

Beste sportspeelscholars

Beste ouders, Spurters, Sprinkels, Spetters en Sprietjes,

### Maak je eigen Sportspeelschool!

Gebruik deze combinatiekaarten ter inspiratie om thuis te bewegen, binnen of buiten.

Print deze bladen af. Zorg ervoor dat de kleur mee afgeprint is, zoniet maak je met stift zelf een kleur per thema.

Knip alle kaders uit.

Kies één thema. Pak twee kadertjes van dat thema. En lees uit elk kader één lijntje voor. Kijk nu eens rond, bedenk een oefening en DOE !

Bijvoorbeeld: Ergens opkruipen als een Siamese tweeling.

Ergens over kruipen rugwaarts

Je kan ook meerdere kaders per thema combineren.

Bijvoorbeeld: Van een schuin steunvlak afkruipen voorwaarts.

## kruipen.

<b>Manieren</b> opkruipen afkruipen over kruipen door kruipen onder kruipen tussen kruipen in kruipen	<b>Richting</b> voorwaarts kruipen achterwaarts kruipen rugwaarts kruipen als een Siamese tweeling(met twee spelers)
<b>Steunvlakken:</b> trapsgewijs steunvlak schuin steunvlak verhoogd steunvlak steunvlakken ver uit elkaar labiel steunvlak stabiel steunvlak	

**springen.**

<p><b>Manieren:</b> Op iets springen naar iets springen ergens af springen over iets springen in iets landen ergens tussendoor springen zo hoog mogelijk zo ver mogelijk met handensteun springen</p>	<p><b>Landing:</b> op beide voeten op één voet landen met de voeten voor-achter gespreid in een bepaald vak</p>	
<p><b>Vanuit een houding:</b> vanuit stand springen vanuit hang springen vanuit steun springen</p>	<p><b>Vanuit aanloop:</b> lange aanloop korte aanloop aanloop met bochten aanloop met hindernissen</p>	
<p><b>Afstoot:</b> met 1 voet afstoten met beide voeten afstoten aanlopen en in een cirkel afstoten vanaf een smal steunpunt vanaf groot steunvlak</p>	<p><b>Zweeffase:</b> -armen spreiden tijdens sprong -knieën optrekken en uitstrekken tijdens sprong -een draai maken tijdens de sprong</p>	

## Beste sportspeelscholers

### evenwicht.

<b>Hoogte van het steunvlak:</b> op de grond verhoogd horizontaal van laag naar hoog van hoog naar laag	<b>Breedte van het steunvlak:</b> breed smal gespleten	<b>Lengte van het steunvlak:</b> korter dan voet banklang
<b>Hindernissen:</b> blokjes elastiek knuffels	<b>Aantal steunmogelijkheden:</b> met de voeten steunen met de handen steunen met handen en voeten steunen	
<b>Houdingen:</b> laag zwaartepunt hoog zwaartepunt aantal steunpunten	<b>Verplaatsingen:</b> voorwaarts achterwaarts zijwaarts lopen stappen konijnensprongetjes	<b>Extra bewegingen:</b> met de armen met de benen met armen en benen Liedje zingend
<b>Extra hulpmiddelen:</b> Gooien/vangen van ballen kussengevecht partner passeren		

## Massages

<b>Houding</b> In buiklig op mat In ruglig op mat In zit op krukje In stand		<b>Plekjes</b> De schouders De rug De voeten De handen en armen De dijen en kuiten De buik en ingewanden
<b>Aanraking</b> Trommelen met handen in een kommetjesvorm trommelen met zijkant van handen knijpen met volle hand wrijven Strelen Met materiaal: Zwemnoodle		<b>Door wie</b> bij jezelf (actief) Een tweede persoon (passief)

Beste sportspeelscholars

**rotaties.**

<b>Rotatierond breedte-as: (koprol)</b> voorwaarts achterwaarts	<b>Rotatie rond lengte-as: (worstje rollen)</b> langs links langs rechts	<b>Rotatierond diepte-as: (radslag)</b> linksom zijwaarts rechtson zijwaarts
<b>Vertrekhouding:</b> hurkstand knieënstand buik-/ruglig stand hang	<b>Vanuit:</b> stabiele vertrekhouding meteen na vorige oefening met aanloop	<b>Afstoot:</b> op grond verhoogd vlak schuin vlak voeten op verschillend afstootvlak
<b>Hoe:</b> ter plaatse van boven naar beneden van beneden naar boven slalomend		