

## Vlot en behendig bewegen

### Balanceren en steunen

Konijnen- en hazensprongen op de grond	BS 01
Hurkwenden	BS 02
Initiatie handstand	BS 03
Basispiramides per 2	BS 04
Gevorderde piramides maken	BS 05
Balanceren op stabiel steunvlak	BS 06
Balanceren op onstabiel vlak	BS 07
Knuppel de ridder uit balans	BS 08
Stelten-/klossenlopen	BS 09

### Heffen en dragen

Racketblad dragen	HD 01
Hoeveel kan ik dragen?	HD 02
Rechte toren van Pisa	HD 03
Oversteken per 3	HD 04
Stokdragen	HD 05
Dikke Bertha	HD 06
Spring maar achterop	HD 07
Kwartetspel	HD 08
Hippo hap	HD 09

### Kruipen, klimmen en klauteren

Kruiptikkertje	K 01
Dieren nadoen	K 02
Klauteren door menselijke poortjes	K 03
Schrikdraad	K 04
Kruip, klim en klauter er op los	K 05
Legerparcours	K 06
Klimparcours aan het sportraam	K 07
Wij zijn aapjes	K 08
Lavabrug	K 09

### Zwaaien en roteren

Hangen en zwaaien ontdekken	ZR 01
Slingeren in steun aan de herenbrug	ZR 02
Hoogspringen met touw	ZR 03
Laat de toren niet omvallen	ZR 04
Zwaai en ... scoor	ZR 05
Achterwaarts/voorwaarts wentelen tussen 2 hangtouwen	ZR 06
Koprol voorwaarts	ZR 07
Zwevend tapijt	ZR 08
Zwaai maar ver	ZR 09

### Springen en landen

Spreidsprongen	SL 01
30 seconden uitdaging	SL 02
Eén te weinig	SL 03
Hinkelrij	SL 04
Ladderspringen	SL 05
Valkuil	SL 06
In de verte springen	SL 07
Dobbel het spel uit	SL 08
Springen in de minitrampoline	SL 09
2 minitrampolines	SL 10
Minitrampoline met plint	SL 11
Freerunning	SL 12



# Vlot en behendig bewegen

## Balanceren en steunen



### Omschrijving: Stelten-/klossenlopen

De kinderen stappen op loopklossen en/of stelten in verschillende richtingen en op/over verschillende hindernissen.

Stappen op loopklossen:

- ▲ 1 op dubbele mat, 1 op de grond, voor- en achterwaarts.
- ▲ Over onstabiele plank.
- ▲ 1 voet in hoepel plaatsen, rondje draaien.
- ▲ Over 3 touwen stappen (10 cm hoog), voor- en achterwaarts.

Stappen op stelten:

- ▲ Starten op lage stelten, halfweg overstappen op hoge stelten.
- ▲ Rond 3 kegels stappen op 1 hoge en 1 lage stelt.
- ▲ Achterwaarts op stelten rond 3 kegels stappen.
- ▲ Op stelten over touwen stappen, 1 voet tussen elk touw.
- ▲ Achterwaarts stappen op 1 lage en 1 hoge stelt.
- ▲ Per 2 op 3 stelten stappen.

### Variatie:

- ▲ De kinderen voeren de oefeningen na elkaar uit in 1 circuit. De kinderen starten per 2 of 3 aan een andere hindernis.

### Materiaal:

lage stelten, hoge stelten, loopklossen, kegels, matten, hoepels, touwen

### Aandachtspunten:

- ▲ Loopklossen tegen voetzolen trekken.
- ▲ Stelten stevig vasthouden.
- ▲ Voer de oefeningen rustig uit.
- ▲ Laat voldoende ruimte tussen elkaar.

### Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Zonder hindernissen	Meer hindernissen
Oefeningen alleen uitvoeren	Oefeningen met meerdere kinderen uitvoeren



# Vlot- en behendig bewegen

## Heffen en dragen



### Omschrijving: Hippo hap

Zes banken vormen een cirkel met daarin veel verschillende ballen. Alle kinderen staan per 2 rond de cirkel, elk duo heeft een bak achter de bank staan. Eén kind (de hippo) ligt op een handdoek op de grond, het andere kind heft de benen van de hippo op en duwt hem vooruit. Het kind op de handdoek (hippo) neemt een bal (eten), de andere trekt hem aan zijn benen terug achteruit. De hippo legt de bal in de bak. Na elke verzamelde bal wisselen ze van functie. Het duo dat op het einde (als alle ballen op zijn) de meeste ballen in zijn bak heeft liggen, wint.

### Variatie:

- ▲ Het kind op de grond mag meerdere ballen tegelijk dragen. Als een bal valt mag die niet meer opnieuw opgeraapt worden. Enkel de hoeveelheid ballen die gedragen kan worden zonder te vallen mag in de bak gelegd worden.
- ▲ Er wordt niet gewisseld, de heffer en de hippo behouden gedurende het spel hun functie.

### Materiaal:

6 banken, veel verschillende ballen, handdoeken, bakken

### Aandachtspunten:

- ▲ De heffers staan aan de buitenkant van de cirkel.
- ▲ De hippo's liggen in de binnenkant van de cirkel.
- ▲ Hef de benen van de hippo niet te hoog.
- ▲ Leg de ballen in de bak, niet gooien.
- ▲ Neem 1 bal tegelijkertijd mee.
- ▲ Hou voldoende afstand tussen elkaar.

### Differentiatie:

#### Gemakkelijker

De duo's mogen rond de cirkel gaan om ballen te verzamelen

#### Moeilijker

De duo's blijven op hun plaats om ballen te verzamelen.



# Vlot en behendig bewegen

## Kruipen, klimmen en klauteren



### Omschrijving: Lavabrug

Het sportraam/de ladder wordt schuin of horizontaal geplaatst. De kinderen proberen vanuit hang verder te klimmen naar het einde van het sportraam/de ladder. De vloer is lava, dus de kinderen mogen de grond niet raken. Wie kan de brug oversteken?

### Variatie:

- ▲ Zijwaarts klimmen vanuit hang i.p.v. voorwaarts klimmen.
- ▲ De kinderen klimmen heen en terug.

### Materiaal:

sportraam, kleine matten

### Aandachtspunten:

- ▲ Leg voldoende matten onder het sportraam.

### Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Klimmen vanuit hang met helper	Klimmen vanuit hang zonder helper
Voorwaarts klimmen	Achterwaarts klimmen

# Vlot en behendig bewegen

## Zwaaien en roteren



### Omschrijving: Zwaai maar ver

De kinderen zwaaien een aantal keer heen en weer aan de hoge rekstok en proberen zo ver mogelijk te landen bij het afzwaaien. Wie kan het verst zwaaien?

### Variatie:

- ▲ Achterwaarts i.p.v. voorwaarts afzwaaien.
- ▲ De kinderen proberen te landen in een afgebakende zone (zone met tape op valmat afbakenen).
- ▲ De kinderen zwaaien met hun voeten over een touw bij de afzwaai.

### Materiaal:

hoge rekstok, valmatten, elastiek

### Aandachtspunten:

- ▲ Leg voldoende valmatten onder en rond de rekstok.

### Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Afzwaaien met hulp	Afzwaaien met een halve draai



# Vlot- en behendig bewegen

## Springen en landen



### Omschrijving: Freerunning

Er staan verschillende materialen verspreid in de ruimte zoals een bok, een plint, een trampoline, een bank, ... De kinderen lopen vrij in de ruimte en proberen elke hindernis zo creatief mogelijk te overbruggen (met een draai, sprong op en over de hindernis, ...).

De kinderen zorgen ervoor dat ze telkens gecontroleerd springen en landen wanneer ze een hindernis overbruggen.

### Variatie:

- ▲ Bij elke hindernis worden niveaus voorzien waarop de kinderen een hindernis kunnen overbruggen.  
Vb.: De bok  
Niveau 1: Springen met handen op de bok en lichaam naast de bok door.  
Niveau 2: Springen met knieën op de bok. Rechtstaan en afspringen.  
Niveau 3: Springen (handen toetsen) over de bok.

### Materiaal:

bok, plint, trampoline, bank, valmatten, kleine matjes, ...

### Aandachtspunten:

- ▲ Let op de veiligheid, zorg dat er voldoende matjes naast de hindernissen liggen.
- ▲ Spring telkens gecontroleerd op, over of naast hindernissen.
- ▲ Land telkens gecontroleerd.
- ▲ Houd ruimte tussen de andere kinderen op de hindernissen.

### Differentiatie:

Gemaklijker	Moeilijker
Hindernissen lager plaatsen	Hindernissen hoger plaatsen
Enkel stabiele hindernissen plaatsen	Ook onstabiele hindernissen plaatsen
	Meerdere hindernissen achter elkaar plaatsen
	Hindernissen verder uit elkaar plaatsen