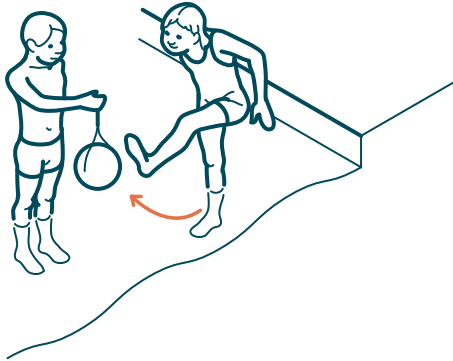
trappen

Trappen in het water



★ Omschrijving: Voorwaartse trap

De kinderen staan per 2 in het ondiepe water. Het ene kind heeft een slingerbal in de hand en houdt die omhoog voor het andere kind. Het kind dat trapt, heft één been boven het kniehoogte water en geeft met de voet zool een voorwaartse trap tegen de bal (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- Idem als omschrijving, maar een derde kind staat tegenover de trapper en probeert de getrapte bal te pakken.
- Idem, maar het kind laat de bal los op het moment van de trap. 'Wie van het tweetal trapt de bal het verst voorwaarts?'
- De slingerbal ligt op kniehoogte water en de kinderen trappen de bal met een voorwaartse trap over het water. Het tweede kind houdt de bal op zijn plaats en van daar geeft het eerste kind een nieuwe trap tot het tweetal de overkant bereikt.
- De lesgever of een kind dat de bal omhoog houdt, staat in het water. De trapper staat op de rand, springt in het bad en geeft ondertussen een voorwaartse trap tegen de bal. Landing in het water.

★ Materiaal: slingerballen (of strandballen, noodles...)

★ Aandachtspunt(en):

- Geef een goede demonstratie van de trapbeweging.
- Laat de beweging eerst traag uitvoeren en nadien explosiever.

★ Variatie in omgeving:

- In de zaal trappen de kinderen tegen zitballen en proberen in zo weinig mogelijk trappen met de bal aan de overkant van het terrein te raken. De partner legt de bal telkens in het midden van de baan.
- In een bos trappen de kinderen tegen slingerballen die aan de takken van enkele bomen hangen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Zonder sprong	Zonder sprong	Met vrije sprong in het water
	Strandbal gebruiken	Zwaardere ballen gebruiken
	2 keer trappen	
	Trappen vanuit hoepel	
Lesgever houdt bal vast	Eén voet achter laten plaatsen	Zonder vaste positie in hoepel



Diverse vormen van dribbelen

- Met één hand:
 - Links of rechts
 - Voorkeurs- of niet-voorkeurshand
 - Veranderen van hand
- Met één voet:
 - Links of rechts
 - Voorkeurs- of niet-voorkeurshand
 - Veranderen van voet
- Gehurkt, zittend, in stand:
 - Naast, voor of achter het lichaam
 - Door de benen
 - ...
- Over verschillende afstanden: laag-hoog, kort-ver...
- Met verschillende 'voorwerpen' en snelheden
- Op verschillende ondergronden
- ...

Met hindernis

Soort materiaal:

- Klein of groot
- Licht of zwaar
- Zacht of hard
- Rond of ovaal
- Foamballen
- Strandballen
- Ballonnen
- Pingpongballen
- ...

Ordering materiaal: Opstelling materiaal:

- Lineair
- Cirkelvormig
- Ovaal
- Stervormig
- Vierkant
- Door elkaar
- Kronkelend
- Zigzag
- ...

- Recht of vlak
- Schuin t.o.v. horizontaal
- Steil
- Gelijke of verschillende hoogte
- Uit elkaar (ver, dicht)
- Stabiel of labiel
- Veel of weinig
- ...

Met partner(s) - groep

- Hand in hand
- Schaduw dribbelen
- In groep gelijktijdig of verschillend
- Schijnbewegingen
- ...

Dribbelen met een verlengstuk

- Palet
- Tennisracket
- Squashracket
- Stick
- Plankje, bat of knuppel
- Deksel
- Opperolde krant
- Rol keukenpapier
- Vliegenmepper
- ...

In beweging - in reeks

- Dribbelen tijdens verplaatsing:
 - Stappen met varianten
 - Lopen met varianten
- Verplaatsen volgens verschillende tempo's
- Verplaatsen met een schijnbeweging:
 - Tegenover een vaste hindernis
 - Tegenover een tegenspeler
- Met 2 afwisselend
- Met 2 gelijktijdig
- ...

In verschillende richtingen

- Voorwaarts
- Zijwaarts
- Achterwaarts
- Opwaarts
- Diagonaal
- Naar beneden
- ...

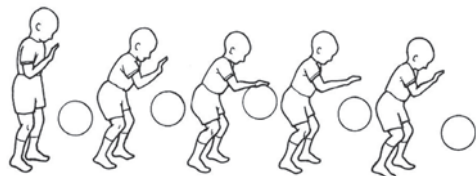


Ontwikkelingslijn dribbelen



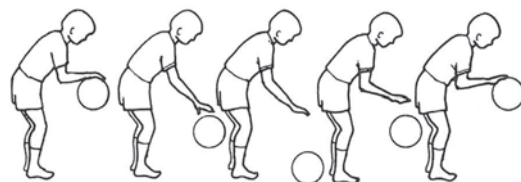
3
&
4
jaar

Het kind slaat met 2 handen op de bal i.p.v. een neerwaartse duwbeweging.
Het kind laat de bal dicht bij het lichaam botsen, waardoor de bal soms op de voeten terecht komt.
Het kind houdt de ogen steeds op de bal gericht, ziet niet wat er rondom zich gebeurt en kan zich ook niet verplaatsen tijdens het dribbelen.
Het kind heeft geen controle over de kracht nodig om de bal te dribbelen, waardoor er een grote variatie is in hoogte van bots.
Het kind kan 1 tot 3 keer na elkaar dribbelen met 2 handen samen.



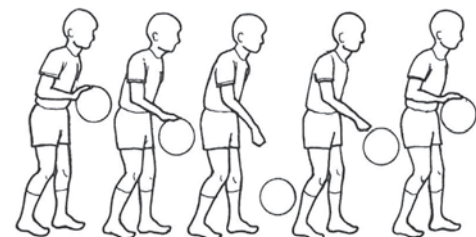
5
&
6
jaar

Het kind leunt over de bal om te dribbelen en de bal botst tot op borsthoogte.
Het kind houdt de ogen nog steeds enkel op de bal gericht.
Het kind begint controle te krijgen over de bal tijdens het dribbelen.
Het kind kan meerdere keren dribbelen met de voorkeurshand en daarna de bal met 2 handen opvangen.



7
&
8
jaar

Het kind leunt met de romp lichtjes voorover tijdens het dribbelen.
Het kind dribbelt de bal ter hoogte van de taille/heup en plaatst de voet tegenovergesteld aan de dribbelhand voorwaarts.
Het kind heeft controle over de dribbelbeweging: duwen vanuit de schouder, elleboog, pols en vingers.
Het kind kan dribbelen zonder naar de bal te moeten kijken en dit met of zonder verplaatsing.
Het kind heeft controle over de kracht waarmee het dribbelt.
Het kind kan meerdere keren dribbelen met de voorkeurs- en niet-voorkeurshand.





DEFINITIE

Dribbelen is een vaardigheid waarbij men een voorwerp met de hand, de voet of een ander voorwerp door herhaald tikken in beweging houdt of drijft. Het contact en de impuls zijn kort en het voorwerp blijft binnen het bereik van wie dribbelt.

- ★ Laat duidelijk het verschil zien tussen dribbelen, drijven, slaan en trappen.
- ★ Start met gebruik van traag botsende, zachte ballen of zelfs ballonnen bij de jongste kinderen en oefen daarna met snel botsende en harde ballen.
- ★ Laat de kinderen dribbelen met grote ballen, daarna met kleinere ballen.
- ★ Laat de kinderen niet steeds naar de bal kijken, maar ook oog hebben voor wat rondom hen gebeurt.
- ★ Laat kinderen verschillende soorten ballen voelen en hen verschillende botskenmerken ervaren.
- ★ Laat jonge kinderen toe tussen het dribbelen hun bal even vast te houden.
- ★ Houd bij de keuze van de lengte van het verlengstuk (stick, stok, racket...) rekening met het niveau van de kinderen. Gebruik voorwerpen met een korte steel bij jonge kinderen.
- ★ Maak gebruik van tegelmatjes, tape of een kruis in krijt om de kinderen een 'spot' te geven.





★ Dribbelen ontdekken

Dribbeltje, dribbeltje aan de wand	★ D1
De eitjes in het nest	★ D2
Pacman	★ D3
Bij de hand	★ D4

★ Dribbelen met variatie van materiaal

4 seizoenen	★ D5
-------------	------

★ Dribbelen met een verlengstuk

Ballentovenaar	★ D6
Bots rond de wereld	★ D7
Boer, waar zijn je eieren?	★ D8
Witte zwanen, zwarte zwanen	★ D9

★ Dribbelen in beweging

Bal générale	★ D10
Pak me dan als je kan	★ D11
Dribbelduivel	★ D12

★ Dribbelen met partner

Hou je hoofd erbij	★ D13
Schaduwtribbel	★ D14

★ Dribbelen in groep

De klok rond	★ D15
Jagersbal	★ D16

★ Dribbelen in reeks

Rikketik	★ D17
----------	-------

★ Dribbelen in het water

Drijfbal	★ D18
----------	-------



dribbelen

Dribbelen ontdekken

★ Omschrijving: Dribbeltje, dribbeltje aan de wand

Op het terrein liggen overal ballen verspreid. Alle kinderen lopen tussen de ballen zonder deze te raken. Op signaal van de lesgever neemt elk kind een bal op en duwt deze met de hand terug op de grond. De kinderen blijven dit doen tot de lesgever het signaal geeft dat ze de ballen terug op de grond moeten leggen en er opnieuw tussen mogen lopen.

‘Wie is de beste dribbelaar van het land?’

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen dribbelen met 1 hand, 2 handen of afwisselend met de rechter- en linkerhand.
- De kinderen drijven de bal over de grond en gebruiken de handpalm/handrug van beide handen.
- De kinderen drijven de bal over de grond en gebruiken een vinger (of meerdere) naar keuze.
- De kinderen drijven de bal aan de voet.
- De kinderen drijven de bal met andere lichaamsdelen.
- De kinderen stappen rond en de lesgever houdt een bal in de handen. Plots dribbelt de lesgever de bal op een bepaald ritme: de kinderen nemen elk een bal en dribbelen op hetzelfde ritme als de lesgever. Als de lesgever stopt met dribbelen, leggen de kinderen hun bal in een hoepel en stappen ze opnieuw rond.
- De kinderen zitten op het terrein, ze mogen rondkruipen maar niet rechtstaan om met de bal te spelen. Ze drijven de bal met de hand rond en onder het lichaam zonder de bal te verliezen.

★ Materiaal: verschillende balsoorten (foamballen, basketballen, volleyballen, tennisballen...)

★ Aandachtspunt(en):

- Geef de kinderen voldoende tijd om vrij te ontdekken welke bewegingen ze met welk lichaamsdeel kunnen maken.
- Toon duidelijk wat drijven en dribbelen is en dat de kinderen niet mogen slaan.

★ Variatie in omgeving:

- Op zand of hoog gras is het moeilijker dribbelen en drijven. Doe dit enkel met oudere kinderen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Vrije keuze van aanraking	Meer gestuurde aanraking	Gestuurde aanraking
Vasthouden van bal tussen dribbelen mag	Vasthouden beperken	Vasthouden vermijden

dribbelen

Dribbelen ontdekken



★ Omschrijving: De eitjes in het nest

Op het terrein liggen hoepels en ballen verspreid. De kinderen proberen hun bal met de hand of aan de voet naar een hoepel te drijven. De lesgever haalt de ballen telkens weer uit de hoepels. De kinderen proberen zo snel mogelijk alle ballen in de hoepels te krijgen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen kiezen zelf met welk lichaamsdeel ze de bal aanraken.
- De lesgever bepaalt met welk lichaamsdeel de kinderen de bal aanraken.
- De kinderen dribbelen de bal naar de hoepel en leggen hem daar stil.
- Idem als omschrijving, maar 1 of 2 kinderen halen de ballen telkens uit de hoepels.

★ Materiaal: verschillende balsoorten, hoepels, mat

★ Aandachtspunt(en):

- Voorzie voldoende ballen en balsoorten.
- Let erop dat de kinderen hun bal drijven en niet slaan.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad liggen hoepels op de rand van het zwembad of op drijvend materiaal verspreid op het water, eventueel 'verankerd' met verzaamd materiaal aan een touw.
- In het zand van een speeltuin dribbelen de kinderen naar putten in het zand.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Hoepel op de grond	Hoepel ligt verhoogd	Hoepel op mat
Lichte balsoorten	Lichte balsoorten	Zwaardere balsoorten



dribbelen

Dribbelen ontdekken

★ Omschrijving: Pacman

De kinderen staan verspreid op het terrein en hebben elk een bal. Aan de zijkant van het terrein liggen 2 hoepels. De kinderen volgen tijdens het dribbelen verschillende lijnen die op de grond staan. Er zijn 3 tikkers die ook een bal hebben en de lijnen volgen. Wie aangetikt is, gaat in een hoepel staan en dribbelt ter plaatse. Als een tweede kind wordt aangetikt, schuift het eerste kind op naar de tweede hoepel. Wordt een derde kind aangetikt, dan mag het eerste kind opnieuw op het terrein meespelen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen dribbelen met de bal aan de voet.
- De kinderen drijven de bal met de hand over de grond.
- De kinderen veranderen van richting op signaal van de lesgever.
- De kinderen drijven de bal al kruipend voort.
- De kinderen vormen één lange rij achter elkaar, het kind vooraan bepaalt de richting, de rest volgt (geen tikspel meer).

★ **Materiaal:** verschillende balsoorten, krijt (of touw met plakband), hoepels, partijvest

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg voor voldoende lijnen en kruispunten.
- Leg een derde hoepel als de kinderen snel na elkaar getikt worden.
- Tikkers mogen geen balverlies lijden tijdens het tikken.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Zonder tikker	Met één tikker	Met meerdere tikkers
Veel lijnen	Veel lijnen	Weinig lijnen

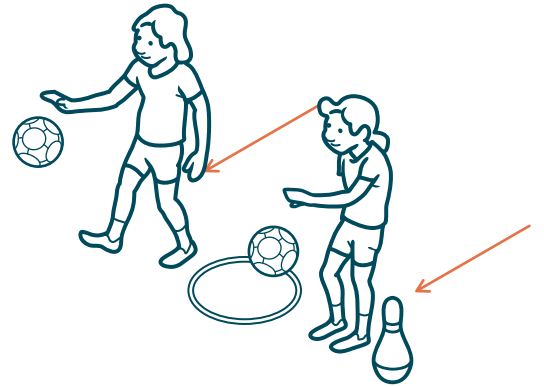
dribbelen

Dribbelen ontdekken



★ Omschrijving: Bij de hand

Alle kinderen krijgen een bal en staan aan de ene kant van het terrein. Op het terrein liggen hoepels en staan kegels verspreid. Op signaal van de lesgever dribbelen de kinderen van de ene kant van het terrein naar de andere kant (fig.). De kinderen en hun bal mogen niet in de hoepels komen en mogen geen kegels raken. Het kind bij wie dit wel gebeurt, dribbelt de bal 10 keer ter plaatse vooraleer het doorloopt.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen drijven de bal aan de voet.
- De kinderen drijven de bal enkel met de binnenkant van de voet, daarna enkel met de buitenkant.
- De kinderen drijven de bal met de hand(en) over de grond.
- De kinderen drijven de bal enkel met de linkerhand, daarna enkel met de rechterhand.
- In de breedte van het terrein hangt een touw gespannen. De kinderen dribbelen bij het oversteken onder het gespannen touw, zowel de kinderen als de bal moeten onder het touw.
- De kinderen vorderen achterwaarts.
- De lesgever slaat op een handtrom. Als de lesgever traag slaat, vorderen de kinderen ook traag. Slaat de lesgever snel, dan vorderen de kinderen snel.
- Een aantal kinderen (zonder bal) staat ofwel met één voet in een hoepel of houdt met één hand een kegel vast. Deze kinderen kunnen de overstekende, dribbelende kinderen aantikken maar mogen hun hoepel of kegel niet verlaten. Wie aangetikt is, neemt de plaats in van de tikker.

★ **Materiaal:** verschillende balsoorten, hoepels, kegels, handtrom, lang touw

★ Aandachtspunt(en):

- Maak gebruik van verschillende balsoorten en laat de kinderen vertellen welke ervaring ze hadden bij de verschillende balsoorten.
- Laat de kinderen zowel links als rechts dribbelen/drijven.
- Zorg ervoor dat de tikkers hun hoepel of kegel laten staan (markeer eventueel met krijt of tape).

★ Variatie in omgeving:

- In een zwembad tikken de kinderen drijvende ballen voort (niet duwen!). De kinderen passeren onder en de bal over een drijflijn.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Zonder tikker	Zonder tikker	Met tikkers
Zonder tijdsdruk	Met tijdsdruk	Met tijdsdruk
Voorwaarts vorderen	Voorwaarts vorderen	Voor- en achterwaarts vorderen
Weinig hindernissen		Veel hindernissen

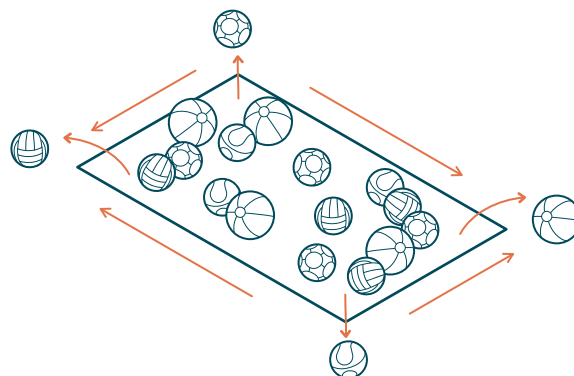


dribbelen

Dribbelen met variatie van materiaal

★ Omschrijving: 4 seizoenen

In het midden van het terrein liggen willekeurig 4 verschillende balsoorten die je makkelijk kunt onderscheiden: basketbal, volleybal, voetbal en foambal. In elke hoek van het terrein ligt van elke balsoort één exemplaar (fig.). De kinderen dribbelen de verschillende balsoorten naar de juiste hoek tot er geen ballen meer in het midden liggen.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen drijven de bal aan de voet(en).
- De kinderen drijven de bal met de hand(en) over de grond.
- De kinderen dribbelen met 4 lichte balsoorten: pingpongbal, tennisbal, strandbal en ballon.
- Aan elke balsoort wordt een bepaalde wijze van dribbelen/drijven gekoppeld:
 - De kinderen dribbelen de basketbal met de linkerhand.
 - De kinderen dribbelen de volleybal met de rechterhand.
 - De kinderen drijven de voetbal aan de linkervoet.
 - De kinderen drijven de foambal aan de rechtervoet.
- De kinderen staan in 2 ploegen verdeeld. Elke ploeg moet in een bepaalde tijd zoveel mogelijk kwartetten verzamelen (één kwartet = 4 verschillende ballen).

★ **Materiaal:** ballonnen, verschillende balsoorten, materiaal om de middenzone en 4 hoeken aan te duiden (banken, tape, touw, bakens...)

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg ervoor dat de middenzone en 4 hoeken van het terrein duidelijk afgebakend zijn zodat de ballen niet kunnen weggrollen.
- Benadruk dat de oefening niet op snelheid wordt uitgevoerd.
- Overloop vooraf ter controle met de kinderen welke bal in welke hoek moet terechtkomen.

★ Variatie in omgeving:

- In het bos drijven de kinderen de bal vooral aan de voet (ondergrond in een bos is niet ideaal om te dribbelen) en richten zich op natuurlijke materialen die de 4 hoeken afbakenen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Bal soort na bal soort	2 balsoorten tegelijk	4 balsoorten tegelijk
Zachte ballen	Zachte en harde ballen	Zachte en harde ballen

dribbelen

Dribbelen met een verlengstuk



★ Omschrijving: Ballentovenaar

Alle kinderen staan verspreid op het terrein en krijgen een opgerolde krant en een kleine bal (fig.). De kinderen drijven met hun opgerolde krant de bal kriskras door elkaar voort en proberen deze bij zich te houden.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen wisselen af van hand.
- De kinderen blijven ter plaatse en drijven de bal rond hun lichaam of tussen de benen.
- De kinderen drijven hun bal tussen matten die verspreid op het terrein liggen.
- Idem, maar 3 kinderen zitten met een opgerolde krant zonder bal op een mat en proberen de bal van de andere kinderen weg te duwen zonder van hun mat te komen.
- De kinderen gebruiken een deksel (racket of hockeystick) om hun bal voort te drijven.
- De kinderen passeren onder poorten van verschillende hoogtes die de lesgever verspreidt op het terrein.
- De kinderen vorderen achterwaarts.

★ **Materiaal:** krant (of lege keukenrol, plastic fles...), kleine balsoorten (tennisbal, kranten proppen...), matten, racket (stick, bat), deksel (of kleine, lichte plank), poorten (of palen met touw)

★ Aandachtspunt(en):

- Maak duidelijk dat de kinderen moeten drijven (regelmatig tikken) en niet mogen slaan.
- Zorg dat de kinderen hun verlengstuk op een goede manier vasthouden.
- Zorg dat de kinderen niet allemaal rond dezelfde mat circuleren door hen te vragen bij alle matten langs te gaan.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad gebruiken de kinderen een zwemplank (pull buoy, noodle of lege plastic fles) om een drijvende bal voort te drijven.
- In het bos gebruiken de kinderen een tak als verlengstuk.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Traag rollende bal	Traag rollende bal	Snel rollende bal
Kort verlengstuk	Normaal verlengstuk (heuphoogte)	Lang verlengstuk
Voorwaarts vorderen	Voorwaarts vorderen	Voor- en achterwaarts vorderen



dribbelen

Dribbelen met een verlengstuk

★ Omschrijving: Bots rond de wereld

Elk kind heeft een bal en een verlengstuk. Het kind drijft de bal met het verlengstuk doorheen het parcours dat de lesgever heeft opgesteld: slalombal tussen kegels, passeren onder poorten, dribbelen tussen lijnen, dribbelen op een lijn, botsen in hoepels... De kinderen stappen achter elkaar.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen drijven de bal aan de voet(en).
- De kinderen drijven de bal met de hand(en) over de grond.
- De kinderen dribbelen de bal.
- De lesgever verdeelt de groep in kleinere groepen en stelt het parcours op in estafettevorm.

★ Materiaal: verschillende balsoorten, verlengstuk (krant, stick, deksel, racket...), kegels (of lege flessen), hoepels, poorten, tape (touw of krijt om lijnen te maken)

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kinderen elkaar niet te snel opvolgen.
- Voorzie een dubbel parcours op de plaatsen waar opstopping kan ontstaan.
- Bij estafettevorm mag het volgende kind pas vertrekken als het vorige kind terug is (aftikken met handen).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Breed tussen de lijnen	Smal tussen de lijnen	Smal tussen de lijnen
Op een brede lijn	Op een smalle lijn	Op een smalle lijn
Geen slalom	Veel plaats tussen slalomkegels	Weinig plaats tussen slalomkegels
Geen estafettevorm	Estafettevorm	Estafettevorm
Eenvoudig parcours	Eenvoudig parcours	Moelijk parcours

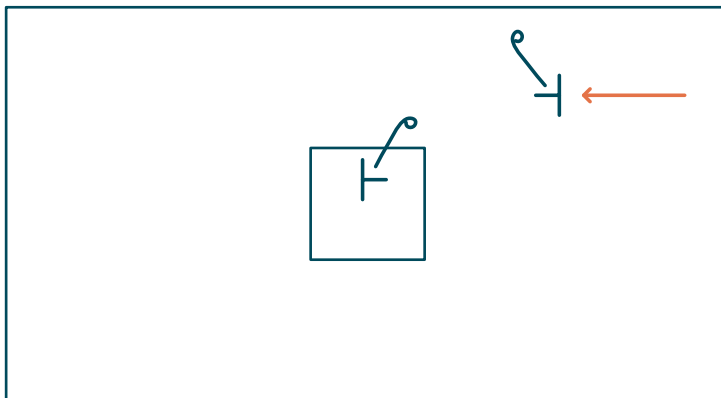
dribbelen

Dribbelen met een verlengstuk



★ Omschrijving: Boer, waar zijn je eieren?

De kinderen hebben elk een verlengstuk en staan opgesteld aan een kant van het terrein. Daar liggen veel en verschillende soorten ballen. De kinderen brengen ze al dribbelend met hun verlengstuk naar de andere kant van het terrein. In een afgebakende ruimte op het terrein staat een kind dat met het verlengstuk de bal van de overstekende kinderen probeert af te nemen of weg te duwen (fig.), de veroverde ballen worden apart gelegd. De kinderen proberen in 3 keer zoveel mogelijk ballen naar de andere kant van het terrein te brengen. De lesgever telt hoeveel ballen de tikker heeft veroverd en hoeveel ballen de kinderen hebben overgebracht.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen gebruiken de niet-voorkeurshand.
- De tikker kan zich maar binnen een bepaalde zone op het terrein verplaatsen.

★ Materiaal: ballonnen, verschillende balsoorten, verlengstuk (stick, bat, racket, fles, krant...), bakens (of touw om tikkerzone af te bakenen)

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de tikker binnen de afgebakende zone blijft.
- Wissel van tikker na 3 oversteekbeurten.
- Zorg ervoor dat de kinderen met verschillende soorten ballen dribbelen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Lesgever als tikker	Tikker in bepaalde zone	Tikker mag vrij rondlopen
Afgebakende ruimte beperken	Afgebakende ruimte vergroten	Afgebakende ruimte over de ganse breedte van het terrein



dribbelen

Dribbelen met een verlengstuk

★ Omschrijving: Witte zwanen, zwarte zwanen

De kinderen krijgen een bal en staan in 2 groepen verdeeld. Elke groep dribbelt de bal met slagvoorwerpen van een verschillende kleur. De 'witte' groep vertrekt aan de ene kant van het terrein en de 'zwarte' groep aan de andere kant. Elke groep probeert de bal naar de andere kant te brengen en een bal van de andere groep te veroveren zonder zijn eigen bal te verliezen. Na enkele minuten kijkt de lesgever welke groep het meeste aantal ballen verzameld heeft.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen steken per 2 over (hand in hand); het ene kind dribbelt de bal met het verlengstuk, het andere kind probeert met het verlengstuk de bal van iemand van de andere groep te veroveren.

★ Materiaal: verschillende kleine soorten ballen, verlengstuk in wit en zwart (krant, stick, plastic fles...), touw (of tape om eindzone aan te duiden), partijvest (indien verlengstuk niet gekleurd kan worden)

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de 2 groepen duidelijk kunnen onderscheiden worden.
- Maak duidelijk dat de kinderen hun eigen bal niet mogen achterlaten om de bal van iemand anders te veroveren.
- Wacht tot de hele groep aan de overkant is vooraleer opnieuw te starten.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad tikken de kinderen de drijvende ballen voort met een plankje (noodle, pull buoy).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Zonder veroveren	Zonder veroveren	Met veroveren
Trage bal	Trage bal	Snelle bal
Klein verlengstuk (bv. plastic fles)	Middelgroot verlengstuk	Groot verlengstuk (bv. stick)

dribbelen

Dribbelen in beweging



★ Omschrijving: Bal générale

Alle kinderen krijgen een bal en staan verspreid op het terrein dat 4 duidelijk afgebakende kanten heeft. De kinderen moeten zo snel mogelijk alle muren tikken (of de zijlijn passeren). Ze dribbelen hierbij van de ene muur naar de andere. De kinderen kiezen zelf in welke volgorde ze de 4 muren aantikken.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen drijven de bal aan de voet(en).
- De kinderen drijven de bal met de hand(en) over de grond.
- De kinderen drijven hun bal met een verlengstuk.
- De kinderen vorderen achterwaarts (de kinderen voeren deze variatie niet op snelheid uit!).
- De kinderen dribbelen tussen matten die verspreid op het terrein liggen.
- De lesgever nummert de 4 muren. De kinderen tikken de 4 muren in de volgorde die de lesgever oplegt.
- De kinderen voeren de activiteit per 2, hand in hand uit.

★ **Materiaal:** verschillende balsoorten, verlengstuk (krant, stick, deksel, racket...), cijferaanduiding (1-4), zijdeaanduiding (bakens, krijt, touw...), matten

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kinderen kijken waar ze lopen (opletten voor elkaar en de matten).
- Zorg dat de kinderen niet tegen de muren lopen maar afremmen en tikken.
- Gebruik makkelijke symbolen bij kinderen die nog geen cijfers kunnen lezen.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad kunnen de kanten als zijden van het terrein gebruikt worden. De kinderen tikken de ballen op het water of op de bodem van ondiep water voort i.p.v. te dribbelen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
1 muur aanduiden	2 muren aanduiden	4 muren aanduiden
Lesgever loopt voor	Kinderen kiezen zelf volgorde van muren aantikken	Kinderen kiezen zelf volgorde van muren aantikken
Zonder tijdsdruk	Zonder tijdsdruk	Met tijdsdruk
Zonder matten	Met matten	Met matten
Voorwaarts	Voorwaarts	Voor- en achterwaarts



dribbelen

Dribbelen in beweging

★ Omschrijving: Pak me dan als je kan

Alle kinderen krijgen een botsende bal en staan verspreid op het terrein. De kinderen proberen al dribbelend de bal van een ander kind weg te duwen zonder zelf balverlies te lijden. Wie balverlies lijdt, haalt de bal en doet opnieuw mee.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen drijven de bal aan de voet.
- De kinderen drijven de bal met de hand(en) over de grond.
- De lesgever duidt een aantal tikkers aan, de andere kinderen proberen hun bal te beschermen.
- Wie balverlies lijdt, legt de bal aan de kant (ballenbank), geeft een hand aan het kind dat de bal wegduwde en zo vormen ze een duo.
- De lesgever deelt de ruimte op in 4 terreinen. De kinderen dribbelen allemaal op terrein 1. Wie balverlies lijdt, gaat naar terrein 2 en beschermt daar de bal tegen andere kinderen die ook balverlies lijden op terrein 1. Wie balverlies lijdt op terrein 2 gaat naar terrein 3 enz. 'Wie blijft als laatste over op terrein 1?'

★ Materiaal: botsende ballen, bakens (kegels...), banken, partijvest

★ Aandachtspunt(en):

- Maak duidelijk dat in balbezit blijven belangrijker is dan de bal van een ander kind wegduwen.
- Gebruik banken om het terrein af te bakenen als de kinderen veel balverlies lijden. Op die manier rollen de ballen minder ver weg.
- Maak de tikkers herkenbaar door hen een partijvest te laten dragen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen wedstrijdelement	Wedstrijdelement	Wedstrijdelement
	Lesgever is tikker	Meerdere tikkers
	Eén speelveld	Meerdere velden

dribbelen

Dribbelen in beweging

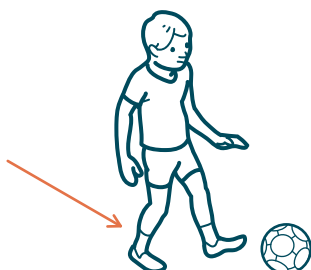


★ Omschrijving: Dribbelduivel

De kinderen staan aan één kant van het terrein. Alle kinderen, met uitzondering van één kind, krijgen een bal. Het kind zonder bal staat op het terrein. De kinderen met een bal proberen het terrein al dribbelend over te steken zonder getikt te worden door het kind zonder bal. Het tikken kan enkel in een bepaalde zone van het terrein gebeuren. Wie aangetikt is, moet de bal 5 keer ter plaatse dribbelen en mag dan weer aansluiten bij de groep.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen steken over terwijl ze de bal aan de voet(en) drijven (fig.).



- De kinderen steken over terwijl ze de bal met de hand(en) over de grond drijven.
- De tikker houdt tijdens het tikken een potje op het hoofd.
- Twee kinderen zijn tikker en tikken elk in een zone op het terrein.
- Kinderen die aangetikt werden, blijven staan met de bal boven het hoofd. Ze kunnen opnieuw meedoen als ze door een dribbelend kind worden aangetikt.
- Idem, maar aangetikte kinderen kunnen opnieuw meedoen als een vrij kind de bal door hun benen dribbelt of drijft.

★ Materiaal: verschillende balsoorten, tape (of touw), verlengstuk (stick, bat, racket, krant...), bakens

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de tikker in de tikkerszone blijft.
- Zorg voor een uitloopstrook aan elke kant van het terrein.
- Wacht met oversteken tot de getikte kinderen met hun dribbelopdracht klaar zijn.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Zonder tikker	Lesgever is tikker	Actieve tikkers
Eenvoudig verplaatsen	Bevrijden door aantikken	Bevrijden door botsbal onder benen



dribbelen

Dribbelen met partner

★ Omschrijving: Hou je hoofd erbij

De kinderen staan per 2 verspreid op het terrein. Eén van de 2 kinderen heeft een bal. Het kind met de bal dribbelt ter plaatse, het andere kind toont af en toe met één hand een aantal vingers. Het dribbelende kind zegt of toont hoeveel vingers werden opgestoken.

★ Variatie van uitvoering:

- Het kind zonder bal maakt een bepaalde grimas, het dribbelende kind imiteert.
- Het kind zonder bal stapt rond en steekt regelmatig een aantal vingers in de lucht. Het kind met bal volgt al dribbelend en zegt of toont hoeveel vingers werden opgestoken.
- Idem, maar de bal drijven aan de voet(en).
- Idem, maar de bal drijven met de hand(en) over de grond.
- Het kind met de bal dribbelt met een verlengstuk.
- Beide kinderen voeren de activiteit met een bal uit.

★ Materiaal: verschillende balsoorten, verlengstuk (krant, stick, bat, racket...)

★ Aandachtspunt(en):

- Toon aan dat een harde duw naar beneden en hoog laten opbotsen voldoende tijd geeft om op te kijken.
- Laat de kinderen eerst opkijken terwijl ze dribbelen.
- Zorg ervoor dat het kind zonder bal voldoende lang toont.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken (bv. ter plaatse laten dribbelen met vasthouden)	Verschillende ballen gebruiken	Verschillende ballen gebruiken
	Ander kind toont	Ander kind toont
	Ter plaatse	In beweging

dribbelen

Dribbelen met partner



★ Omschrijving: Schaduwdribbel

De kinderen staan per 2 achter elkaar. Het voorste kind leidt (al stappend), het achterste volgt en drijft een bal aan de voet. Plots stopt het voorste en spreidt de benen, het achterste tikt de bal nu zachtjes door de benen van het voorste. Die stopt de bal en wacht tot het achterste kind vooraan staat, waardoor de kinderen wisselen van functie.

★ Variatie van uitvoering:

- Het achterste kind dribbelt de bal met de hand(en). Wanneer het voorste kind de benen spreidt, duwt het achterste kind de bal door de benen. Het voorste kind neemt de bal over en laat het achterste kind nu vooraan om te leiden.
- De kinderen staan per 2 en hebben elk een bal. Het voorste kind leidt en het achterste kind volgt.
- De kinderen staan per 2 en hebben elk een bal. Het ene kind doet voor, het andere imiteert.

★ Materiaal: verschillende balsoorten

★ Aandachtspunt(en):

- Laat het voorste kind niet te snel stappen.
- Heb aandacht voor het niveau van de kinderen. Laat kinderen met een gelijk vaardigheidsniveau samenwerken.
- Zorg ervoor dat de kinderen regelmatig van functie wisselen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Kinderen imiteren lesgever	Kinderen imiteren elkaar	Kinderen imiteren elkaar

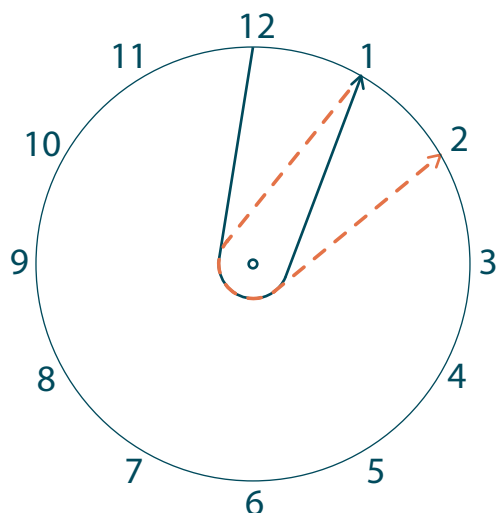


dribbelen

Dribbelen in groep

★ Omschrijving: De klok rond

Op het terrein vormen kegels het uurwerk. Bij elke kegel staat een kind zonder bal. Het kind dat op '12' staat, krijgt de bal en dribbelt met de bal naar het kind dat op '1' staat en blijft daar staan. Het kind op '1' neemt de bal over en dribbelt naar het kind dat op '2' staat, enz. tot de bal de klok rond wordt gedribbeld (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen drijven de bal aan de voet(en).
- De kinderen drijven de bal met de hand(en) over de grond.
- In het midden van het uurwerk staat een kegel. De kinderen dribbelen telkens eerst naar het midden vooraleer ze naar het volgende nummer (kind) dribbelen.
- De kinderen staan opgesteld in 2 uurwerken naast elkaar. De kinderen worden in 2 groepen verdeeld. De kinderen starten op hetzelfde moment op '12'. 'Welke groep dribbelt eerst de klok rond?'
- De kinderen spelen de activiteit met 2 ballen: bal 1 start op '12', bal 2 start op '6'. 'Welke bal is het eerst terug bij het begin?'
- De kinderen staan opgesteld in 2 uurwerken. De kinderen van het buitenste uurwerk dribbelen wijzerzin, de kinderen van het binnenste dribbelen tegenwijzerzin.
- De kinderen staan opgesteld in een vierkant i.p.v. een uurwerk.
- De kinderen spelen inhaalbal, er staan 2 ploegen in het uurwerk. Ploeg A staat op de even uren, ploeg B staat op de oneven uren. 'Welke ploeg krijgt de bal het eerst terug bij het begin?'

★ **Materiaal:** verschillende balsoorten, kegels, partijvesten

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kegels voldoende ver uit elkaar staan.
- Bij 2 ballen in het spel: kies voor 2 verschillende kleuren.
- Bij 2 uurwerken in elkaar of 2 ploegen: onderscheid de kinderen m.b.v. partijvesten. Plaats kegels i.f.v. het aantal kinderen in de groep bv. 12 kinderen → kegels enkel op de even uren.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Niet geschikt voor deze doelgroep	Cijfers 0 t.e.m. 9	Klok
	1 groep	2 groepen

dribbelen

Dribbelen in groep



★ Omschrijving: Jagersbal

De kinderen staan verspreid op het terrein en drijven de bal aan de voet(en). Twee kinderen dribbelen de bal met de hand(en) en zijn de jagers. De jagers proberen de dribbelende kinderen aan te tikken. Wie aangetikt is, wordt jager en de jager wordt dribbelaar.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen die aangetikt zijn, staan met de benen gespreid. Kan een ander kind de bal door de benen drijven, dan is het aangetikte kind bevrijd en mag het terug meespelen.
- De kinderen dribbelen de bal met de hand(en). De jagers drijven de bal aan de voet(en) en proberen de bal van de dribbelende kinderen met de hand weg te duwen.

★ Materiaal: verschillende balsoorten, partijvesten

★ Aandachtspunt(en):

- Maak duidelijk hoe de kinderen kunnen tikken en bevrijden.
- Zorg ervoor dat de jagers in balbezit blijven als ze willen tikken.
- Zorg ervoor dat de kinderen op het terrein blijven.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken (bv. lesgever is jager)	1 of 2 tikkers	2 tot 4 tikkers



dribbelen

Dribbelen in reeks

★ Omschrijving: Rikketik

De kinderen staan verspreid in de zaal en hebben elk een bal. De kinderen dribbelen de bal met de hand voor het lichaam, volgens het ritme dat de lesgever aangeeft. De lesgever doet verschillende ritmewissels voor.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen stappen al dribbelend op het terrein en proberen het dribbelen gelijktijdig met hun stappenritme uit te voeren.
- De kinderen proberen afwisselend 3 keer snel en 3 keer traag te dribbelen met de hand(en).
- Eén kind doet een dribbelritme voor, de andere kinderen doen dit na.
- Idem, maar één kind doet niet mee en sluit de ogen. De lesgever duidt bij de overige kinderen één iemand aan die dirigeert. De kinderen dribbelen op het ritme van de dirigent. Het kind zonder bal opent de ogen en probeert te raden wie de dirigent is.
- De kinderen worden in 2 groepen verdeeld. De ene groep doet een kort dribbelritme voor, de andere groep doet dit na. Daarna wisselen van functie.
- Idem als omschrijving, maar de kinderen dribbelen op de knieën.

★ Materiaal: botsende ballen

★ Aandachtspunt(en):

- Bouw een ritme traag en eenvoudig op.
- Begin ter plaatse ritmisch en dan pas in beweging.
- Zorg ervoor dat de kinderen wisselen van hand.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken	Gematigd ritme	Sneller ritme
		In beweging
	Staand	Op de knieën

dribbelen

Dribbelen in het water



★ Omschrijving: Drijfbal

Op het water liggen verschillende drijvende ballen: zowel grote als kleine, harde als zachte. Op de rand van het zwembad liggen verschillende manden. De kinderen gaan in het water en proberen de drijvende ballen met kleine tikken tot bij de manden te brengen. Hier en daar liggen hindernissen (drijvende buis, verticale hoepels...). De ballen moeten op het water blijven drijven tot ze bij de manden zijn, dan pas mogen de kinderen hun bal in de manden leggen. ‘Welke mand is het eerst gevuld?’

★ Variatie van uitvoering:

- De ballen liggen aan de rand van het zwembad. Verspreid over het water liggen manden op planken te drijven. De kinderen proberen alle ballen van aan de rand van het zwembad in de manden te tikken. Pas als ze de mand met de bal getikt hebben, mogen ze de bal in de mand leggen.
- Idem, maar op het water ligt een drijvende lijn waar de kinderen onder en de bal over moeten passeren.
- De kinderen volgen een parcours in het water waarbij ze hun bal al tikkend vooruit moeten krijgen tot de eindbestemming. Mogelijke hindernissen: slalompalen, (half)zinkende hoepels, grote drijvende plank, dikke drijvende buis. Vertrekken van de ene kant tot de andere kant van het zwembad.

★ **Materiaal:** verschillende balsoorten, drijvend materiaal (planken, lijnen, hoepels, buizen...), zinkend materiaal, manden

★ Aandachtspunt(en):

- Houd rekening met het niveau van de kinderen om de juiste diepte te kiezen.
- Maak duidelijk dat de kinderen geregeld tegen de bal moeten tikken en niet slaan.

★ Variatie in omgeving:

- Op het droge gebruiken de kinderen hoepels i.p.v. manden.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Kinderbad	Ondiepe gedeelte	Ondiepe/diepe gedeelte
Enkel tussen hindernissen	Ook over/onder hindernissen	Ook over/onder hindernissen



Diverse vormen van heffen

- Alleen een last opheffen:
 - Dode last
 - Levende last
 - Aan één kant
 - Gedeeltelijk of volledig van de 'grond'
- Verschillende soorten materiaal of toestellen: blokken, plinten, banken...
- Met extra hefmateriaal: draagriem, draagstok...
- Met verschillende manieren van vastgrijpen:
 - Aan materiaal
 - Aan een lichaam
 - Aan extra hefmateriaal
 - ...
- Met verschillende uitgangsposities: staand, knielend, liggend, zittend...
- Met verschillende manieren van uitvoering:
 - Met handen of armen
 - Met voeten
 - Met ander lichaamsdeel
- ...

Met vormspanning

- Met correcte houding heffen en dragen
- De partner die als last fungeert, spant zich op
- ...

Met partner(s) - groep

- Partner heffen en dragen
- Met 2, 3 of meerdere
- Heffen of dragen in groep in een bepaalde opstelling
- Verschillende manieren van iemand vastnemen: polsen, armen...
- ...

Diverse vormen van dragen

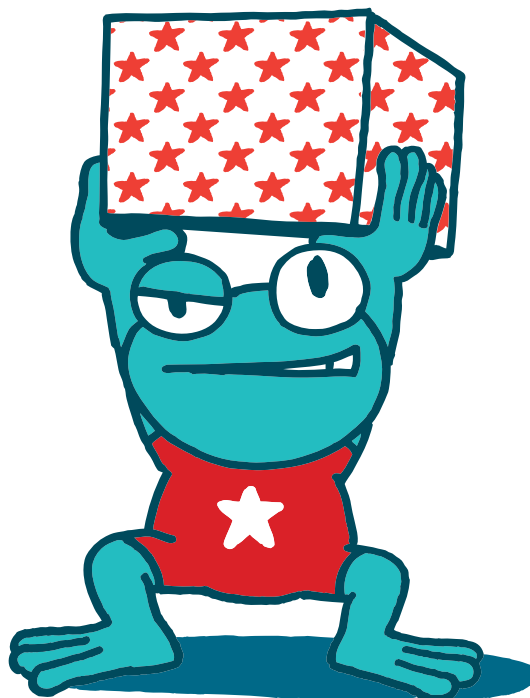
- Een last dragen:
 - Dode last
 - Levende last
- Verschillende manieren van dragen:
 - Op de rug
 - In de handen
 - In de armen
- Verschillende soorten materiaal of toestellen: blokken, plinten, banken...
- Met extra draagvlak: mat, bank...
- Met verschillende manier van vastgrijpen:
 - Aan materiaal
 - Aan een lichaam
 - Aan extra draagvlak
 - ...
- ...

In beweging

- Stilstaand of met verplaatsing
- Voorwerp op en neer brengen tijdens het dragen
- Heffen van een hoog naar een laag of van een laag naar een hoog vlak
- ...

In verschillende richtingen

- Verplaatsen in verschillende richtingen: voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts, diagonaal, opwaarts...
- ...





**3
&
4**
jaar

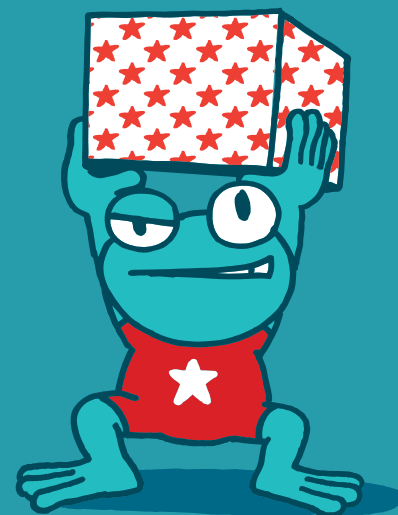
Het kind mag ongeveer 1,5 kg tot maximum 2 kg heffen en dragen (max. 10% van het lichaamsgewicht).
Het kind kan moeilijk tot niet gecoördineerd heffen en dragen samen met één of meerdere kinderen.
Het kind weet niet onmiddellijk hoe een voorwerp makkelijk en efficiënt te heffen en dragen.

**5
&
6**
jaar

Het kind mag ongeveer 2 kg tot maximum 2,5 kg heffen en dragen (max. 10% van het lichaamsgewicht).
Het kind kan lichte dozen stapelen, opheffen en terug neerzetten.
Het kind kan moeilijk gecoördineerd heffen en dragen samen met één of meerdere kinderen.
Het kind ondervindt snel hoe een voorwerp makkelijk en efficiënt te heffen en dragen.

**7
&
8**
jaar

Het kind mag ongeveer 2,5 kg tot maximum 3 kg heffen en dragen (max. 10% van het lichaamsgewicht).
Het kind kan gecoördineerd heffen en dragen samen met één of meerdere kinderen.
Het kind kan een voorwerp makkelijk en efficiënt heffen en dragen.



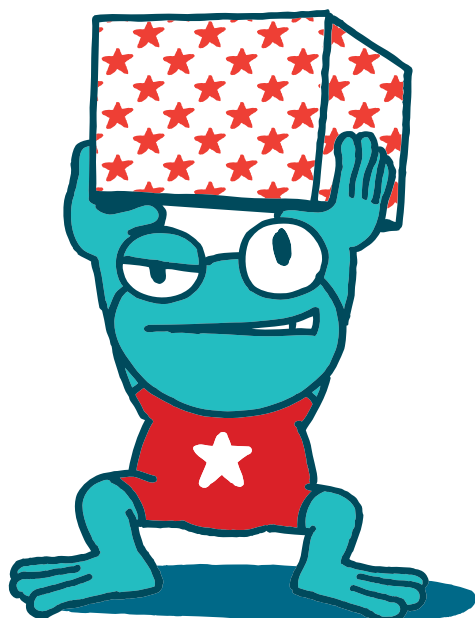
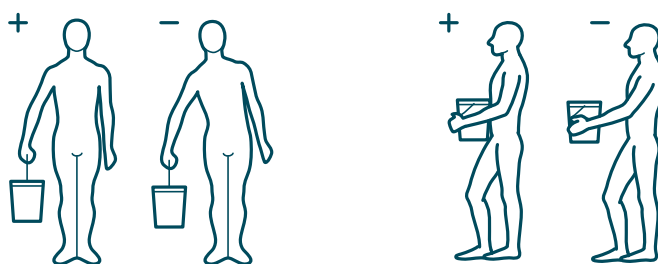


DEFINITIE

Heffen is een vaardigheid waarbij men een voorwerp of een lichaamsdeel over een bepaalde afstand in het verticaal vlak verplaatst.

Dragen is een vaardigheid waarbij men een voorwerp vasthoudt en waarbij de drager zich al dan niet verplaatst.

- ★ Geef op voorhand steeds aan tot op welke hoogte de kinderen het materiaal mogen heffen.
- ★ Jonge kinderen hebben het soms moeilijk met het krijgen van een voorwerp dat ze terug moeten afgeven. Het principe 'geven-nemen' is voor hen nog niet altijd duidelijk. Voorzie steeds voldoende voorwerpen zodat elk kind tegelijk een voorwerp heeft.
- ★ Laat kinderen het verschil ervaren tussen iets dicht bij het lichaam dragen en iets ver weg van het lichaam dragen, uiteraard enkel toepassen met lichte voorwerpen.
- ★ Oefen en demonstreer vooraf een juiste tiltechniek met de kinderen en laat hen op een ergonomische manier heffen en dragen:
 - vanuit een geknielde positie een voorwerp heffen;
 - bij het heffen van kleine en lichte lasten één been naar achteren zwaaien;
 - door de knieën buigen bij het heffen van een last;
 - benen spreiden om dicht bij het voorwerp te staan tijdens het heffen;
 - last dicht bij het lichaam dragen;
 - rug recht houden bij het dragen;
 - lichaam recht houden bij het dragen van een voorwerp in één hand;
 - lichte voorwerpen langs de bovenzijde vastnemen;
 - zware voorwerpen langs de onderzijde vastnemen.





★ Individueel heffen & dragen

Kleuren rapen	★ HD1
Blokjes rapen	★ HD2
Sterke Moovie	★ HD3
Trektocht	★ HD4
Tafels maken	★ HD5
Vlaamse kermis	★ HD6
Standbeeld	★ HD7
Eendjes vissen	★ HD8

★ Heffen & dragen van een partner

Stoelendans	★ HD9
Stickers plakken	★ HD10
Paard en ruiter	★ HD11
Levend stoeltje	★ HD12
Kruiwagen	★ HD13
Brandweermannen	★ HD14

★ Heffen & dragen met een partner

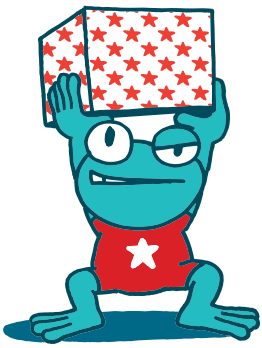
Verhuizers	★ HD15
Torenhoog	★ HD16

★ Heffen & dragen in groep

Pakjes dragen	★ HD17
Piramide	★ HD18
Koningsstoel	★ HD19
Touw dragen	★ HD20
Parachute dragen	★ HD21
Trampoline	★ HD22
Bruggen bouwen	★ HD23

★ Heffen & dragen in het water

Fons geeft de spons	★ HD24
Badmutsenrace	★ HD25



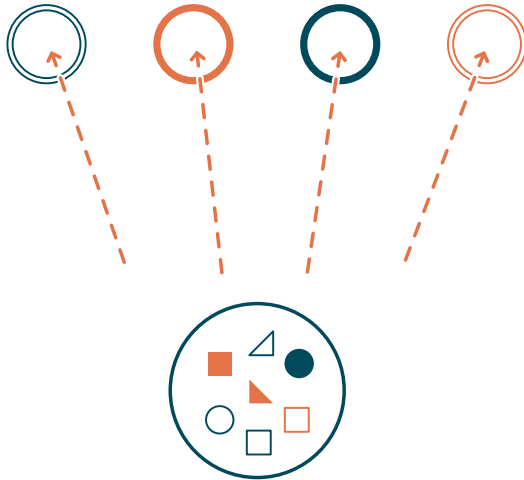
heffen & dragen

★ HD1

Individueel heffen & dragen

★ Omschrijving: Kleuren rapen

In een afgebakende zone liggen pittenzakken van verschillende kleuren. De kinderen nemen na het beginsignaal een pittenzak en leggen deze in de hoepel met dezelfde kleur die elders in de ruimte ligt. Het spel is afgelopen als alle pittenzakken in de juiste hoepel liggen (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen dragen de pittenzak m.b.v. een zak of een emmer.
- De kinderen dragen een bord waarop een pittenzak ligt.
- De kinderen dragen de pittenzak op het hoofd, de elleboog of de voet.
- De kinderen dragen de pittenzak in een emmer op het hoofd.
- De kinderen sorteren figuren i.p.v. kleuren.
- De kinderen dragen per 2 een zak waarin ze de pittenzakken leggen.
- De kinderen stappen achterwaarts tijdens het dragen van een pittenzak.
- Er is een tikker in het spel. De getikte kinderen geven de pittenzak af en halen een nieuwe.

★ **Materiaal:** pittenzakken, hoepels of bakken in overeenkomstige kleuren van de pittenzakken, emmers, plastic zakken...

★ Aandachtspunt(en):

- Voorkom de toeloop (bestorming) van de pittenzakken door de ruimte, waarin de pittenzakken liggen, voldoende groot te maken.

★ Variatie in omgeving:

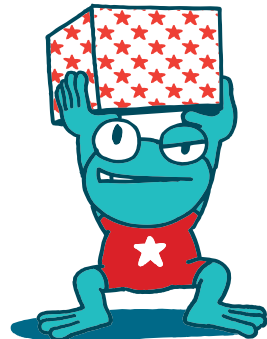
- In het water werken met drijvend materiaal in verschillende kleuren, met zinkend materiaal of een combinatie van beide.
- In een zandbak of op het strand verplaatsen de kinderen soorten zand, schelpen, steentjes naar de overeenkomstige hoepels of emmers.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Doekjes dragen	Extra draagvlak (bv. dienblad) waar voorwerp niet af mag vallen	Smal draagvlak
		Verhoogd draagvlak (bv. borsthoogte, boven het hoofd)
		Met één hand dragen (zoals ober)

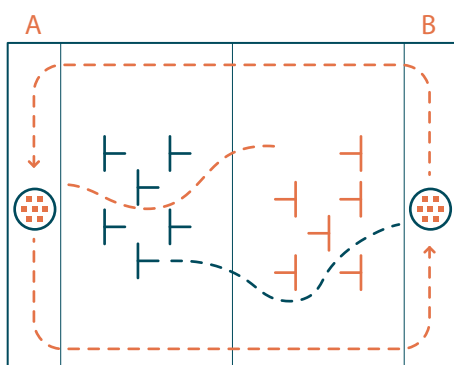
heffen & dragen

Individueel heffen en dragen



★ Omschrijving: Blokjes rapen

De kinderen staan in 2 ploegen, er is één tikker in het spel. Aan beide zijden van het terrein ligt een aantal hoepels met daarin blokjes. De kinderen vertrekken achter deze hoepels. Op het signaal lopen ze naar de overkant en nemen een blokje van de andere ploeg uit de hoepel. Als ze onderweg door de tikker getikt worden, geven ze hun blokje af. De tikker draagt de blokjes in een emmer. De ploeg die op het einde van het spel het meest aantal blokjes van de andere ploeg heeft, wint (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen dragen de blokjes in de rechter- of linkerhand.
- In het midden van de zaal staan 2 manden met voorwerpen. Elke ploeg brengt zo snel mogelijk de voorwerpen over naar zijn hoepel.

★ **Materiaal:** kleine voorwerpen (blokken, kartonnen doosjes, pittenzakken...), hoepels, emmer

★ Aandachtspunt(en):

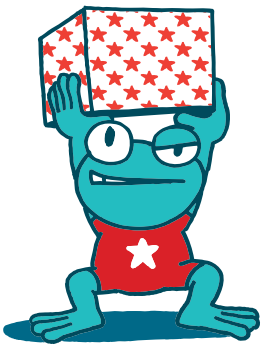
- Zorg dat de uitlooptime voldoende groot is zodat de kinderen niet botsen.
- De kinderen mogen maar één blokje per beurt wegnemen.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad liggen de voorwerpen op de kant of op de bodem van het zwembad (zinkend materiaal).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Lesgever is tikker	Met beperkte tikzone waarin 1 of 2 tikkers mogen tikken	Meerdere tikkers
Enkel overlopen, geen ploegen	Voorwerpen met andere vormen	Zwaardere voorwerpen



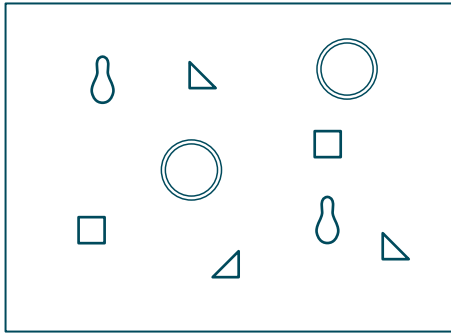
heffen & dragen

★ HD3

Individueel heffen & dragen

★ Omschrijving: Sterke Moovie

De kinderen lopen verspreid op het terrein. Op verschillende plaatsen staat een voorwerp. Op een afgesproken signaal lopen de kinderen naar een voorwerp, tillen het op, zetten het neer en lopen verder (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen heffen het voorwerp tot heuphoogte.
- De kinderen heffen het voorwerp tot boven het hoofd.
- De kinderen voeren de oefening uit per 2.
- De kinderen heffen 3 voorwerpen na elkaar in een volgorde van licht naar zwaar.
- De kinderen heffen het voorwerp vanuit een opgelegde positie (voor, achter, links, rechts van het voorwerp).
- Op verschillende plaatsen in de zaal staat een kind. Op een signaal lopen de kinderen naar een ander kind, heffen het enkele centimeters van de grond, zetten het neer en lopen verder.
- De kinderen manipuleren het voorwerp (omdraaien, kantelen) voor ze het neerzetten.

★ **Materiaal:** voorwerpen met een verschillende vorm en een verschillend gewicht

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg voor voldoende voorwerpen zodat elk kind tijdens elke oefenbeurt een voorwerp kan optillen.

★ Variatie in omgeving:

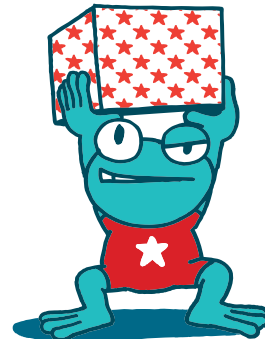
- In het zwembad heffen de kinderen voorwerpen die verspreid in het water liggen, op de kant en op de trap staan. De kinderen heffen de voorwerpen zonder met het hoofd onder water te gaan.
- In het zwembad gaan de kinderen met het hoofd onder water en heffen het voorwerp dat op de bodem ligt.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Licht materiaal	Zwaarder materiaal	Materiaal dat varieert in vorm en gewicht
Zonder ordenen in gewicht		Heffen van een ander kind

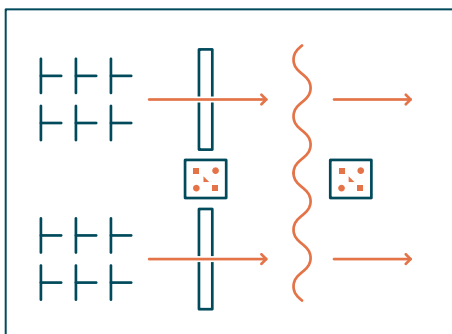
heffen & dragen

Individueel heffen & dragen



★ Omschrijving: Trektocht

De kinderen leggen een parcours af met een rugzak. Bij elke hindernis stoppen ze een pittenzak in de rugzak. De rugzak wordt steeds voller en zwaarder om te dragen (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen dragen de rugzak op de buik.
- De kinderen dragen de rugzak op één schouder.
- De kinderen dragen een zak in de linker- of rechterhand.
- De kinderen dragen een zak boven het hoofd.
- De kinderen dragen een voorwerp in de nek of op de schouder.
- De kinderen dragen een stok met emmertjes eraan in de nek ('melkmeisje').
- De kinderen klimmen op en over hindernissen die zich op het parcours bevinden.
- De kinderen lopen over banken of andere hindernissen waarop ze hun evenwicht moeten bewaren.
- De kinderen stappen achterwaarts of zijwaarts met de rugzak.
- De kinderen leggen het parcours af met een knuffeldier in de armen.

★ **Materiaal:** (rug)zak voor elk kind, hindernissen op het parcours, pittenzakken, knuffeldieren, stokken met emmertjes

★ Aandachtspunt(en):

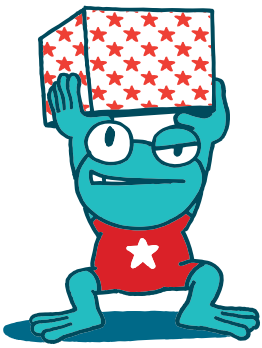
- Gebruik een rugzak zonder loshangende riempjes.
- Zorg dat de kinderen met de riemen van de rugzak nergens blijven hangen.
- Zorg dat de kinderen geen andere kinderen raken met de takken.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen dragen een noodle op de schouders in het zwembad.
- De kinderen doorlopen een parcours in de speeltuin. De lesgever legt bij bepaalde hindernissen pittenzakken.
- In het park of het bos dragen de kinderen takken over de schouder(s) en maken een stapel.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Met 6 à 8 pittenzakken in zak parcours afleggen	Zwaarder materiaal	Per 2 één rugzak dragen
	Parcours met poortjes en versmallingen	Complexer hindernissenparcours (verschillende hoogtes)



heffen & dragen

Individueel heffen & dragen

★ HD5

★ Omschrijving: Tafels maken

De helft van de groep kinderen zit verspreid in de zaal in handen- en knieënsteun. De andere kinderen nemen een pittenzak uit een mand en leggen deze op de rug van de kinderen die in handen- en knieënsteun zitten. De activiteit stopt als de mand met pittenzakken leeg is.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen zetten een kleine kegel op de rug van de kinderen die in handen- en knieënsteun op de grond zitten.
- De kinderen die in handen- en knieënsteun zitten, kruipen met de pittenzak/kleine kegel op de rug.
- Idem, maar in handen- en voetensteun.
- De kinderen vorderen achterwaarts in handen- en voetensteun of ruglings (krabbengang) met een pittenzak op de buik.
- De kinderen leggen pittenzakken in verschillende kleuren op de rug.
- De kinderen, die in handen- en knieënsteun zitten, sluiten de ogen. Na de activiteit raden ze hoeveel pittenzakken er op hun rug liggen.

★ Materiaal: mand met pittenzakken, kegel

★ Aandachtspunt(en):

- Maak gebruik van meerdere manden die in een cirkel centraal staan opgesteld, om de toeloop (bestorming) van één mand te voorkomen.

★ Variatie in omgeving:

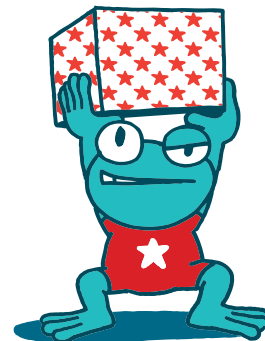
- In het zwembad voeren de kinderen de opdracht uit in ondiep water of op de trapjes van het instructiebad.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Klein en licht materiaal	Labiël materiaal (kegel, beker...)	
	Parcours afleggen met voorwerp op rug	Estafettevorm: het ene kind draagt voorwerp over bepaalde afstand, legt het op rug van ander kind dat al kruipend de rest van parcours aflegt
	Pittenzak op ander lichaamsdeel leggen (schouder, rug, bekken...)	

heffen & dragen

Individueel heffen & dragen



★ Omschrijving: Vlaamse kermis

De lesgever maakt verschillende posten in de zaal waar de kinderen een opdracht uitvoeren.

Mogelijke opdrachten:

- De kinderen leggen een parcours af met een stokpaardje (fig. 1).
- De kinderen balanceren een bekertje water op de hand en proberen zo weinig mogelijk water te verliezen. De lesgever spreekt af of de arm hierbij gebogen of gestrekt is.
- De kinderen brengen een dienblad met daarop bekertjes water naar de overkant (fig. 2).
- De kinderen stappen met de steel van een lepel in de mond. Op de lepel ligt een knikker. De kinderen leggen een parcours af zonder de knikker te verliezen (fig. 3).
- De kinderen leggen een parcours af met een voorwerp op het hoofd zonder dit te verliezen.
- De kinderen balanceren een stok op een vlakke handpalm. 'Welk kind houdt dit het langst vol?' (fig. 4)



(fig. 1)



(fig. 2)



(fig. 3)



(fig. 4)

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen dragen het dienblad met 2 handen.
- De kinderen dragen het dienblad met één hand (links of rechts).
- De kinderen dragen de lepel met de knikker in de hand.

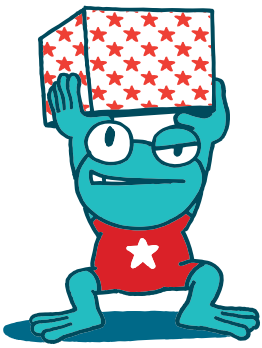
★ Materiaal: stokpaardjes, dienblad, bekertjes, water, voorwerpen om op het hoofd te dragen, stokken, lepels, knikkers, materiaal om parcours op te bouwen...

★ Aandachtspunt(en):

- Kies de uitdaging zo dat de kinderen de opdrachten niet op snelheid uitvoeren, bv. 'Wie houdt het langst vol?', 'Wie laat het voorwerp het minst vallen?', 'Wie verliest het minst water?'...
- Voorzie extra lesgevers die kunnen helpen bij de Vlaamse kermis.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Individueel uitvoeren	Individueel uitvoeren	Tegen elkaar uitvoeren
Dienblad met 2 handen dragen met armen gebogen	Armen willekeurig (gebogen of gestrekt)	Armen gestrekt
Geen lepel in mond, maar in hand		
Beker i.p.v. stok balanceren		



heffen & dragen

★ HD7

Individueel heffen & dragen

★ Omschrijving: Standbeeld

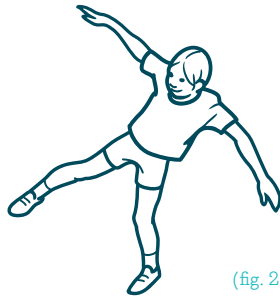
De kinderen lopen verspreid op het terrein. Op signaal doen de kinderen het standbeeld na dat de lesgever uitbeeldt. De lesgever kiest voor standbeelden waarbij armen en/of benen geheven worden (fig. 1).



(fig. 1)

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen beelden de prenten uit die de lesgever toont.
- De kinderen beelden zowel standbeelden uit in stand als in zit.
- De kinderen voeren de oefening uit per 2. Het ene kind maakt een standbeeld, het andere doet na.
- Op signaal gaan de kinderen zo snel mogelijk in een hoepel staan en het standbeeld uitbeelden dat op de figuur in de hoepel afgebeeld staat (fig. 2).



(fig. 2)

- De activiteit aanbieden in de vorm van een tikspel. De kinderen gaan op de grond zitten en heffen de voeten van de vloer als ze getikt zijn. Als een ander kind hun voeten weer op de grond zet, zijn ze vrij.
- De kinderen die door de tikker getikt zijn, beelden een standbeeld uit. Als een ander kind naast het standbeeld komt staan en het standbeeld nadoet, is het getikte kind weer vrij.

★ Materiaal: fluitje, afbeeldingen van standbeelden, hoepels (of fietsbanden)

★ Aandachtspunt(en):

- Voorzie voldoende variatie in de uit te beelden standbeelden.

★ Variatie in omgeving:

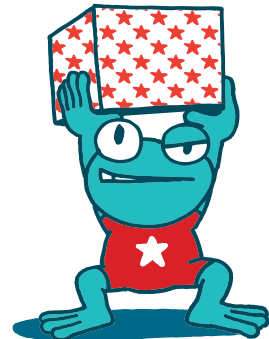
- De kinderen liggen in het zwembad in ruglingse handensteun op de trapjes. De benen zijn gestrekt. Op signaal van de lesgever lossen de kinderen de handensteun en proberen ze de armen omhoog te heffen tot ze horizontaal op het water liggen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Zonder tikker in het spel	Met tikker	Meerdere tikkers
Afbeeldingen nabootsen		Standbeelden met accent op balanceren
Lesgever nabootsen		Standbeelden met accent op krachtinspanning

heffen & dragen

Individueel heffen & dragen



★ Omschrijving: Eendjes vissen

In een bak liggen allemaal eendjes. De kinderen krijgen een hengel en proberen een eendje uit de bak te vissen (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de opdracht uit als onderdeel van een circuit.
- De kinderen vissen om ter snelst een vooraf bepaald aantal eendjes.
- De kinderen vissen 3 eendjes van een verschillende kleur.
- De kinderen vissen met een hengel waaraan een magneetje bevestigd is. Aan de voorwerpen die ze opvissen, hangt een ijzeren plaatje.
- De kinderen heffen met een stok een emmertje omhoog en brengen dit naar een aangeduid punt.

★ **Materiaal:** bak, eendjes met bovenaan een oog, water, voorwerpen waaraan een lus gemaakt is, ijzeren plaatjes, emmertjes

★ Aandachtspunt(en):

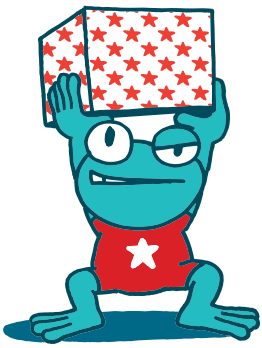
- Zorg dat de kinderen voldoende beweegruimte hebben rond de bak zodat ze elkaar niet hinderen met de hengels.
- Voorzie meerdere bakken waaruit ze moeten vissen.
- Voorzie lussen die voldoende groot zijn zodat de aandacht ligt op het heffen, niet op het vinden van de lus.
- Kies voor verzwaard materiaal om nog meer nadruk op het heffen te leggen.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen vissen in het zwembad drijvende eendjes op met een hengel.
- De kinderen vissen in het zwembad zinkende eendjes op met een stok waarbij ze de stok in het oog van de eendjes plaatsen.
- De kinderen hebben elk een emmer en een bekertje. De kinderen zetten de emmer leeg op het water en vullen de emmer met hun bekertje tot deze zinkt. Als alle emmers gezonken zijn, heffen de kinderen de emmer weer uit het water.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Stilliggende eendjes vissen	Bewegende eendjes vissen	Kleinere lussen om hengel in te haken
Korte hengel	Lange hengel	Zwaardere voorwerpen opvissen



heffen & dragen

★ HD9

Heffen & dragen van een partner

★ Omschrijving: Stoelendans

Een aantal kinderen zit op een stoel in een afgebakende ruimte. De andere kinderen lopen vrij rond terwijl de muziek speelt. Als de muziek stopt, gaan de kinderen die rondlopen bij een ander kind op de schoot zitten. Wie op een schoot kan zitten, mag de volgende beurt op de stoel zitten. De opdracht meerdere keren herhalen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen zitten zijwaarts op de schoot van een ander kind.
- De kinderen zitten met of zonder voetensteun op de schoot.
- De lesgever gebruikt een visueel signaal als de kinderen moeten gaan zitten (bv. kaart met rode of groene kleur).
- De kinderen gaan zo snel mogelijk op een schoot zitten. De kinderen die geen lege schoot vinden, moeten een nevenopdracht doen alvorens ze weer mogen meedoen.
- De stoelen staan aan de zijkant van de zaal opgesteld. De kinderen lopen in het aangeduide loopvak. Op signaal lopen ze naar de zijkant om op een schoot te zitten.

★ Materiaal: stoelen (minder dan de helft van het aantal kinderen), muziekinstallatie

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kinderen rustig op elkaars schoot gaan zitten zodat ze elkaar geen pijn doen.
- Voorzie een extra helper bij het werken met een boven- en onderpartner (zie differentiatie).

★ Variatie in omgeving:

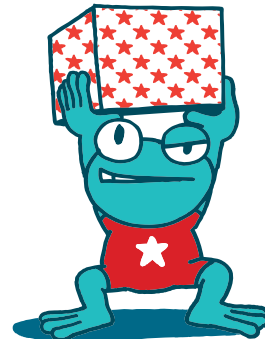
- In het park zitten de kinderen op de plaatsen waar de lesgever een sticker bevestigd heeft.
- In het zwembad zit een groep kinderen op de trapjes, de andere groep loopt rond en gaat op het signaal zo snel mogelijk op een schoot zitten.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Handtrom om stapritme aan te geven (natuurlijk stapritme)	Handtrom om stapritme aan te geven	Handtrom om stapritme aan te geven
Evenveel stoelen als kinderen	Tellen hoe vaak de kinderen op de schoot kunnen gaan zitten	Onderpartner zit op knieën met zitvlak tegen hielen, bovenpartner staat op bovenbenen
		Onderpartner zit op bank of plint, bovenpartner staat op bovenbenen

heffen & dragen

Heffen & dragen van een partner



★ Omschrijving: Stickers plakken

De helft van de groep kinderen ligt op de grond met armen en benen gespreid. De andere helft stapt rond. De kinderen die rondstappen, tillen bij een kind dat ligt een arm of been op en leggen het opnieuw neer. Daarna doen ze hetzelfde bij een ander kind.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen wisselen van positie na het heffen van een arm of been.
- De kinderen op de grond spelen een 'vastgekleefde sticker'. De kinderen die stappen, trekken een hand of voet los van de grond.
- Het kind dat op de grond ligt, houdt één been stijf, het andere kind tilt dat been op. Het kind dat ligt, houdt het opgetilde been in deze positie tot het spel afgelopen is.
- De kinderen die op de grond liggen, spannen zich op als een 'boomstam' (ruglig met de armen gestrekt naast de benen, het lichaam is opgespannen). De andere kinderen nemen het liggende kind onder de schouders vast en zetten het kind recht tot stand. De voeten blijven hierbij op de grond. Het opgetilde kind blijft in opgespannen positie.
- Eén kind ligt in ruglig op de grond. Het andere kind zit ter hoogte van het hoofd van de partner die ligt en schuift de handen onder de schouderbladen. Op deze manier tilt het zittende kind de rug en het hoofd van de partner op tot deze tot een zittende positie komt.
- Het kind dat rondstapt, probeert het kind dat ligt zo hoog mogelijk te heffen aan de enkels (fig.).



★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

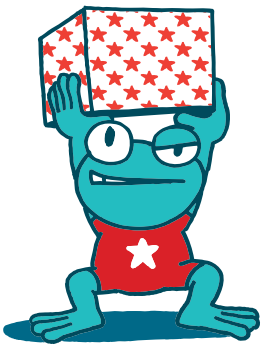
- Let op de duur van een opdracht wanneer kinderen bepaalde houdingen moeten volhouden.
- Zorg dat de kinderen geen bruuske bewegingen maken zodat ze elkaar geen pijn doen.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad proberen de kinderen vanuit ruglig of vanuit stand een arm of been uit het water te heffen.
- De kinderen staan in het zwembad op één been en heffen de andere voet uit het water.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Arm of been van ander kind optillen	Opgelegd lichaamsdeel optillen (bv. rechterarm, linkerbeen...)	Enkel boven de knie of de elleboog tillen
Echte stickers lostrekken		2 benen gelijktijdig tillen
		Bovenlichaam rechtzetten



heffen & dragen

★ HD11

Heffen & dragen van een partner

★ Omschrijving: Paard en ruiter

De kinderen lopen verspreid op het terrein. Op signaal staan de kinderen per 2 en tilt het ene kind het andere op de rug (paard en ruiter). Het duo blijft ter plaatse. Bij het tweede signaal lopen alle kinderen opnieuw door elkaar.

★ Variatie van uitvoering:

- Het ene kind tilt het andere op voor het lichaam (gezicht naar elkaar/gezicht weg van elkaar). De voeten komen enkele centimeters los van de grond.
- De kinderen staan rug aan rug en haken de armen in. Het ene kind buigt licht voorover zodat het andere kind enkele centimeters met de voeten van de grond komt.

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen dicht bij elkaar staan voor het tillen en vermijd dat het kind dat gedragen wordt, voorwaarts springt.
- Vraag de kinderen die tillen om eerst licht door de benen te buigen.

★ Variatie in omgeving:

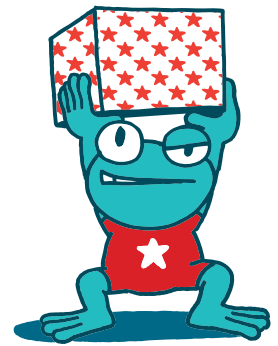
- In het zwembad voeren de kinderen de oefening uit in heupdiep water. In te diep water hebben de kinderen die ruiter zijn te weinig grip op de bodem om een partner te dragen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
In zit, ene kind tilt been van andere kind op	Over schouders gaan hangen, voeten komen enkele centimeters van de grond	Met korte verplaatsing

heffen & dragen

Heffen & dragen van een partner



★ Omschrijving: Levend stoeltje

De helft van de groep kinderen gaan in een bolletje (met aangezicht naar de grond) zitten. De andere kinderen stappen rond in de zaal en gaat op het bekken zitten van een ander kind als de lesgever het signaal geeft.

★ Variatie van uitvoering:

- De bovenpartner steunt, deze zit niet op de onderpartner.
- De bovenpartner zit met het aangezicht weg van de partner.
- De onderpartner zit op de grond in handen- en knieënsteun.
- De bovenpartner staat recht op het bekken van de onderpartner die in handen- en knieënsteun zit.
- Het kind dat in handen- en knieënsteun zit, kruipt een stukje voorwaarts. Het kind dat zit, steunt met de voeten.

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

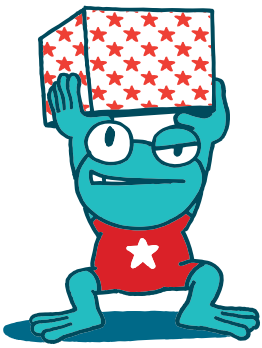
- Toon vooraf hoe de kinderen op het bekken moeten zitten zonder elkaar pijn te doen.
- Laat deze opdracht niet in wedstrijdvorm uitvoeren.
- Laat de drager de romp opspannen (niet doorzakken in de rug).
- Voorzie een extra helper bij uitvoeringen met verplaatsing of uitvoering waarbij de bovenpartner rechtstaat.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen voeren de oefening in het zwembad uit in ondiep water. De kinderen leggen een plankje onder de knieën indien de bodem onaangenaam aanvoelt.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Enkel steunen, niet zitten op het bekken	Met verplaatsing	Bovenpartner staat recht op het bekken van de partner



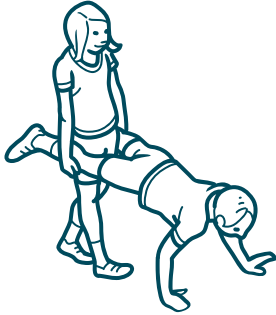
heffen & dragen

★ HD13

Heffen & dragen van een partner

★ Omschrijving: Kruiwagen

De kinderen staan per 2. Het ene kind staat op de grond in handen- en voetensteun met de benen gespreid. Het andere kind staat tussen de benen, houdt de bovenbenen vast, tilt de benen van de partner op en zet ze weer neer (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- Er ligt een pittenzak op de rug van de onderpartner.
- De onderpartner voert vanuit de kruiwagenpositie een voorwaartse rol rond de breedteas uit.

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

- Vestig de aandacht op de vormspanning van het kind in handen- en voetensteun. Het opgetilde kind buigt niet door ter hoogte van de rug.
- Vestig de aandacht op het heffen met een juiste tiltechniek.
- Laat deze oefening niet op snelheid uitvoeren.

★ Variatie in omgeving:

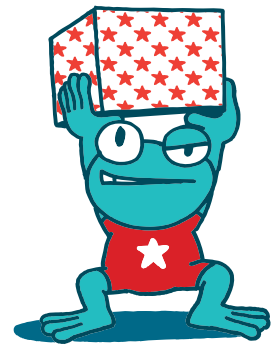
- In het zwembad voeren de kinderen de oefening uit met het hoofd boven water.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
De kinderen brengen een 'kruiwagentje' van thuis mee om de oefening mee uit te voeren	Gevulde kruiwagen	Met verplaatsing (over korte afstand)
	Eén been optillen	

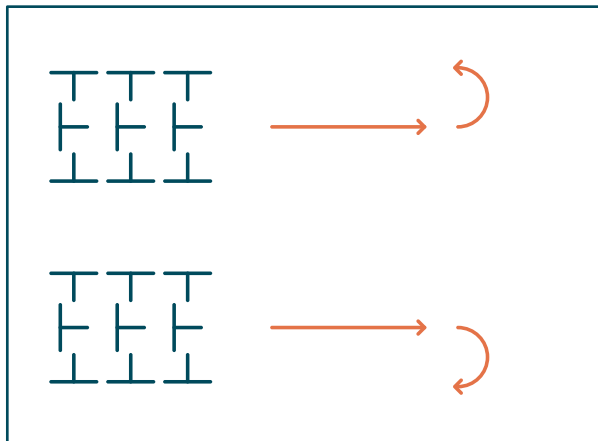
heffen & dragen

Heffen & dragen van een partner



★ Omschrijving: Brandweermannen

Twee kinderen kruisen de armen en nemen elkaars polsen vast. Een derde kind gaat op de armen zitten. Op deze manier verplaatst het drietal zich op het terrein (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen draaien ter plaatse 360° met het kind op de armen.
- Het gedragen kind ligt in buiklig over de gekruiste armen.

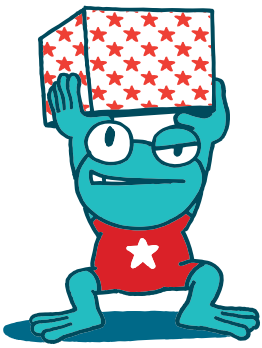
★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

- Laat deze oefening niet op snelheid uitvoeren.
- Oefen vooraf de juiste manier van vasthouden.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Parcours rechtdoor	Parcours met bochten en vernauwingen	Parcours met hoogteverschillen
Geen kind maar pop of knuffelbeer verplaatsen		



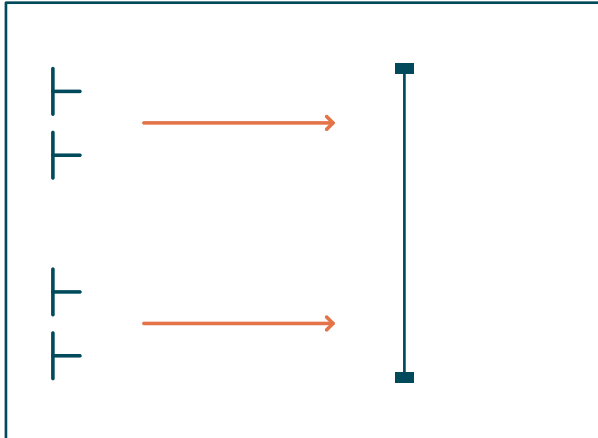
heffen & dragen

★ HD15

Heffen & dragen met een partner

★ Omschrijving: Verhuizers

De kinderen houden per 2 een kistje of plastic bak vast en leggen een hindernissenparcours af. Aan elke hindernis ligt een pittenzak die ze oprapen en meenemen in de plastic bak (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen laten de bak niet los bij het oprapen van een pittenzak.
- Het ene kind stapt voorwaarts, het andere kind stapt achterwaarts tijdens het dragen.
- Beide kinderen stappen voorwaarts, maar het ene kind houdt de bak achter het lichaam vast tijdens het dragen.
- De kinderen stappen over een toversnoer zonder de bak los te laten.
- De kinderen stappen over een toversnoer en geven de bak door onder het toversnoer.
- De kinderen dragen een tafeltje of een stoel. Aan elke hindernis ligt een pittenzak die ze oprapen en op het tafeltje of de stoel leggen.
- De kinderen dragen per 2 of per 4 een handdoek. In de handdoek ligt een voorwerp om het geheel te verzwaren.

★ **Materiaal:** hindernissen, plastic bakken, toversnoer, handdoek, tafeltje of stoel, pittenzakken

★ Aandachtspunt(en):

- Laat deze opdracht niet op snelheid uitvoeren.

★ Variatie in omgeving:

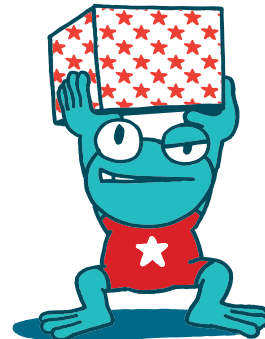
- De kinderen dragen het voorwerp boven of onder water in het zwembad.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Parcours rechtdoor	Parcours met bochten en vernauwingen	Hindernissen waarbij van grip gewisseld wordt (omdraaien, kantelen...)
Eerst parcours alleen afleggen, daarna per 2		Hindernissen waarbij van positie gewisseld wordt (voor - achterwaarts)
		Moeilijker manipuleerbaar voorwerp (bv. tafel)

heffen & dragen

Heffen & dragen met een partner

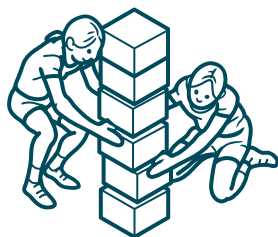


★ Omschrijving: Torenhoog

De lesgever plaatst dozen op verschillende plaatsen van het af te leggen parcours. De kinderen voeren de oefening per 2 uit waarbij één kind vertrekt met één doos in de hand. Het kind dat de doos draagt, mag de doos niet loslaten of op de grond plaatsen. De kinderen leggen samen het parcours af. Als de kinderen een nieuwe doos in het parcours tegenkomen, zet het ene kind deze doos op de doos die het andere kind draagt.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen wisselen halverwege het parcours van functie. Het ene kind geeft de stapel dozen door aan het andere kind zonder dat de dozen vallen of zonder de dozen op de grond te plaatsen.
- De kinderen zitten in spreidzit op de grond met een stapel van 3 dozen tussen de benen. Ze proberen recht te staan en de dozen op te heffen zonder dat de dozen vallen.
- De kinderen zijn in groepen verdeeld. Elk groepje stapelt dozen op elkaar, maar ze mogen enkel de onderste doos aanraken. 'Welke ploeg kan de hoogste stapel maken?' (fig.)



- De kinderen heffen individueel of in groep zoveel mogelijk dozen op naast elkaar in horizontale positie.

★ Materiaal: dozen

★ Aandachtspunt(en):

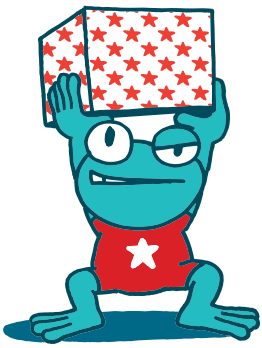
- Gebruik dozen die gemakkelijk stapelen.
- Zorg dat de tweetallen of de groepen elkaar niet hinderen zodanig dat een stapel niet valt door dozen van andere groepen die vallen.
- Zorg dat de kinderen de stapels niet met opzet omver gooien.
- Hou bij de keuze van de hoogte van de dozen rekening met de grootte van de kinderen. Als de individuele dozen te hoog zijn, kunnen ze er slechts enkele dragen.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen voeren de oefening in het zwembad uit met drijvend materiaal dat gestapeld kan worden.
- De kinderen proberen in het zwembad individueel of in groep zoveel mogelijk plankjes naast elkaar in horizontale positie op te heffen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Lichte blokken of kleine kartonnen dozen (bv. schoendozen) stapelen	Deels gevulde dozen	Lichte, zware, grote en kleine dozen door elkaar
Max. 3 dozen laten stapelen		
Geen dozen bijplaatsen tijdens het parcours		Parcours met hoogteverschillen



heffen & dragen

Heffen & dragen in groep

★ HD17

★ Omschrijving: Pakjes dragen

De kinderen staan in een kring en geven verschillende voorwerpen door. Op signaal van de lesgever heft het kind dat op dat moment een voorwerp in de hand heeft, het voorwerp boven het hoofd.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen geven voorwerpen door in wijzerzin en een aantal in tegenwijzerzin.
- De kinderen geven al zittend voorwerpen met de handen door.
- De kinderen geven de voorwerpen zowel met de rechter- als de linkerhand door.
- De kinderen manipuleren het voorwerp (omdraaien, kantelen...) alvorens het door te geven.
- De kinderen geven de voorwerpen door de benen door (slalom of rechtdoor).
- Op signaal geven de kinderen het voorwerp in de andere richting door.
- De kinderen staan in een rij en geven de voorwerpen door van het eerste kind tot bij de laatste in de rij. Verschillende vormen zijn mogelijk.
- Idem, maar de kinderen staan in 2 ploegen. De ploeg die het snelst alle voorwerpen heeft doorgegeven, wint.
- De kinderen geven de voorwerpen gelijktijdig door.

★ **Materiaal:** voorwerpen om door te geven (kegel, pittenzak, doos, medicinebal...)

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg voor voldoende voorwerpen om door te geven zodat de actieve oefentijd voldoende hoog ligt.

★ Variatie in omgeving:

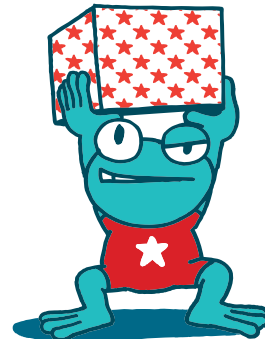
- In het zwembad nemen de kinderen de voorwerpen onder water aan en geven ze deze ook onder water door.
- In een speeltuin vormen de kinderen een doorgeefslang over en onder lage hindernissen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Kleine, lichte voorwerpen	Twee voorwerpen tegelijkertijd doorgeven (voorwerp in linkerhand en gelijktijdig voorwerp in rechterhand)	Wisselen van doorgeven boven hoofd, onder benen
In één richting doorgeven		Roteren van bovenlichaam tijdens doorgeven
Willekeurig gebruik van handen voor heffen		Met voeten bal doorgeven

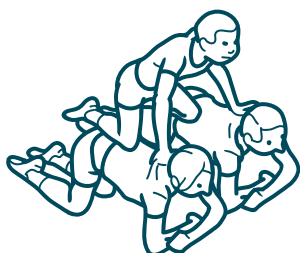
heffen & dragen

Heffen & dragen in groep



★ Omschrijving: Piramide

Twee kinderen zitten schouder aan schouder in handen- en knieënsteun. Het derde kind gaat er bovenop zitten eveneens in handen- en knieënsteun. Het bovenste kind steunt met één hand op de schouder van de ene onderpartner en met de andere hand op de schouder van de andere onderpartner. Hetzelfde gebeurt met de knieën ter hoogte van het bekken van de onderpartners. Bij een volgende uitvoering wisselen de kinderen en neemt elk kind een andere positie in (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- De bovenpartner lost één hand en steekt één hand in de lucht.
- De bovenpartner lost de handensteun aan beide kanten en steekt de handen even in de lucht.

★ Materiaal: matten

★ Aandachtspunt(en):

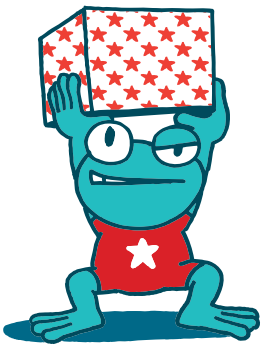
- Toon op voorhand duidelijk hoe de opdracht veilig uit te voeren.
- Laat een vierde kind als helper fungeren.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen voeren de opdracht in het zwembad uit in ondiep water. De kinderen leggen een plankje onder de knieën indien de bodem onaangenaam aanvoelt.
- De kinderen voeren de opdracht uit op een grasplein of in een zandbak. De zachte ondergrond is hiervoor ideaal.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen kind, maar voorwerp op de rug dat op beide dragers rust	Verplaatsen met voorwerp dat op beide ruggen ligt	
Per 2 schouder aan schouder vorderen		



heffen & dragen

Heffen & dragen in groep

★ HD19

★ Omschrijving: Koningsstoel

Twee kinderen houden samen voor het lichaam een stok vast en dragen een derde kind dat op de stok zit over het parcours. Het kind dat op de stok zit, houdt zich vast aan de schouders van de dragers.

★ Variatie van uitvoering:

- Twee kinderen houden de uiteinden van een dubbel geplooid fietsband (binnenband) vast, het derde kind gaat er op zitten en wordt naar de overkant gedragen. Het kind dat op de fietsband zit, houdt zich vast aan de schouders van de dragers.
- De kinderen houden samen een stok vast en dragen een emmer die aan de stok hangt. In de emmer zitten verzwarende elementen, bv. flesjes gevuld met zand of water.

★ Materiaal: stokken die sterk genoeg zijn om het gewicht van een kind te dragen, fietsbanden, emmers

★ Aandachtspunt(en):

- Zorg ervoor dat de kinderen de opdracht voorzichtig uitvoeren zodat ze elkaar geen pijn doen.
- Deel de stokken op een gestructureerde wijze uit om ongevallen te vermijden.
- Spreek af met de kinderen hoe ze de stokken hanteren (bv. niet slaan of zwaaien met de stokken).

★ Variatie in omgeving:

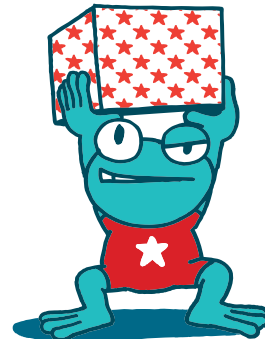
- In het zwembad rollen de kinderen een grote, natte handdoek op. Twee kinderen houden elk een uiteinde van de handdoek vast. Het derde kind zit hierop en wordt naar de overkant gedragen. Het kind dat op de handdoek zit, houdt zich vast aan de schouders van de dragers.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Parcours rechtdoor		
Geen derde kind dragen, wel licht voorwerp aan stok hangen	Verzwarende elementen aan stok	Derde kind over een parcours dragen

heffen & dragen

Heffen & dragen in groep



★ Omschrijving: Touw dragen

Er ligt een dik touw op de grond waarvan de uiteinden aan elkaar geknoopt zijn. De kinderen staan in een kring en heffen het touw op. De kinderen leggen in groep een parcours af waarbij het touw de grond niet mag raken en geen enkel kind het touw mag loslaten.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen staan in een kring en heffen het touw dat op de grond ligt. Aan het touw is een vlaggetje geknoopt. De kinderen geven het touw in de kring door tot het vlaggetje weer in beginpositie is.
- De kinderen staan in een kring en heffen het touw dat op de grond ligt. De kinderen gaan zitten op signaal van de lesgever en staan weer recht zonder het touw los te laten.
- Idem, maar de kinderen liggen in ruglig in een kring met het hoofd naar het midden van de kring en de voeten naar buiten gericht. De kinderen tillen het touw op en geven het boven het hoofd door.

★ Materiaal: dik touw, vlaggetje

★ Aandachtspunt(en):

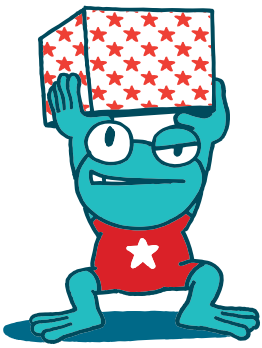
- De lesgever helpt het touw vasthouden.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen kunnen de oefening in het zwembad uitvoeren met een touw dat zinkt (moeilijker) of met een touw dat drijft (makkelijker).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Opdracht per 2 uitvoeren met een fietsband	Touw in kleine groepjes dragen	
	Vlak parcours afleggen	Parcours met vernauwingen en hoogteverschillen
	Met meerdere vlaggetjes	Met lichte voorwerpen die aan touw hangen en grond niet mogen raken



heffen & dragen

★ HD21

Heffen & dragen in groep

★ Omschrijving: Parachute dragen

De kinderen houden de parachute vast en houden deze strak op de grond. De kinderen heffen de parachute gezamenlijk omhoog. Als de parachute op het hoogste punt is, doet elk kind een stap naar voor en laat de parachute los. De parachute valt op de kinderen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen houden de parachute vast, trekken deze over het hoofd en brengen de parachute achter de rug neer en gaan op de rand aan de binnenkant zitten.
- De lesgever noemt de naam van 2 kinderen als de parachute op het hoogste punt is. Deze kinderen laten de parachute los, wisselen van plaats en nemen de parachute weer vast.
- De helft van de kinderen houdt de parachute vast, de andere kinderen lopen onder de parachute door naar de overkant en nemen op een lege plaats de parachute weer vast.
- De kinderen staan in een andere houding op de cirkel (knieënstand, spreidzit).
- Twee over elkaar staande kinderen laten de parachute los, lopen tot in het midden onder de parachute, klappen in elkaars handen, keren terug naar hun plaats en grijpen de parachute weer vast.

★ Materiaal: parachute of groot laken

★ Aandachtspunt(en):

- Plaats jezelf als lesgever mee rond de parachute.
- Kies een goed formaat van parachute. Zowel bij een te klein of te groot formaat mislukken de opdrachten.
- Waak erover dat de kinderen de parachute stevig vasthouden.
- Duid aan waar de kinderen zich best opstellen en waarnaar ze zich moeten verplaatsen. Oefen dit eerst zonder de parachute te heffen.
- Tel af om aan te geven wanneer iets moet gebeuren.

★ Variatie in omgeving:

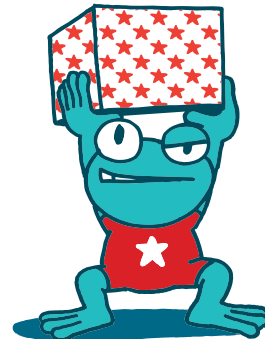
- In het zwembad voeren de kinderen de opdrachten uit met een net dat zinkt.
- Buiten brengen de kinderen in een plastic zeil zand (of water) over van de ene naar een andere plaats.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Met minstens 2 lesgevers	In kleine groepjes uitvoeren	Rondstappen (in kring) en parachute afwisselend omhoog en omlaag brengen

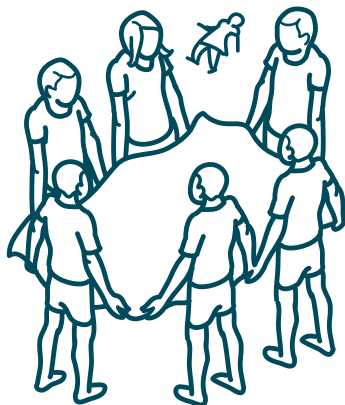
heffen & dragen

Heffen & dragen in groep



★ Omschrijving: Trampoline

Er ligt een bal in de parachute. De kinderen proberen de bal zo hoog mogelijk uit de parachute te krijgen en weer op te vangen (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen staan in 2 ploegen en elke ploeg houdt de parachute aan één kant vast. Er ligt een bal in de parachute. De kinderen proberen de bal aan de overkant uit de parachute te krijgen.
- De kinderen staan in 2 groepen. Elke groep heeft een parachute. Op de parachute van de ene groep ligt een bal. De groep probeert door de parachute te heffen, de bal naar de andere parachute te brengen.

★ Materiaal: parachute of groot laken, bal

★ Aandachtspunt(en):

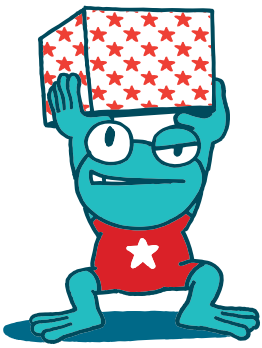
- Plaats jezelf als lesgever mee rond de parachute.
- Kies een goed formaat van laken/parachute. Zowel bij een te klein of te groot formaat mislukken de opdrachten.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad voeren de kinderen de opdrachten uit met een net dat zinkt.
- In het bos laten de kinderen bladeren zo hoog mogelijk opwaaien uit de parachute of maken een bloemenregen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	In kleine groepjes	Bal meerdere malen over en weer spelen



heffen & dragen

★ HD23

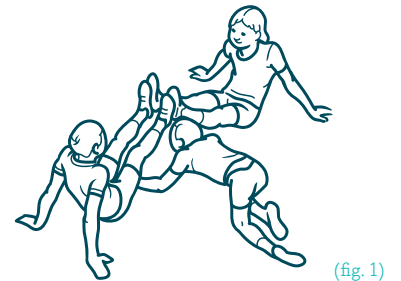
Heffen & dragen in groep

★ Omschrijving: Bruggen bouwen

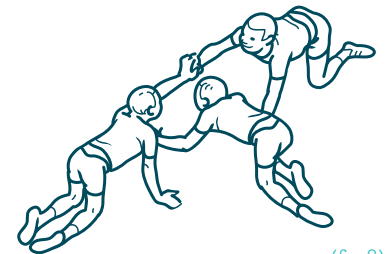
De kinderen zitten per 2 en bouwen met hun lichaam een brug volgens de instructies van de lesgever. Een derde kind kruipt telkens onder of over de brug.

Mogelijke bruggen:

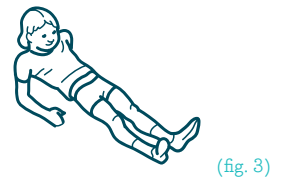
- Per 2 tegenover elkaar zitten, ellebogen steunen op de grond. Benen heffen en voetzolen tegen elkaar plaatsen (fig. 1).
- Per 2 tegenover elkaar zitten, handen- en knieënsteun, één arm voorwaarts strekken (fig. 2).
- In ruglig naast elkaar liggen. De kinderen steunen op de ellebogen en heffen het bekken (fig. 3).
- De kinderen staan in handen- en voetensteun naast elkaar. Ze heffen het bekken zodat ze met de benen in het verlengde van de romp (pomphouding) komen (fig. 4).
- De kinderen zitten naast elkaar, de benen zijn opgetrokken en de voetzolen worden op de grond geplaatst. De kinderen heffen het bekken (krabbenpositie) (fig. 5).



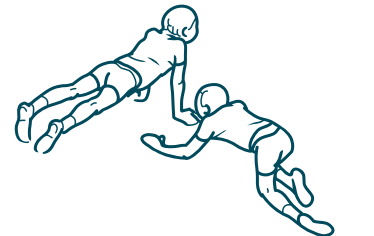
(fig. 1)



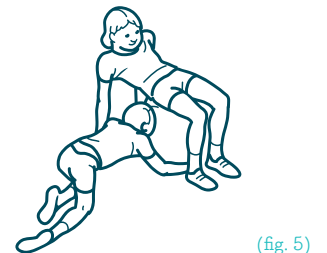
(fig. 2)



(fig. 3)



(fig. 4)



(fig. 5)

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen stappen per 3 door de zaal. Op verschillende plaatsen ligt een prent met daarop een brug afgebeeld. De kinderen voeren de oefening uit en stappen daarna naar een volgende prent.
- De kinderen bouwen meerdere bruggen achter elkaar, zo ontstaat er een lange brug waar de kinderen onderdoor moeten kruipen.
- De kinderen zitten op de grond, ze heffen de benen en rollen een bal onder de benen door.
- De kinderen zitten op de grond, heffen de benen (gebogen benen) en draaien 360° zonder de voeten op de grond te plaatsen. De kinderen mogen de handen als hulp gebruiken.

★ Materiaal: ballen

★ Aandachtspunt(en):

- Oefen vooraf met de kinderen de verschillende brugjes alvorens een ander kind er onderdoor kruipt.
- Herhaal de opdracht zodat alle kinderen aan de beurt komen om een brug te bouwen en er onderdoor te kruipen/sluisen.

★ Variatie in omgeving:

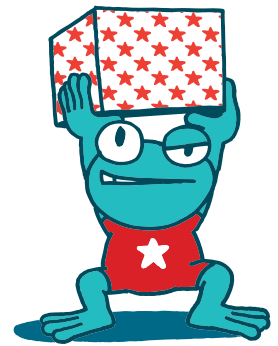
- In het zwembad voeren de kinderen de oefening uit in ondiep water.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Onder de brug kruipen, niet over de brug	Bruggen in meer complexe houdingen aannemen	Brug maken in zijlig, bekken van de grond

heffen & dragen

Heffen & dragen in het water



★ Omschrijving: Fons geeft de spons

De kinderen staan in het zwembad op een rij met de schouders tegen elkaar. Achter de rug geven ze een spons door. Eén kind staat voor de groep en probeert te raden waar de spons zich bevindt. Als de spons het uiteinde van de rij bereikt zonder dat ze gevonden wordt, wint de groep.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen staan in een kring om de spons door te geven. Het kind dat raadt waar de spons is, staat in het midden.
- De kinderen geven meerdere sponzen gelijktijdig door.
- De kinderen geven de sponzen met één hand door.
- De kinderen geven allerlei voorwerpen door (bv. zwemblokje, zwemeendje...) die verschillen in grootte en gewicht.

★ Materiaal: sponzen, zwemblokje

★ Aandachtspunt(en):

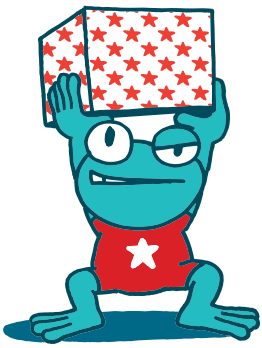
- Zorg dat de kinderen voldoende dicht bij elkaar staan.
- Laat de kinderen een tactiek bedenken om de spons onzichtbaar door te geven.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen geven in de zomer op een grasplein een waterballon door.
- De kinderen geven in een zaal een droge spons door.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Voor buik doorgeven, kind dat raadt, staat achter de rug		
Spons doorgeven die niet nat mag worden	Grote spons makkelijker om door te geven en kleine spons minder zichtbaar	In 2 ploegen. 'Welke ploeg brengt het meest aantal sponzen over?'



heffen & dragen

★ HD25

Heffen & dragen in het water

★ Omschrijving: Badmutsenrace

De kinderen staan in 2 ploegen. De kinderen dompelen na het beginsignaal een plastic badmuts onder, vullen ze met water, heffen ze uit het water en dragen ze boven het hoofd naar de overkant. Ze gieten de inhoud van de badmuts in een emmer. 'Welke ploeg heeft zijn emmer als eerste vol?'

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening in estafettevorm uit.
- De kinderen voeren de oefening uit met een kleine emmer of beker die ze boven het hoofd dragen.

★ Materiaal: plastic badmutsen, kleine emmers, bekers

★ Aandachtspunt(en):

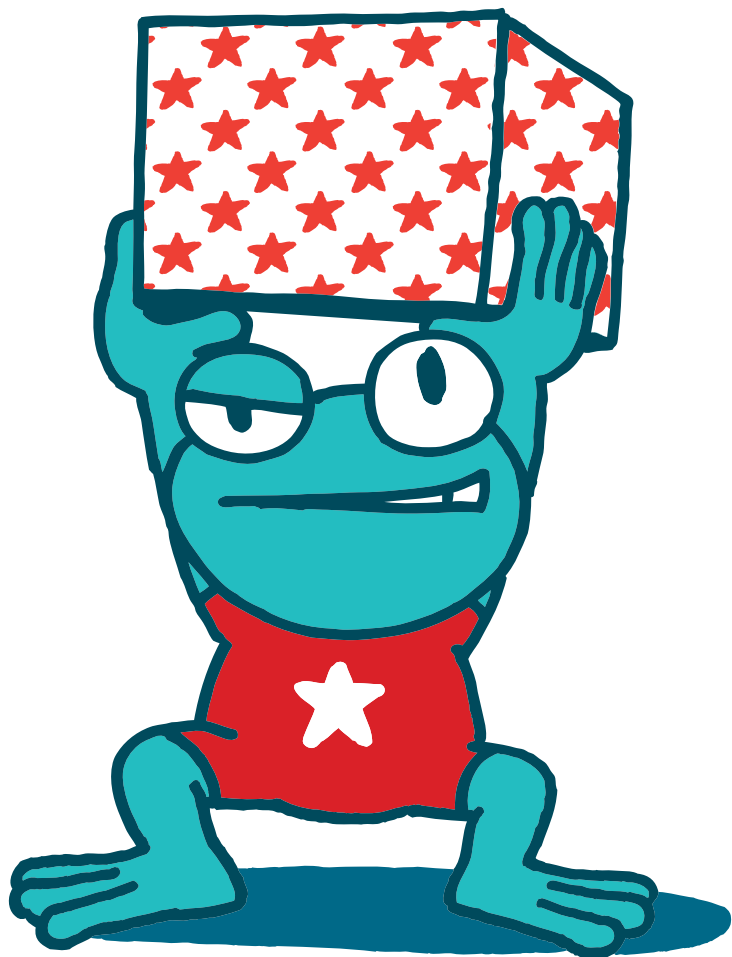
- Laat deze activiteit enkel uitvoeren op een terrein dat nat mag worden (bv. grasplein, buitenterrein).
- Zorg dat de emmers niet te groot zijn, gevuld met water worden ze te zwaar.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen brengen water met bekertjes van de ene emmer naar de andere emmer over. 'Welke ploeg verliest het minst water?'

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Voor de buik dragen	Grotere emmer om te dragen	Estafettevorm





Diverse vormen van trekken

- Met verschillende manier van vastgrijpen:
 - Aan materiaal
 - Aan een lichaam
 - Aan een lichaamsdeel
 - ...
- Met verschillende uitgangsposities: staand, knielend, liggend, zittend...
- Met verschillende manieren van uitvoering
- Trekken als afnemen:
 - Iets afnemen zonder of met actief meewerken
- Trekken als zich optrekken:
 - Aan verschillend materiaal
 - Met 1 of 2 armen (handen)
 - ...
- ...

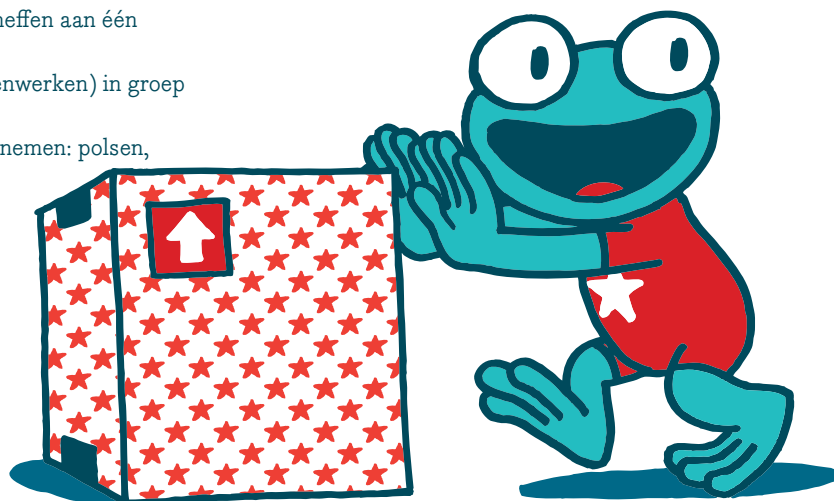
Met hindernis

Soort materiaal: Ordening materiaal: Opstelling materiaal:

- | | | |
|---------------------|----------------|-----------------------------------|
| • Een ander lichaam | • Lineair | • Recht of vlak |
| • Doek | • Cirkelvormig | • Schuin t.o.v. horizontaal |
| • Hoepels | • Ovaal | • Steil |
| • Fietsbanden | • Stervormig | • Gelijke of verschillende hoogte |
| • Kegels | • Vierkant | • Uit elkaar (ver, dicht) |
| • Touwen | • Door elkaar | • Stabiël of instabiël |
| • Bank | • Kronkelend | • Veel of weinig |
| • Plintdeel | • Zigzag | • ... |
| • Blokken | • ... | |
| • Medicineballen | | |
| • Matten | | |
- (enkel trekken:)**
- Toversnoer
 - Krijtstrepen
 - Rekestok
 - ...

Met partner(s) - groep

- Met 2 of meerdere personen een last opheffen aan één zijde en verplaatsen
- Trekken of duwen (samenwerken of tegenwerken) in groep op een lijn, in een cirkelopstelling...
- Verschillende manieren van iemand vastnemen: polsen, armen...
- Iemand duwen of verslepen met of zonder hulpmiddel
- ...



Diverse vormen van duwen

- Met verschillende manier van vastgrijpen:
 - Aan materiaal
 - Aan een lichaam
 - Aan een lichaamsdeel
 - ...
- Met verschillende uitgangsposities: staand, knielend, liggend, zittend...
- Met verschillende manieren van uitvoering
- Met de handen
- Met de voeten
- Met ander lichaamsdeel
- ...

Met of zonder weerstand

- Met de weerstand van een lichaam:
 - Stilstaand of bewegend
 - Bewegend in dezelfde of tegengestelde richting (trekken)
- Weerstand van een bepaald soort materiaal:
 - Stilstaand of bewegend
 - Bewegend in dezelfde of tegengestelde richting
- Invloed van de ondergrond: gras, aarde, houten vloer, sportvloer...
- In het zwembad
- ...

Met verplaatsing

- Verplaatsen in verschillende richtingen: voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts, opwaarts of diagonaal
- Trekken als slepen:
 - Een last optillen aan één kant en verplaatsen = slepen
 - Met hulpmateriaal aan iets vastmaken: koord, doek, haak...
- ...

Ontwikkelingslijn **trekken** & **duwen**



3
&
4
jaar

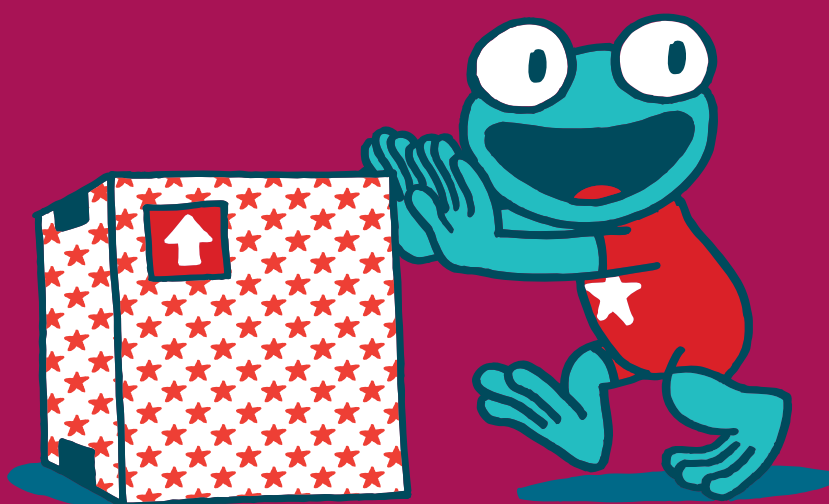
Het kind kan niet (of moeilijk) de kracht doseren waarmee het trekt.

5
&
6
jaar

Het kind kan moeilijk de kracht doseren waarmee het trekt of duwt.

7
&
8
jaar

Het kind kan de kracht doseren waarmee het trekt of duwt.



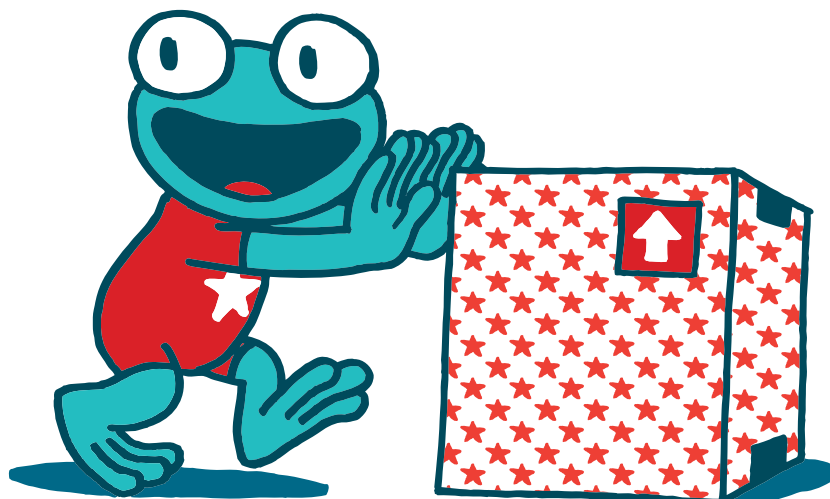


DEFINITIE

Trekken is een vaardigheid waarbij men een last met het lichaam, een lichaamsdeel of een hulpmiddel al dan niet in beweging brengt, naar het lichaam toe. De trekker bevindt zich steeds vóór de last.

Duwen is een vaardigheid waarbij men een last met het lichaam, een lichaamsdeel of een hulpmiddel al dan niet in beweging brengt, weg van het lichaam. De duwer bevindt zich steeds achter de last.

- ★ Laat de kinderen vooraf kennis maken met de polsgreep (fig.).
- ★ Benadruk een goede positie van de rug tijdens het duwen en trekken. Laat kinderen ergonomisch trekken en duwen:
 - Bij trek- en duwoefeningen verlagen de kinderen hun zwaartepunt en plaatsen ze de voeten verder uit elkaar om meer stabiel te zijn.
 - De kinderen gebruiken de kracht van het hele lichaam en niet enkel de armen en de benen om te trekken en te duwen.
- ★ Maak duidelijk dat de kinderen de weerstand die ze bieden moeten aanpassen aan de andere kinderen waarmee ze oefenen. De oefeningen zijn maar aantrekkelijk als de geboden weerstand net binnen de mogelijkheden van het kind valt.
- ★ Start met het trekken en duwen van lichte objecten en verhoog systematisch het gewicht dat ze in beweging moeten trekken of duwen.
- ★ Laat de kinderen oefenen in korte periodes. Te lang oefenen leidt tot vermoeidheid en kan uitmonden in ongecontroleerd gedrag en ongelukken.
- ★ Laat de kinderen geen bruske bewegingen maken en laat hen op tijd stoppen als de partner het moeilijk krijgt (letselpreventie).
- ★ Geef duidelijk aan dat de kinderen niet mogen ontwijken als ze geduwd worden. Ook het plots loslaten van elkaars handen of het touw mag niet getolereerd worden. Dit kan immers tot gevaarlijke valpartijen leiden. Treed kordaat op indien het toch gebeurt.
- ★ Kies bij wedstrijdvormen waarbij in 2 richtingen geduwd wordt een startlijn in het midden van de ruimte.
- ★ Indien trek- en duwoefeningen niet uitgevoerd worden op een vlakke ondergrond, moeten er wieltes onder het te duwen voorwerp staan of grotere wielen onder het voorwerp waarop het getrokken kind zit.





★ Trekken & duwen ontdekken

Sterke duwer en trekker	★ TD1
Dozen duwen en trekken	★ TD2
Cirkelzaag	★ TD3
De lift	★ TD4

★ Trekken & duwen tegen een partner

Krachttoer	★ TD5
Duwdans	★ TD6
Omwenteling	★ TD7
Superlijm	★ TD8
Poepdoekje	★ TD9
Cirkeltrekken	★ TD10
Bevrijdertje	★ TD11
Paardje rijden	★ TD12
Stokkenstrijd	★ TD13

★ Trekken & duwen met focus op reactiesnelheid

Weg is mijn staartje	★ TD14
Staarttrekken	★ TD15
Kermismolen	★ TD16

★ Trekken & duwen samen met een partner

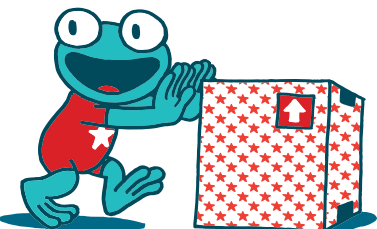
Samenspannen	★ TD17
Touwspannen	★ TD18
Ballenduwer	★ TD19

★ Trekken & duwen in groep

Kegelkamp	★ TD20
Krokodillenjacht	★ TD21
Kinderslot	★ TD22
Spin	★ TD23

★ Trekken & duwen in het water

Sleepboot	★ TD24
Reddertje	★ TD25
Springbal	★ TD26
Bandencentrale	★ TD27
Sleptouw	★ TD28
Afduwen in het water	★ TD29



trekken & duwen

Trekken en duwen ontdekken

★ TD1

★ Omschrijving: Sterke duwer en trekker

De kinderen ontdekken verschillende trek- en duwbewegingen a.d.h.v. instructies van de lesgever. De kinderen verspreiden zich op het terrein zodat ze elkaar niet hinderen.

Instructies van de lesgever:

- Het plafond van de zaal komt naar beneden. 'Wie kan het terugduwen met...'
 - 1 hand/1 voet?
 - 2 handen/2 voeten?
 - de schouder?
 - de rug?
- We zijn met de auto onderweg, maar de auto is stuk. 'Wie kan de auto duwen/trekken met...'
 - 1 hand/1 voet?
 - 2 handen/2 voeten?
 - de rug?
- We liggen op de grond en we proberen aan een denkbeeldig touw te trekken dat op de grond ligt:
 - in buiklig/in ruglig,
 - met 2 handen,
 - met linkerhand/met rechterhand.

★ Variatie van uitvoering:

- De lesgever is vrij oefeningen te vervangen, toe te voegen of in een andere inkleding te gieten.

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

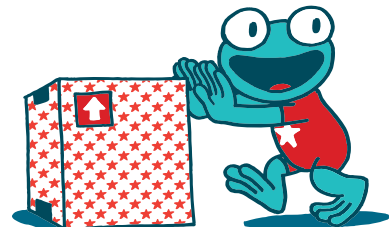
- Laat de kinderen zich inleven in de situatie. Doe als lesgever mee bij de uitvoering van de oefening.
- Zorg ervoor dat de kinderen de lesgever niet enkel imiteren, maar dat ze zelf ook naar variaties in de manier van bewegen zoeken.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Afbeeldingen nabootsen samen met verwoorden van hetgeen wordt uitgebeeld	Op een bepaald ritme (traag, snel...)	Met partner

trekken & duwen

Trekken en duwen ontdekken



★ Omschrijving: Dozen duwen en trekken

Elk kind krijgt een doos. De kinderen duwen/trekken de doos over een bepaalde afstand, afgebakend door 2 lijnen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen duwen/trekken de doos over een vlak hindernissenparcours.
- De kinderen plaatsen de doos op een verhoogde hindernis (tafel, bank...) en duwen/trekken de doos tot het einde van de hindernis.
- De kinderen duwen/trekken de doos met 2 handen.
- De kinderen duwen/trekken de doos met de rechter- of linkerhand.
- De kinderen duwen/trekken de doos met 1 of 2 voeten (al zittend).
- De kinderen duwen/trekken de doos al zittend met de rug.
- De kinderen duwen/trekken de doos samen met een partner.
- De kinderen zitten per 2 tegenover elkaar en duwen/trekken de doos naar elkaar.

★ **Materiaal:** kartonnen dozen gevuld met zand, steentjes of rijst, plastic bakken, bak op wielen...

★ Aandachtspunt(en):

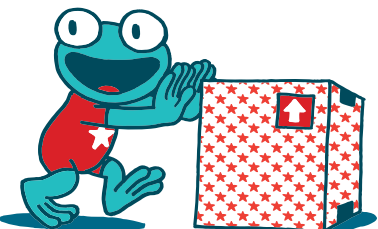
- Zorg dat de dozen gesloten blijven tijdens het uitvoeren van de oefening.
- Zorg dat er geen botsingen ontstaan als de dozen al zittend met de rug geduwd worden.
- Door een lus of touw aan de plastic bak te bevestigen, kan zowel het duwen als het trekken in de activiteit en de varianten aan bod komen.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen duwen/trekken een plastic bak die op de bodem van het zwembad staat.
- In het zwembad duwen/trekken de kinderen een plankje waarop een voorwerp staat.
- De kinderen staan per 2 tegenover elkaar in het water. Tussen hen ligt een pingpongballetje. Het ene kind duwt het balletje naar het andere kind zonder het balletje aan te raken.
- De kinderen duwen een drijvend voorwerp naar de overkant van het zwembad zonder het aan te raken.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Karretjes, kinderwagentjes... (duwen)	Zwaarder materiaal	Groot en zwaar voorwerp naar opgelegde plaats duwen en trekken in groep
	Parcours met bochten en vernauwingen	
	Doos manipuleren tijdens parcours (kantelen, omdraaien...)	Bak op bodem van zwembad in groep verplaatsen



trekken & duwen

Trekken en duwen ontdekken

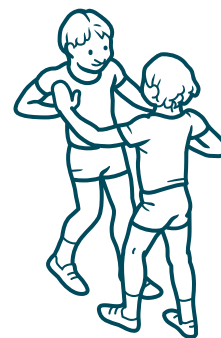
★ TD3

★ Omschrijving: Cirkelzaag

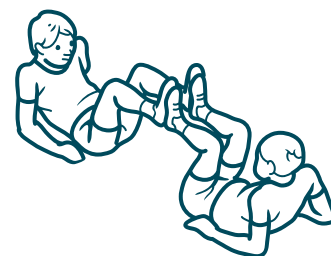
De kinderen staan per 2 tegenover elkaar en houden elkaars handen vast. De ellebogen worden hoog gehouden. De armen worden afwisselend weggeduwd en teruggetrokken (fig. 1).

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening uit met beide armen samen (beide armen strekken, beide armen buigen).
- De kinderen voeren de oefening uit vanuit de beginpositie waarbij de ene arm gebogen is en de andere arm gestrekt.
- De kinderen voeren de oefening al stappend uit.
- De kinderen zitten tegenover elkaar op de grond en steunen op de ellebogen. Ze plaatsen de voetzolen tegen elkaar. Ze strekken en buigen afwisselend één been. Het andere been voert de omgekeerde beweging uit (fig. 2).
- Het ene kind houdt beide armen/benen gestrekt, het andere kind houdt beide armen/benen gebogen. Daarna wisselen ze van positie.
- Vier kinderen zitten in een kring op de grond en houden elkaars handen vast. Twee kinderen leunen achterover, 2 kinderen leunen voorover. Ze wisselen ritmisch van positie.



(fig. 1)



(fig. 2)

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen geen bruske bewegingen maken.
- Laat de oefening met verschillende partners uitvoeren.

★ Variatie in omgeving:

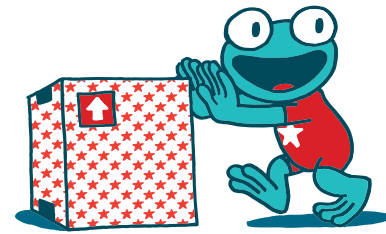
- De kinderen zitten op de trapjes, ellebogen gesteund en maken golven in het water door de benen afwisselend te buigen en te strekken.
- De kinderen staan tegen de rand van het zwembad, met het aangezicht naar de rand. De kinderen strekken en buigen de armen en maken golven in het water.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Op ritme van handtrom		Snel, traag
Armen afwisselend bewegen	Lichte weerstand van partner	Met elastieken die aan materiaal bevestigd zijn
Individueel oefenen		

trekken & duwen

Trekken en duwen ontdekken



★ Omschrijving: De lift

De kinderen staan met de rug recht tegen de muur. De voeten zijn ongeveer 20 cm van de muur verwijderd. De kinderen buigen de knieën op het signaal van de lesgever. De rug blijft tegen de muur terwijl de kinderen opwaarts en neerwaarts bewegen langs de muur zoals een lift.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen laten de lift snel/traag op en neer gaan.
- De kinderen voeren de oefening uit tegen de rug van een ander kind dat rechtstaat.
- De kinderen voeren de oefening per 2 uit. Ze staan rug tegen rug tegen elkaar en buigen samen door de benen.
- Twee kinderen staan naast elkaar tegen de muur. Terwijl het ene kind neerwaarts beweegt, beweegt het andere kind opwaarts.
- Twee kinderen staan naast elkaar tegen de muur en bewegen synchroon op en neer.
- De kinderen zijn een horizontale lift. De kinderen liggen in buiklig op een bank en vorderen naar het einde van die bank door te trekken op de armen aan de zijkant van de bank.

★ Materiaal: muur, banken

★ Aandachtspunt(en):

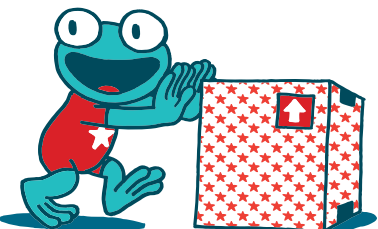
- Zorg dat de kinderen de rug recht tegen de muur houden.
- Laat de kinderen zoeken naar de ideale positie van de voeten t.o.v. de muur.
- Geef duidelijk aan dat de schouders in contact moeten blijven met de muur.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen houden de rand van het zwembad vast en duwen zichzelf naar de bodem. Ze trekken zichzelf langs de rand weer omhoog.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
In zit op echte trap, trapje per trapje naar beneden zakken en terug omhoog duwen	Op ritme van de lesgever	Vanuit zit op grond langs muur rechtekomen
		Uitvoeren tegen weerstand
		In gebogen houding blijven staan



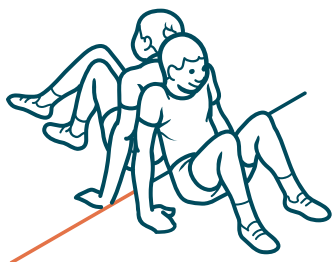
trekken & duwen

★ TD5

Trekken & duwen tegen een partner

★ Omschrijving: Krachttoer

Twee kinderen zitten met de rug tegen elkaar. Het ene kind zit in langzit en biedt geen weerstand, het andere kind duwt (fig.). Daarna wisselen de kinderen van functie.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen duwen elkaar over een bepaalde lijn. Ze mogen hierbij weerstand bieden.
- De kinderen voeren de oefening in stand uit met de rug tegen elkaar. Het kind dat niet duwt, biedt lichte weerstand.
- De kinderen duwen met de schouder tegen elkaar. Het ene kind duwt met de rechterschouder tegen de linkerschouder (gezicht in dezelfde richting) van het andere kind of tegen de rechterschouder van het andere kind (gezicht in tegenovergestelde richting).
- Twee kinderen staan achter elkaar. Het achterste kind duwt het voorste kind over een bepaalde lijn. Het voorste kind biedt weerstand.

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de oefening waarbij de kinderen rechtstaand moeten duwen niet in duel uitvoeren. De veiligheid komt hierbij in het gedrang.

★ Variatie in omgeving:

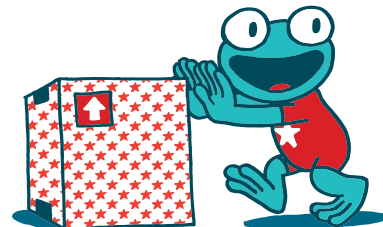
- In het zwembad kunnen de kinderen de oefeningen in stand in duelvorm uitvoeren.
- De kinderen voeren de oefening uit al watertrappend.
- Meerdere kinderen liggen op een grote drijfmat in het zwembad. Eén kind probeert de drijfmat door het water te duwen. De kinderen op de drijfmat proberen dit te verhinderen door de benen op en neer te slaan in het water.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Eerst duwen van dozen oefenen, dan pas een ander kind duwen	Oefeningen uitvoeren tegen weerstand	
	Oefeningen uitvoeren zonder duels	Duels aanbieden in laddercompetitie (de kinderen dagen elkaar meerdere keren uit voor een duwkamp)

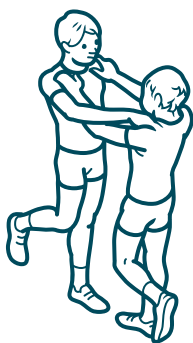
trekken & duwen

Trekken & duwen tegen een partner



★ Omschrijving: Duwdans

Twee kinderen staan tegenover elkaar (aangezicht naar elkaar) en houden de handen op elkaars schouders. Ze proberen elkaar al duwend uit evenwicht te brengen (fig.). Wie als eerste een voet verplaatst, verliest.



★ Variatie van uitvoering:

- Twee kinderen zitten op de knieën tegenover elkaar en proberen elkaar uit evenwicht te brengen. Wie als eerste valt, verliest.
- Twee kinderen staan op één been tegenover elkaar en houden de handen ter hoogte van de schouders van de partner. Het tweetal probeert elkaar uit evenwicht te duwen. Wie als eerste 2 voeten op de grond zet, verliest.
- Twee kinderen staan op één 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.
- Twee kinderen zitten in krabbenpositie (handen- en voetensteun ruglings met het zitvlak van de grond). Door te duwen dwingen ze elkaar met het zitvlak de grond te raken.
- Idem, maar met een pittenzak op de buik. Wie als eerste de pittenzak laat vallen, verliest.
- Op de grond is een lijn getekend (of een touw gelegd). Twee kinderen staan tegenover elkaar en proberen elkaar van de lijn te duwen.

★ Materiaal: mat

★ Aandachtspunt(en):

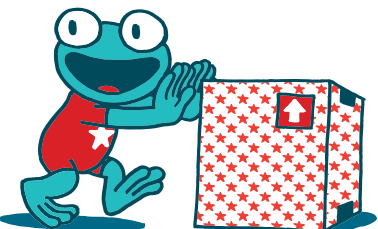
- Laat de kinderen met meerdere partners na elkaar oefenen.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad voeren de kinderen de oefening uit waarbij ze op de knieën zitten in ondiep water.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Lesgever, die in handen- en knieënsteun zit, uit evenwicht brengen	In knieënzit elkaar omver duwen	Duels in kampvormen uitvoeren



trekken & duwen

★ TD7

Trekken & duwen tegen een partner

★ Omschrijving: Omwenteling

De kinderen voeren de opdracht per 2 uit. Het ene kind ligt op de rug op de grond met de armen en benen gespreid en verhindert daardoor dat het wordt omgedraaid door het andere kind.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening eerst uit zonder weerstand te bieden en laten zich omver draaien.
- De kinderen voeren de oefening uit in buiklig.
- Het ene kind zit in handen- en knieënsteun, het andere kind probeert dat kind omver te duwen.

★ Materiaal: zachte matten als ondergrond

★ Aandachtspunt(en):

- Wissel voldoende van partner.

★ Variatie in omgeving:

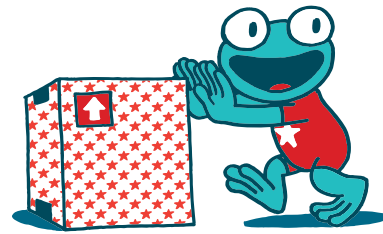
- In het zwembad voeren de kinderen de oefening uit in ondiep water.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Per 2 of 3 één kind verrollen	Per 2 één kind verrollen	Buik- en ruglig, armen gestrekt naast het lichaam

trekken & duwen

Trekken & duwen tegen een partner



★ Omschrijving: Superlijm

De kinderen lopen rond in de zaal. Op fluitsignaal gaan ze per 2 staan. Het ene kind houdt de armen gestrekt tegen de benen. Het andere kind probeert één arm van het lichaam los te maken. Bij het volgende fluitsignaal lopen de kinderen weer verder. Bij een herhaling van de oefening werken de kinderen samen met een ander kind.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening zowel staand als liggend uit.
- Het ene kind ligt op de grond met de benen gestrekt tegen elkaar. Het andere kind probeert de benen van elkaar los te maken.
- Het ene kind houdt de armen voorwaarts gestrekt met de handen plat op elkaar. Het andere kind probeert de handen van elkaar los te maken.
- Het ene kind houdt de armen schuin afwaarts naast het lichaam en probeert de armen gestrekt naar het lichaam te brengen. Het andere kind verhindert dit.
- De kinderen proberen beide voeten naar elkaar te brengen. De elastiek die aan het ene uiteinde gefixeerd is aan het sportraam en aan het andere uiteinde aan de voet, verhindert dit.
- De kinderen staan per 5 in een cirkel schouder aan schouder, een zesde kind staat in het midden. Het kind in het midden spant zichzelf op en wordt zachtjes van de ene kant van de cirkel naar de andere geduwd.

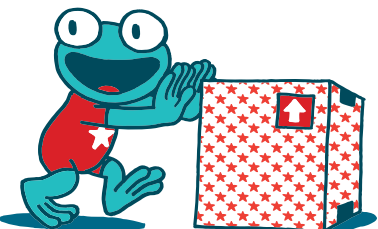
★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

- Ga bij het gebruik van elastieken of fietsbanden vooraf na op welke afstand er geoefend moet worden zodat de weerstand optimaal is.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Lesgever test 'superlijm'	Helft van kinderen loopt in zaal, andere helft in 'superlijm' positie	Vanuit kleine hoek tussen arm en lichaam oefening uitvoeren (armen schuin afwaarts)
		Met elastieken die weerstand bieden



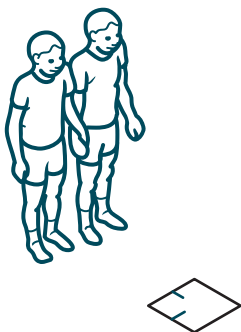
trekken & duwen

★ TD9

Trekken & duwen tegen een partner

★ Omschrijving: Poepdoekje

Twee kinderen staan naast elkaar aan de rand van een mat waarop in het midden een doek ligt. Na het afgesproken teken proberen de kinderen door te duwen en te trekken als eerste op de doek te zitten (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen proberen om ter snelst één voet op de doek te zetten.
- De kinderen proberen om ter snelst de doek van de mat weg te trekken.
- Op de mat staat een kegel. Het kind dat als eerste de kegel kan omduwen, wint.
- De kinderen voeren de oefening 2 tegen 2 uit.
- De kinderen voeren de oefening in groep uit. De groep is in 2 ploegen verdeeld die aan beide zijden van het terrein staan opgesteld. In het midden ligt een mat met doek. Elk kind krijgt een nummer. Als een nummer gezegd wordt, loopt het kind met dat nummer naar het midden en probeert als eerste op de doek te gaan zitten.

★ Materiaal: doek, zachte mat als ondergrond, kegel

★ Aandachtspunt(en):

- Spreek met de kinderen af welke handelingen in het zwembad toegelaten zijn (bv. niet kopje onder duwen).

★ Variatie in omgeving:

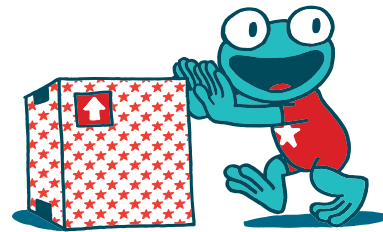
- De kinderen proberen om ter snelst een voorwerp dat op de bodem van het zwembad ligt op te rapen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Lesgever op stapel doeken, kinderen trekken doeken er onderuit	Eén kind zit op doek, andere kind probeert doek er onderuit te trekken	Duels in kampvorm uitvoeren
	Idem, maar kind van doek trekken	

trekken & duwen

Trekken & duwen tegen een partner



★ Omschrijving: Cirkeltrekken

De lesgever tekent een cirkel op de grond. Twee kinderen houden elkaar bij de polsen vast en trekken elkaar in de cirkel.

★ Variatie van uitvoering:

- Twee kinderen staan in de cirkel en duwen elkaar uit de cirkel.
- 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.
- De kinderen staan per 2 tegenover elkaar en trekken elkaar over een bepaalde lijn.
- Twee kinderen staan in de cirkel met een kegel erin. Het ene kind trekt het andere kind tegen de kegel.

★ Materiaal: krijt om cirkel te tekenen, kegel, fietsband...

★ Aandachtspunt(en):

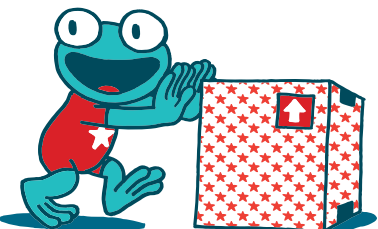
- Plaats merktekens op de rand van het zwembad om de eindlijn aan te duiden.
- In het zwembad wordt een zinkende hoepel op de bodem gelegd.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad voeren de kinderen de oefening uit in ondiep water en trachten elkaar tegen een klein drijvend voorwerp te trekken dat tussen hen ligt.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	In en uit cirkel trekken	Grotere groep
	In kleine groepen	Trekken met één hand (zowel linker- als rechterhand)
		Meerdere hoepels in kring



trekken & duwen

Trekken & duwen tegen een partner

★ TD11

★ Omschrijving: Bevrijdertje

Een kind ligt in ruglig/buiklig op de mat, een ander kind houdt het kind vast. Het kind dat ligt, bevrijdt zichzelf uit de greep.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening in stand uit. Het ene kind houdt het andere vast. Het geklemde kind bevrijdt zich uit de greep.
- De kinderen zitten op de grond, één kind houdt een bal (of kussen, mousse blok...) vast, het andere kind neemt de bal af.
- De kinderen zitten in kleine groepjes op de grond en hebben elk 2 sokken aan. De kinderen proberen de sokken van een ander kind uit te trekken zonder de eigen sokken te verliezen.

★ Materiaal: bal, kussen, mousse blok, sokken

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de pogingen niet te lang duren.
- Voer de oefening uit op een zachte ondergrond.

★ Variatie in omgeving:

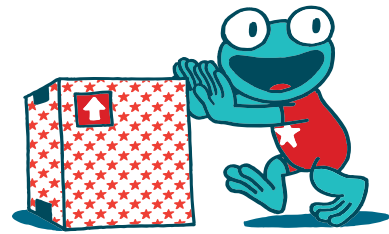
- In het zwembad wordt de oefening uitgevoerd in het ondiepe gedeelte van het zwembad.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Kind ligt op kussen, ander kind neemt kussen weg	Kind dat op kussen ligt, biedt weerstand	Opgelegde beperkingen (bv. enkel op benen liggen, enkel op romp liggen...)
		Met 2 kinderen op één kind liggen

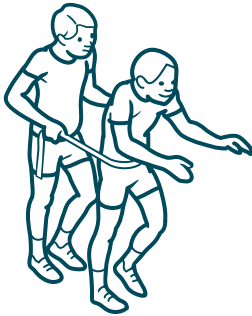
trekken & duwen

Trekken & duwen tegen een partner



★ Omschrijving: Paardje rijden

De kinderen staan per 2 en krijgen één touw. Eén kind staat in het touw, het andere kind houdt beide uiteinden vast. De kinderen stappen als 'paard en ruiter' door de zaal (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- Het kind dat het touw vasthoudt, biedt weerstand als het voorste kind stapt.
- Het voorste kind probeert een geplaatste kegel te tikken, het achterste kind verhindert dit door weerstand te bieden.
- Het kind dat het touw vasthoudt, stapt voorop. De rug is gericht naar het kind in het touw. Het kind in het touw gaat achterover hangen en biedt weerstand.
- De kinderen staan per 2 in het touw, een derde kind houdt het touw vast.
- De kinderen houden het touw per 2 vast, het derde kind staat in het touw.
- De oefening uitvoeren zonder touw waarbij het ene kind het andere vasthoudt t.h.v. de heupen.

★ **Materiaal:** touwen met handvat of touwen die niet snijden (oude T-shirt in repen geknipt, oude nylon kousen, brede elastiek, een fietsbinnenband...)

★ Aandachtspunt(en):

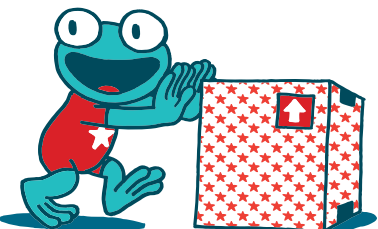
- Zorg dat de kinderen het touw niet plots loslaten.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen voeren de opdracht in het zwembad uit in heupdiep water.
- De kinderen staan in een zwemband die vastgemaakt is aan een elastiek. De kinderen stappen zo ver mogelijk tegen weerstand in het water.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Zonder weerstand	Met weerstand	Met weerstand
		Variatie in ondergrond



trekken & duwen

★ TD13

Trekken & duwen tegen een partner

★ Omschrijving: Stokkenstrijd

Twee kinderen zitten in spreidzit tegenover elkaar en houden met beide handen samen een stok vast. Op signaal bewegen, duwen, trekken, wringen, draaien de kinderen de stok zonder hun grip te wijzigen en proberen zo de grip van de ander te doen verminderen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de opdracht uit met een basketbal die ze samen vasthouden.
- De kinderen voeren de opdracht in stand uit en brengen elkaar uit evenwicht (met de stok/met de bal).
- De kinderen proberen op het signaal van de lesgever één punt van de stok tegen de grond te duwen (alleen links/alleen rechts/beide kanten).

★ Materiaal: ballen, stokken

★ Aandachtspunt(en):

- Maak duidelijke afspraken over het gebruik van de stokken.

★ Variatie in omgeving:

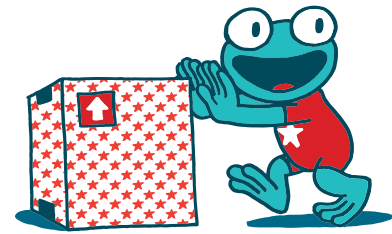
- De kinderen voeren de oefening uit in de zandbak. Tussen hen in is een cirkel in het zand getekend die mooi effen is. De kinderen proberen door tegen de stok te duwen, elkaars voeten een afdruk in de cirkel te doen maken.
- In de zandbak is links en rechts van elk kind een cirkel getekend, één voor elk. De kinderen staan tussen beide cirkels te duwen met de stok en trachten een uiteinde van de stok neer te duwen in de eigen cirkel. 'Wie heeft de meeste afdrukken in zijn cirkel?'

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Zacht voorwerp	Bal gebruiken	Stok met één hand vasthouden

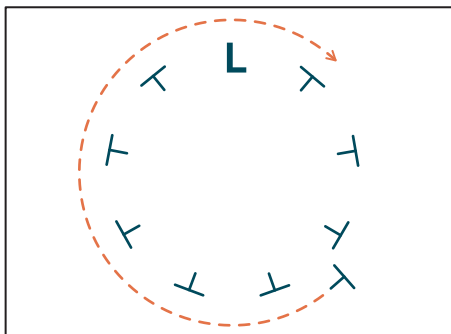
trekken & duwen

Trekken & duwen met focus op reactiesnelheid

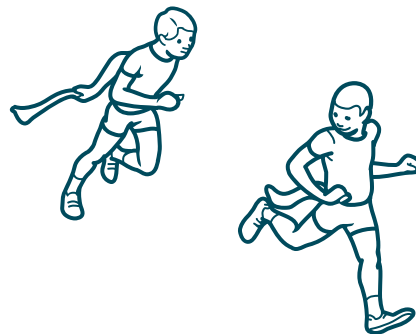


★ Omschrijving: Weg is mijn staartje

De kinderen staan in een kring (fig. 1). Alle kinderen krijgen van de lesgever een 'staart'. Eén kind dat achter de opgestelde kring stapt, trekt onverwachts een staart weg bij één kind uit de kring. Het kind wiens staart wordt weggetrokken, loopt onmiddellijk achter de dief en probeert die te tikken vooraleer de dief rond de kring gelopen is en op de 'lege' plaats staat. Het kind dat het staartje wegtrekt, kiest de looprichting (fig. 2). Wissel van functie bij de volgende herhaling.



(fig. 1)



(fig. 2)

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen starten vanuit verschillende uitgangsposities (bv. knieënzit, buik- en ruglig, kleermakerszit...).
- De kinderen voeren de oefening uit in een andere bewegingsvorm (bv. huppelen, galopperen...)
- De kinderen in de kring leggen een pittenzak op het hoofd of op de schouder. Het kind dat rondstapt, neemt een pittenzak weg.

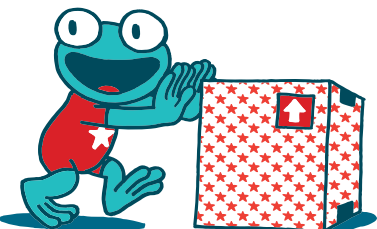
★ Materiaal: staarten

★ Aandachtspunt(en):

- Stimuleer de kinderen om snel te reageren op het signaal (wegtrekken van de staart).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Lesgever trekt staart weg		Meerdere kinderen tegelijk die rondstappen en staarten wegtrekken
	Kinderen in kring sluiten ogen	Met nevenopdrachten (bv. pittenzak in hand meenemen)



trekken & duwen

★ TD15

Trekken & duwen met focus op reactiesnelheid

★ Omschrijving: Staarttrekken

Alle kinderen hebben een 'staart' in hun broek. Na het beginsignaal mogen alle kinderen lopen en de staart van iemand anders afpakken. Wie zijn staart verliest, krijgt van de lesgever een nieuwe staart. Het spel eindigt als de lesgever geen staarten meer heeft of na een bepaalde tijd. Het kind met het meest aantal staarten wint.

★ Variatie van uitvoering:

- Kinderen die hun staart verliezen, helpen het kind dat de staart heeft afgenomen. Zo ontstaan er verschillende kleine ploegjes die steeds groter worden. Het spel eindigt als alle staarten op zijn.
- De tikkers hebben een staart in hun broek. De andere kinderen proberen de staart uit de broek te trekken zonder getikt te worden. Wie getikt is, gaat op de grond zitten en probeert vanaf de grond een staart uit de broek van de tikker te trekken. Wie een staart kan lostrekken, wordt de nieuwe tikker.
- Eén geblinddoekt kind krijgt een heel aantal staarten in zijn broek. De andere kinderen proberen één voor één een staart uit de broek te trekken. Het geblinddoekte kind probeert de dieven te tikken.
- Idem, maar zonder blinddoek. Het kind met de staarten loopt rond in de zaal. De anderen pakken de staarten af zonder getikt te worden.
- Twee kinderen staan tegenover elkaar, hebben elk een staart in hun broek en proberen de staart van de tegenstrever af te pakken.

★ Materiaal: staarten

★ Aandachtspunt(en):

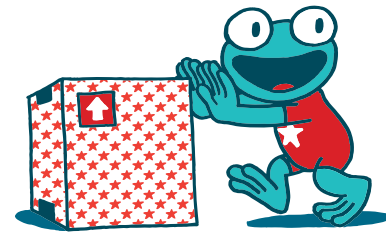
- Pas de grootte van het terrein indien nodig aan. In een te groot terrein worden er weinig staarten afgepakt, in een te klein terrein is het spel te snel afgelopen.
- De staart moet goed zichtbaar zijn en mag niet vastgemaakt worden.
- Gebruik in het water staarten die geen water absorberen.
- In het zwembad steken de kinderen de staart onder het riempje van badpak of zwembroek of onder een elastiekje rond de pols.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Staarten gefixeerd aan voorwerpen, niet aan kinderen	Slechts helft van kinderen heeft staart	
	Helft van kinderen op vaste plaatsen (bv. met 1 of 2 voeten in hoepel)	Complexer tikspel

trekken & duwen

Trekken & duwen met focus op reactiesnelheid



★ Omschrijving: Kermismolen

De kinderen liggen in ruglig op de grond in een kring met de hoofden naar elkaar toe. De lesgever heeft een 'floche' aan een stok hangen en beweegt de stok over de groep. De kinderen proberen de floche te pakken.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening uit in stand.
- De lesgever tekent een cirkel op de grond. De kinderen stappen op de cirkel en proberen de floche te pakken.
- Enkele kinderen in de groep hebben een floche gekregen aan een stok. Deze kinderen wandelen hiermee door de zaal. De andere kinderen proberen de floche te pakken.

★ Materiaal: stok, stuk touw, oude sok

★ Aandachtspunt(en):

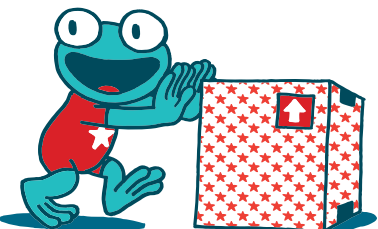
- Laat de floche eerst op een gelijke hoogte, daarna op een variërende hoogte bewegen zoals op de kermis.
- Zorg ervoor dat de floche niet in het gezicht van de kinderen terechtkomt.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad zitten de kinderen in ondiep water. De kinderen houden de handen eerst op de bodem van waaruit ze proberen de floche te grijpen. Nadien houden ze de armen horizontaal voor zich uit net onder het wateroppervlak en proberen van daaruit de floche te grijpen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grote floche	Grote floche	Kleine floche
Traag en laag over de kinderen draaien		Sneller draaien



trekken & duwen

Trekken & duwen samen met een partner

★ Omschrijving: Samenspannen

Twee kinderen zitten in rugzit tegen elkaar met de armen in elkaar gehaakt. Ze proberen samen recht te staan door tegen elkaars rug te duwen (fig. 1). Daarna voeren ze de oefening uit met het aangezicht naar elkaar (fig. 2). Ze houden elkaars polsen vast en proberen samen recht te staan.

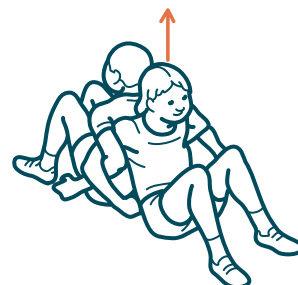
★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen zitten per 3 met de rug tegen elkaar. Ze proberen samen recht te staan.
- De kinderen staan per 2 met de tenen tegen elkaar en met het aangezicht naar elkaar toe. Ze houden elkaar vast met 2 handen ter hoogte van de polsen. Eén kind leunt achterover, het andere kind houdt dat kind in evenwicht (fig. 3).
- De kinderen staan per 2 met de tenen tegen elkaar en met het aangezicht naar elkaar toe. Ze houden elkaar vast met één hand ter hoogte van de polsen. Eén kind leunt achterover, het andere kind houdt partner in evenwicht (fig. 4).

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

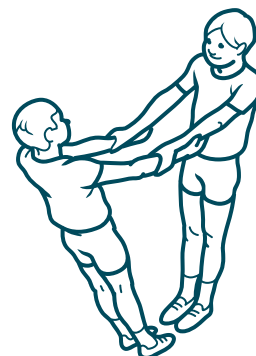
- Breng geen competitief element in deze oefening, zorg voor een rustige sfeer.
- Voer de oefeningen uit in het zwembad in het ondiepe gedeelte.



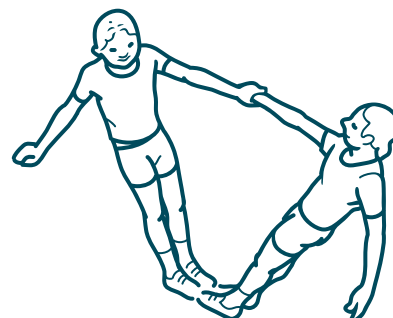
(fig. 1)



(fig. 2)



(fig. 3)

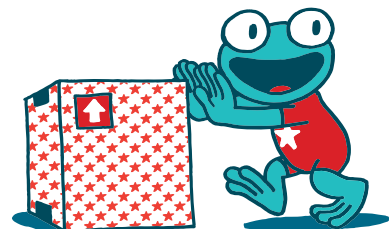


(fig. 4)

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Kind zit met aangezicht naar wandrek, rechtstaan m.b.v. touw	Kinderen zoeken zelf variaties op evenwichtshoudingen
	Eén kind zit, partner (andere kind) helpt rechtstaan	

trekken & duwen



Trekken & duwen samen met een partner

★ Omschrijving: Touwspannen

De kinderen staan per 2 met het aangezicht naar elkaar en houden elk een uiteinde van een touw vast. Eén kind leunt achterover, het andere kind houdt dat kind in evenwicht door aan het touw te trekken (fig. 1).

★ Variatie van uitvoering:

- Twee kinderen staan in een touw waarin een knoop is gelegd en houden het vast ter hoogte van de lenden. Eén kind leunt achterover, het andere kind houdt dat kind in evenwicht door aan het touw te trekken (fig. 2).
- Idem, maar met aangezicht weg van elkaar (fig. 3).

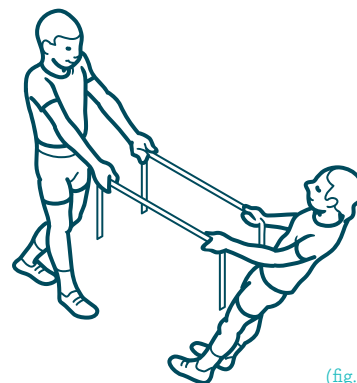
★ Materiaal: touwen (of fietsband)

★ Aandachtspunt(en):

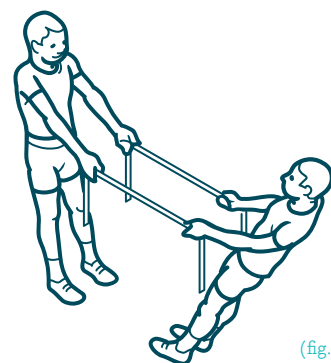
- Breng geen competitief element in deze oefening, zorg voor een rustige sfeer.
- Voer de oefeningen in het zwembad uit in het ondiepe gedeelte.

★ Variatie in omgeving:

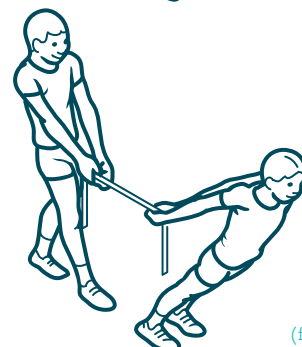
- In het bos nemen de kinderen per 2 een stevige stok vast. Elk kind houdt een uiteinde van de stok vast en voert zo de omschreven oefening uit. Het kind dat achterover leunt, raapt ondertussen een kastanje op.
- In het zwembad houden 2 kinderen de uiteinden van een noodle vast en probeert het hangende kind de bodem te tikken waarbij het al dan niet even kopje onder moet.



(fig. 1)



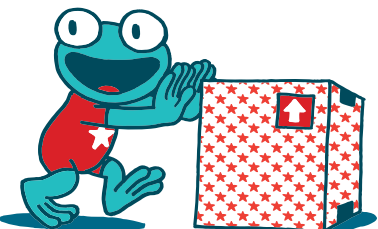
(fig. 2)



(fig. 3)

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken (bv. vast fixatiepunt: sportraam, individueel uitvoeren)	Vasthouden aan de polsen (zonder touw)	Vasthouden aan de polsen (zonder touw)
		Uitvoering waarbij ene kind wegstijgt van andere kind (over rand hangen)



trekken & duwen

Trekken & duwen samen met een partner

★ TD19

★ Omschrijving: Ballenduwer

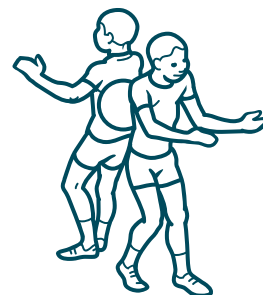
Twee kinderen staan met het aangezicht naar elkaar en houden een bal tussen de buik geklemd. De kinderen verplaatsen zich zonder dat de bal valt (fig. 1).



(fig. 1)

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening uit met een bal tussen de rug (fig. 2).
- De kinderen voeren de oefening uit met een bal tussen de rug van het ene kind en de buik van het andere kind (fig. 3).
- De kinderen voeren de oefening uit in verschillende richtingen (voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts) (fig. 4).
- De kinderen voeren de oefening uit met een bal tussen de buik en de handen in de lucht.
- De kinderen voeren de oefening uit met een krant i.p.v. met een bal.
- De kinderen leggen een hindernissenparcours af met een bal tussen elkaar geklemd.



(fig. 2)

★ Materiaal: zachte bal, krant, kussen

★ Aandachtspunt(en):

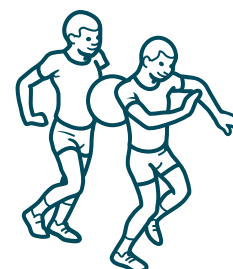
- Laat de kinderen eerst zonder snelheid oefenen, pas daarna in wedstrijdvorm.
- Zorg dat er geen hindernissen in de zaal zijn als de kinderen achterwaarts stappen.
- Voer de oefening in het zwembad uit in heupdiep water. Een bal onder water springt weer naar boven.



(fig. 3)

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad houden de kinderen de bal boven water.



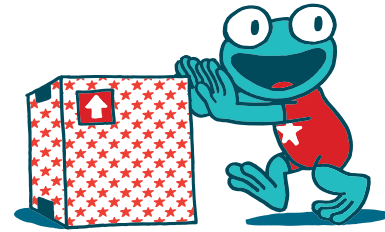
(fig. 4)

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Eerst kussen of ballon tussen de buik	Kussen i.p.v. bal	Zonder elkaar vast te houden
Zonder verplaatsing daarna met verplaatsing	Foambal i.p.v. harde bal	Meerdere kinderen achter elkaar
	Handen vasthouden	Hindernissenparcours afleggen
	Idem, maar rug aan rug, handen vasthouden	

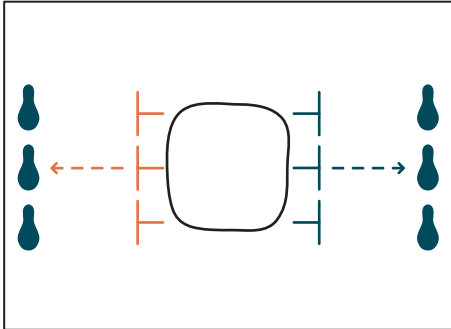
trekken & duwen

Trekken & duwen in groep



★ Omschrijving: Kegelkamp

De lesgever plaatst aan weerszijden van het terrein kegels. In het midden van het terrein ligt een touw waarvan de uiteinden aan elkaar geknoopt zijn. De kinderen staan in twee ploegen. Elk kind houdt het touw met 2 handen vast. Beide ploegen trekken het touw naar hun kegels. De ploeg die als eerste alle kegels omstoot, wint. Nadat er een kegel omgestoten is, wordt er terug in het midden van het terrein gestart (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen staan in de binnenkant van het touw, duwen het touw naar buiten en stoten de kegels omver.
- Meerdere kegels staan achter elkaar opgesteld in de trekrichting. De ploeg die als eerste al de kegels omver stoot, wint.
- De kinderen zijn verdeeld in 4 ploegen. De touwen zijn in het midden verbonden aan bv. autoband (of fietsband of een kort geknoopt touw). De ploegen trekken in de richting van een kegel die achter hun ploeg staat. De ploeg van wie het achterste kind de kegel als eerste tikt, wint.

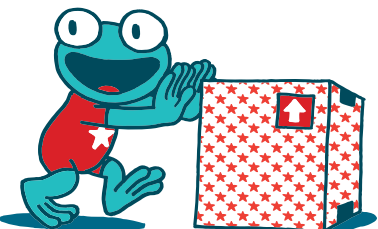
★ Materiaal: touw, kegels, fietsbanden

★ Aandachtspunt(en):

- Kies een touw dat niet in de handen snijdt.
- Las regelmatig een pauze in om de kinderen terug rustig te maken.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Fietsband	Touw dat niet geknoopt is
	Per 2	In groep trekken



trekken & duwen

Trekken & duwen in groep

★ TD21

★ Omschrijving: Krokodillenjacht

De kinderen zitten in handen- en knieënsteun aan één zijde van het terrein. Op het signaal van de lesgever kruipen ze naar de overkant. De jager in het midden zit ook in handen- en knieënsteun en probeert de krokodillen omver te trekken. Wie omver getrokken is, helpt de jager. De kinderen spelen het spel tot alle krokodillen gevangen zijn.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen gaan al stappend naar de overkant. De tikker in het midden probeert kinderen te tikken door hen op te tillen. Wie met 2 voeten van de grond loskomt, helpt de tikker.
- Er zijn meerdere tikkers in het spel.

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

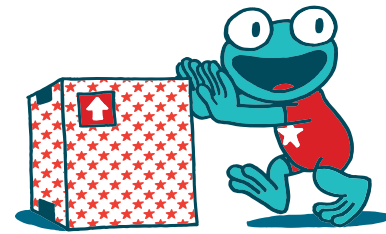
- Spreek vooraf af hoeveel jagers tegelijk op een krokodil jagen zodat het niet te ruw wordt.
- Spreek vooraf af hoe de kinderen aan elkaar mogen trekken en wat niet mag.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Lesgever is jager	Maximum 2 jagers per krokodil	Maximum 2 jagers per krokodil

trekken & duwen

Trekken & duwen in groep



★ Omschrijving: Kinderslot

De kinderen staan in een kring, geven elkaar een hand en vormen het slot. In het midden van de kring staan 4 kinderen. De kinderen in het midden proberen door te duwen en te trekken het slot van de kring te doorbreken.

★ Variatie van uitvoering:

- In het midden van de kring staat een aantal kinderen dat uit de kring ontsnapt. Het 'slot' verhindert dit.
- Buiten de kring staat een aantal kinderen dat in de kring wil breken.
- De groep wordt in kleinere groepjes verdeeld. Elk groepje vormt een kring. Eén kind in de kring heeft een vlag op zijn rug. Een kind dat buiten de kring staat, probeert de vlag af te pakken. De kinderen in de kring verhinderen dit.
- De kinderen proberen het slot te doorbreken door met een kussen op het slot te duwen.
- Vier volwassenen staan in een touw in de vorm van een vierkant. In het midden van het vierkant staat een kegel met een bal op. De kinderen staan verdeeld over de 4 zijden. De kinderen proberen door tegen het touw te duwen de bal van de kegel te doen vallen.

★ Materiaal: touw, kegel, bal

★ Aandachtspunt(en):

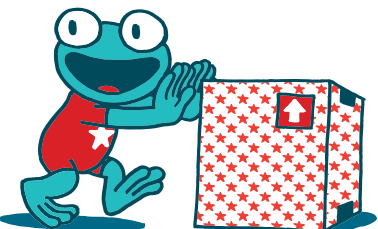
- De kinderen mogen niet slaan bij het uitvoeren van deze oefening.
- Wissel de kinderen die in de kring staan voldoende af.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen houden elkaar stevig vast. In het midden van de zandbak is een cirkel getekend die de kinderen niet mogen betreden. De kinderen trachten elkaar in de cirkel te doen trappen zonder dat het 'slot' breekt.
- In het zwembad trachten de kinderen elkaar tegen een drijvend plankje te trekken.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Kinderen proberen uit kring te ontsnappen	Meer kinderen tegelijk kring laten doorbreken
		Armen inhaken om in/uitbreken te verhinderen



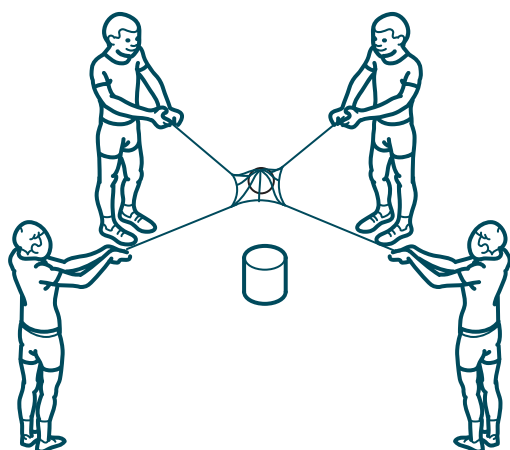
trekken & duwen

★ TD23

Trekken & duwen in groep

★ Omschrijving: Spin

De kinderen staan in een kring en houden elk een touw vast. Elk touw leidt naar een bal in een netje. De touwen en de bal vormen samen een spin. In de zaal staan meerdere emmers opgesteld (spinnenweb). Door in groep de spin te manipuleren, brengt de groep de spin van het ene spinnenweb naar het andere (fig.). De spin mag de grond niet raken.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen leggen een parcours af met de spin.
- Twee kinderen proberen door het geven en nemen van een touw een vlag die aan dat touw hangt in een emmer te hangen.

★ Materiaal: bal in netje met touwen aan geknoopt

★ Aandachtspunt(en):

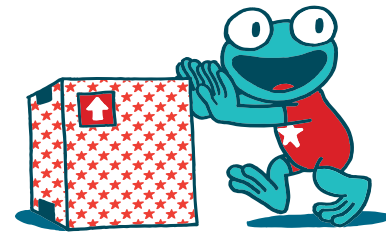
- Zorg dat het samenwerken in groep centraal staat. De samenwerking van de kinderen bepaalt het slagen van de oefening.

★ Variatie in omgeving:

- In een speeltuin of bos voeren de kinderen de opdracht uit over een parcours bestaande uit speeltuigen of natuurlijke hindernissen (bv. banken, stoepanden, struiken, houtstapel...).

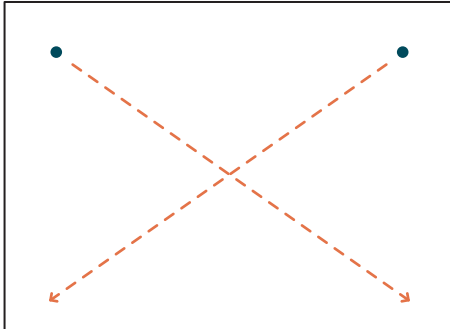
★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Uitvoeren in kleine groepjes, lesgever doet mee	Uitvoeren in grotere groep
		Parcours met hoogteverschillen



★ Omschrijving: Sleepboot

De kinderen staan in 2 ploegen. De lesgever duidt in elke ploeg een trekker aan. De trekker brengt één voor één de andere kinderen van de ploeg naar de overkant van het zwembad. Wanneer het laatste kind overgebracht is, trekt de hele ploeg de vermoeide trekker terug naar het beginpunt (fig.). De ploeg die eerst klaar is, wint.



★ Variatie van uitvoering:

- Beide ploegen starten elk aan een andere zijde van het zwembad en kruisen elkaar in het midden.
- De kinderen steken de afgebakende ruimte in het zwembad diagonaal over en kruisen elkaar in het midden.
- De kinderen duwen elkaar naar een afgesproken plaats. Het kind dat niet duwt, spant zich op.
- Het kind dat naar de overkant is getrokken, loopt zelf terug om een ander kind op te halen. De eerste trekker blijft staan.
- In het midden van het traject ligt een boei waar de kinderen rond moeten.

★ Materiaal: noodles, fietsbanden, hoepels, grote drijfmat, boei...

★ Aandachtspunt(en):

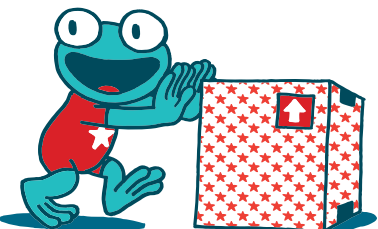
- In het zwembad kan deze oefening op snelheid uitgevoerd worden. Op het droge kan dit niet omdat de veiligheid in het gedrang komt.
- Organiseer de oefening in het ondiepe gedeelte van het zwembad bij jonge kinderen.
- Laat de kinderen elkaar onder de oksels of schouderbladen vastnemen indien er gewerkt wordt zonder drijvend materiaal.
- Let erop dat de kinderen elkaar niet kopje onder duwen.

★ Variatie in omgeving:

- Elke ploeg krijgt een skateboard, juten zak, deken of plastic zeil. Eén kind zit op het skateboard, de juten zak of het zeil en strekt de armen uit, het andere kind neemt de handen vast en trekt het kind naar de overkant.
- Idem, maar m.b.v. een touw.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Plankje met daarop plastic figuurtje naar overkant trekken	Zonder estafettevorm	Nadruk op vormspanning
	Ruglig en buiklig	Duwen aan schouders of voeten
	Per 2 trekken	



trekken & duwen

★ TD25

Trekken & duwen in het water

★ Omschrijving: Reddertje

Drie kinderen houden een hoepel of fietsband vast. Twee kinderen trekken het derde kind naar de overkant (fig. 1).

★ Variatie van uitvoering:

- Twee kinderen nemen elk het uiteinde van een hoepel vast. Het ene kind trekt het andere kind met de hoepel naar de overkant (fig. 2).
- Twee kinderen houden elk een uiteinde van de stok vast. Een derde kind ligt in buiklig en houdt met beide armen gestrekt de stok vast en wordt naar de overkant getrokken.
- Eén kind ligt op een drijfmat, 2 andere kinderen trekken de mat naar het afgesproken punt.

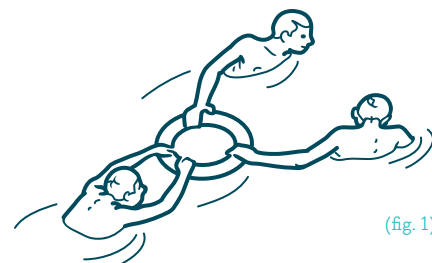
★ Materiaal: noodles, fietsbanden, hoepels, grote drijfmat, boei...

★ Aandachtspunt(en):

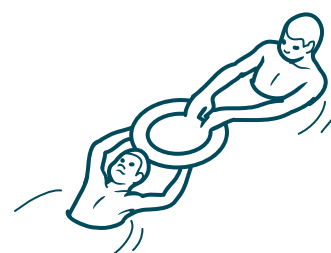
- In het zwembad kan deze oefening op snelheid uitgevoerd worden. Op het droge kan dit niet omdat de veiligheid in het gedrang komt.
- Organiseer de oefening in het ondiepe gedeelte van het zwembad bij jonge kinderen.
- Laat de kinderen elkaar onder de oksels of schouderbladen vastnemen indien er gewerkt wordt zonder drijvend materiaal.
- Let erop dat de kinderen elkaar niet kopje onder duwen.
- Voer deze oefening enkel uit met kinderen die reeds met de voeten los van de bodem van het zwembad durven komen.

★ Variatie in omgeving:

- Eén kind zit op een skateboard, een juten zak of een zeil en strekt de armen uit, het andere kind neemt de handen vast en trekt het kind naar de overkant.
- Idem, maar m.b.v. een touw.



(fig. 1)



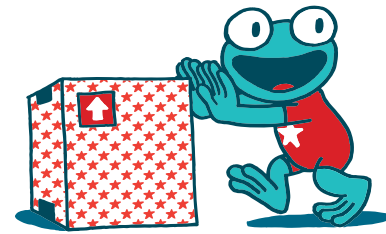
(fig. 2)

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Lesgever trekt kinderen	Met drijvend materiaal	Zonder drijvend materiaal

trekken & duwen

Trekken & duwen in het water



★ Omschrijving: Springbal

De kinderen duwen een bal onder water, laten die weer opspringen en proberen de bal boven water op te vangen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening per 2 uit. Het ene kind duwt de bal onder water, het andere kind vangt de bal weer op.
- De kinderen duwen een plankje onder water en gaan op het plankje zitten.
- De kinderen duwen een plankje onder water en gaan op het plankje staan.
- De kinderen duwen de bal onder water en klemmen de bal tussen de knieën of enkels.
- Het ene kind maakt een bolletje van zichzelf. Het andere kind duwt het bolletje zachtjes naar beneden. Het bolletje laat zichzelf terug aan de oppervlakte komen.

★ Materiaal: zachte bal, plankje

★ Aandachtspunt(en):

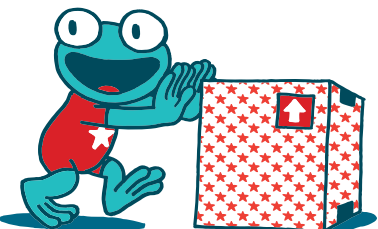
- Laat de oefening voldoende ver van het lichaam uitvoeren, zodat de bal niet opspringt in het gezicht van het kind.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen staan gegroepeerd rond een bassin met water. Elke groep heeft een bal. Om de beurt duwt een kind de bal onder water tot de bodem van de bassin en laat hem opspringen. Een ander kind van de groep vangt de bal op en is dan aan de beurt.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Kleine en zachte voorwerpen (bv. speelgoedeendje)	Per 2, één kind zit op plankje, andere houdt plankje mee vast	Per 2 bal tussen enkels klemmen en aan elkaar doorgeven
	Idem, maar waarbij ene kind zit, andere kind deze naar de overkant duwt	Op plankje zitten en zich verplaatsen, 360° draaien...



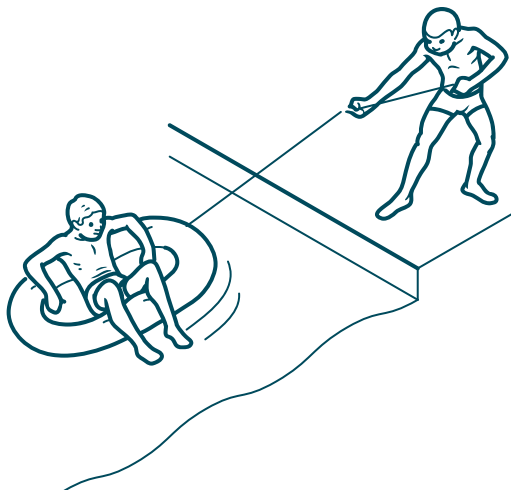
trekken & duwen

★ TD27

Trekken & duwen in het water

★ Omschrijving: Bandencentrale

De kinderen zijn in groepjes verdeeld. Aan een rubberen band is aan beide kanten een touw geknoopt. In de band zit een kind, de andere kinderen van de groep trekken de band naar de kant (fig.). Na aankomst gaat een ander kind in de band zitten en trekt de groep aan de andere kant de band naar hen.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen die trekken, staan in het water i.p.v. op de kant.
- Een aantal kinderen zit op een drijfmat en houdt het touw vast. De andere kinderen staan op de kant en trekken de mat naar de kant.
- Een aantal kinderen zit op een drijfmat en houdt het touw vast. De andere kinderen staan in het water. Beide groepen trekken de mat gelijktijdig naar hun kant. 'Welke groep wint?' 'Wie kan op de mat blijven?'
- De oefening per 2 uitvoeren. Eén kind is in het water, het andere kind staat op de kant en gooit een plankje/zwemband waaraan een koord geknoopt is, naar het kind in het water. Het kind in het water houdt zich vast aan het plankje of de zwemband. Het kind op de kant haalt het kind naar de kant door aan het touw te trekken.

★ **Materiaal:** rubberen band of grote drijfmat, lang touw

★ Aandachtspunt(en):

- Voorzie voldoende banden om alle kinderen aan bod te laten komen.
- Indien er te weinig banden zijn, voorzie je nevenopdrachten om onderkoeling tijdens het wachten te vermijden.

★ Variatie in omgeving:

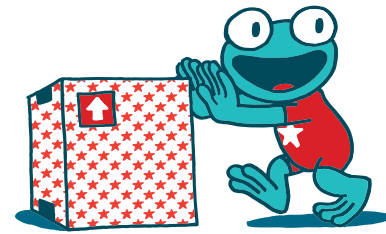
- Op het droge doen de kinderen de oefening met een voorwerp op wielen.
- Twee kinderen houden elk een uiteinde van een touw vast. Eén kind zit op een plastic zak terwijl het andere kind het zittende kind verder trekt.
- De kinderen halen in groep een voorwerp binnen dat aan een touw is vastgeknoopt.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken	Individueel naar zich toehalen van voorwerp aan touw	Twee kinderen in één band
	Aan één kant trekken	Eén op één trekken

trekken & duwen

Trekken & duwen in het water



★ Omschrijving: Sleeptouw

De kinderen trekken zichzelf in het zwembad verder aan 2 evenwijdig gespannen touwen aan het oppervlak van het water.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen trekken zich voort aan 2 touwen die onder het wateroppervlak gespannen zijn.
- Idem, maar de kinderen nemen een bal mee die ze voort moeten duwen met het hoofd.
- De kinderen trekken zich voort aan 2 touwen die diagonaal onder het wateroppervlak gespannen zijn. Het touw bevindt zich steeds dieper in het water.
- De kinderen vorderen zo snel mogelijk langs de touwen. Als de lesgever fluit, wisselen ze zo snel mogelijk van richting.
- Op de gespannen touwen ligt een voorwerp (bv. mat, plankje...) waar de kinderen onderdoor moeten zonder de touwen los te laten.
- De kinderen hebben per 2 één stok. Het ene kind zit op de kant en houdt de stok in het water. Het andere kind duwt zichzelf langs de stok naar beneden en duwt af op de bodem.

★ **Materiaal:** touwen, stok, plank (of mat), bal

★ Aandachtspunt(en):

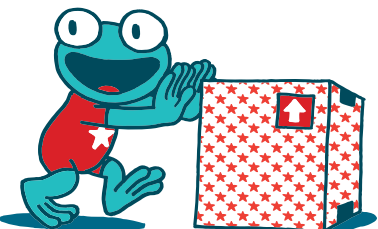
- De kinderen voeren de oefening uit zonder vaste voetensteun. De activiteit wordt uitgevoerd in een diepte van 20 à 30 cm meer dan de lengte van de kinderen.

★ Variatie in omgeving:

- Op het droge voeren de kinderen de opdrachten uit op een rollend voorwerp. Er zijn touwen over de lengte of breedte van de zaal gespannen waarlangs ze zich voorttrekken.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
In verticale positie	Zichzelf voorttrekken met één hand	T-shirt aandoen tijdens uitvoeren van opdracht
	Zichzelf voorttrekken met één voet boven water	



trekken & duwen

Trekken en duwen in het water

★ TD29

★ Omschrijving: Afduwen in het water

De kinderen ontdekken verschillende duwbewegingen in het water a.d.h.v. instructies van de lesgever.

‘Wie kan...’

- tegen de muur in buiklig/ruglig/zijlig afduwen?’
- met één voet (links/rechts) afduwen?’
- met 2 voeten afduwen?’
- zachtjes afduwen van de bodem en naar het wateroppervlak komen?’

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen duwen af tegen de kant met de armen voorwaarts gestrekt.
- De kinderen duwen af tegen de kant met de armen naast het lichaam.
- De kinderen duwen af tegen de kant met één arm voorwaarts gestrekt en één arm naast het lichaam.

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

- Zie erop toe dat de kinderen bij het afduwen in zaal geen te bruuske bewegingen maken en van het rollend voorwerp vallen.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen duwen zich af tegen een muur terwijl ze op een voorwerp met wielen staan of zitten (skateboard, karretje...).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Ondiep water		Diep water
Met hulp (ondersteunen ter hoogte van buik of handen)		
Plankje vasthouden met 2 handen	Plankje vasthouden met 2 handen	

