

Breed Motorische Ontwikkeling



Oefenstof & spelvormen

5 - 6 jaar

5 – 6 jaar

Gaan, lopen en rennen



Maak een eiland waar allemaal tennisballen in liggen. Je hebt twee tikkers die het goud op het eiland bewaken. De rest gaat proberen het goud te verzamelen. Als je getikt wordt, ben je af en moet je terug naar de start. De start is een hoepel waar ze doorheen kruipen om weer mee te mogen doen. Als het ze lukt om het goud te jatten, moeten ze vanaf een lijn de bal in een goal gooien. Dan pas hebben ze een punt. Ze moeten zoveel mogelijk goud in de goal zien te gooien. Als ze misgooien, is het goud weg.

Aandachtspunten

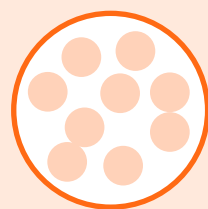
Als al het goud weg is, maak je twee andere kinderen de tikkers.

Moeilijker maken

Als je binnen bent kan je ze hun schoenen uit laten doen en op sokken laten voortbewegen (vaardigheid glijden).

Benodigheden

- 15 tennisballen
- 4 pylonen
- 2 hoepels
- een goal/mand
- 2 lintjes voor de tikkers



goud



tikkers



lijn



goal

Hoofdvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Bijvaardigheid

- Kruipen, klauteren en klimmen
- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 10 – 15 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Alle kinderen hebben een hoepel, die ze ergens in het vierkant neerleggen. In elke hoepel staat een kind. Vervolgens rennen ze rond, waarbij ze alle hoepels een keer bezoeken. Geef ze een opdracht mee die ze moeten doen in elke hoepel, bijvoorbeeld springen, rondje draaien, koprol maken, achteruit springen of kruipen.

Aandachtspunten

Vraag ook aan de kinderen zelf of ze nog een leuke opdracht weten.

Moeilijker maken

In plaats van rennen van hoepel naar hoepel ga je daarna over op kruipen, gorilla- of krablopen, kangoeroe- of kikkersprongen.

Benodigdheden

- 8 hoepels
- 4 pylonen



Hoofdvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Bijvaardigheid

- Springen en landen
- Kruipen, klauteren en klimmen
- Rollen en draaien
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

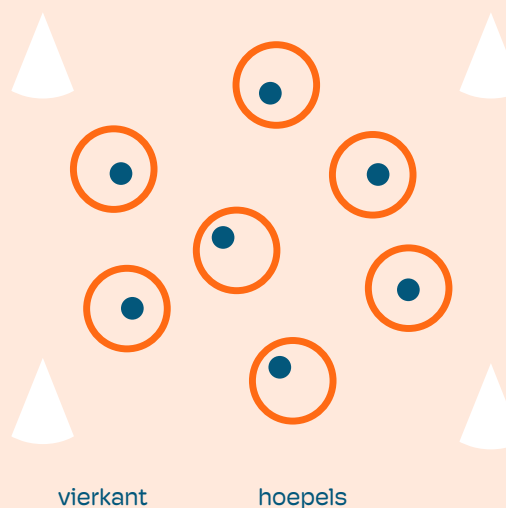
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



De kinderen staan tegenover elkaar met de gezichten richting de achterlijn. Het voorste kind heeft een tennisbal op de pylon liggen, die pylon staat 1 meter voor de lijn. Het andere kind start op de lijn. Zodra het kind bij de voorste pylon de tennisbal pakt, gaat hij zo snel mogelijk rennen. Het andere kind gaat proberen te tikken en mag pas starten zodra de tennisbal van de pylon is. Leg een eindlijn neer op ongeveer 15 meter, haalt de sprinter die lijn zonder getikt te worden dan is hij/zij vrij.

Moeilijker maken

De afstand voor het rennen groter maken, of de afstand tussen tikker en pylon met bal veranderen zodat het voor sprinter of tikker lastiger wordt.

Benodigdheden

- 6 pylonen
- 4 tennisballen



pylon met tennisbal



eindlijn

Hoofdvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Alle kinderen hebben een tennisbal die ze balanceren op twee handen. Terwijl ze door het vak lopen komen ze hindernissen tegen, zoals hoepels waar ze in moeten staan of foambuizen waar ze overheen moeten stappen, of een doeltje waar ze doorheen lopen. Ondertussen mag de bal niet op de grond vallen.

Moeilijker maken

Geef ze een grote bal die op de handen moet balanceren. Of zeg dat ze de bal ook naar elkaar over mogen gooien tussendoor, zonder dat de bal de grond raakt.

De bal balanceren op een tennisracket of plankje.

Hoofdvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Bijvaardigheid

- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Benodigdheden

- 8 tennisballen
- 4 hoepels
- 4 foambuizen
- 6 pylonen



hoepels

foambuizen

doel

De helft van de kinderen krijgen een lintje of hesje dat ze achterin hun broekje/rokje doen zodat het er voor de helft uit hangt. De andere helft moet proberen het lintje of hesje te 'jatten' en doet vervolgens zelf het lintje of hesje in zijn/haar broekje. Zo blijft altijd de helft zonder hesje en moeten ze er één zien te veroveren.

Moeilijker maken

Manier van voortbewegen aanpassen; krab- of gorillalopen, alleen maar achteruit mogen rennen of springen.

Hoofdvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Bijvaardigheid

- Springen en landen
- Kruijen, klauteren en klimmen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

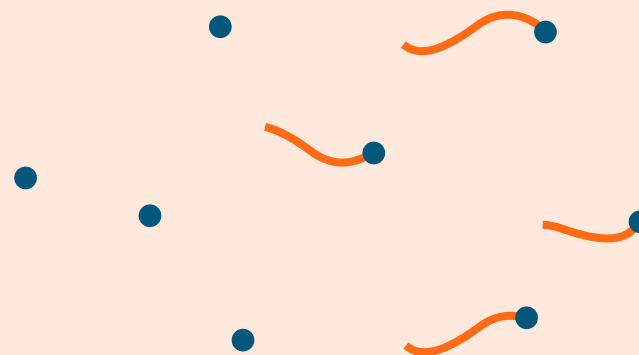
- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Benodigdheden

- lintjes of hesjes voor de helft van de groep



lintjes of hesjes

5 – 6 jaar

Springen en landen



Op een teken van de trainer springen de kinderen van hoepel naar hoepel (3x). Vervolgens balanceren ze over de balansbalk, springen daar vanaf en rennen door naar de grote pylon waar het eindigt. Tijdens het hele parcours is de vloer lava, dus alleen in of op de materialen zijn ze veilig.

Aandachtspunten

Eerst een paar keer goed oefenen voor je er een wedstrijd van kan maken. Let op dat ze het dan niet te snel uitvoeren en hard kunnen vallen. Zet de oefening 2x uit.

Moeilijker maken

Startpositie aanpassen door ze bijvoorbeeld in hurkzit, liggend, gezichten andere kant op te laten starten. Extra hindernissen toevoegen zoals een kast of verhoging waar ze overheen moeten klimmen.

Benodigdheden

- 2 balansbalken
- 6 hoepels
- 2 grote pylonen



Hoofdvaardigheid

- Springen en landen

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



hoepels

balansbalken

pylon

2 Springen als een kangoeroe

5 – 6 jaar

Maak een vak of cirkel waarin verschillende hindernissen staan. Laat de kinderen vrij rond bewegen in het vak. De hindernissen moeten bestaan uit een verhoging waar ze overheen moeten springen, van hoepel naar hoepel springen, ergens onderdoor kruipen, etc. Zet ook vier kleuren pylonen om het vak. Op teken van de trainer moeten de kinderen zo snel mogelijk naar een kleur pylon rennen.

Moeilijker maken

Voeg na 2/3 rondes een hindernis toe zodat ze meer uitdaging krijgen.

Hoofdvaardigheid

- Springen en landen

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Kruipen, klauteren en klimmen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

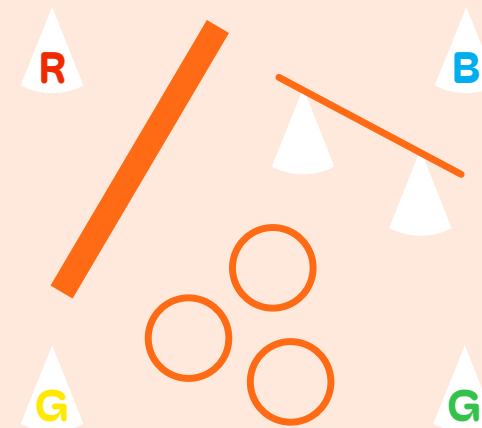
- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Benodigdheden

- 4 hoepels
- pylonen
- stokken
- 4 verschillende kleuren pylonen



hindernissen

gekleurde pylonen

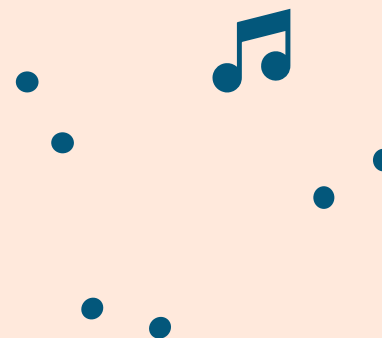
In tweetallen gaan ze elkaar spiegelen. Daag de kinderen uit om zich te verplaatsen in verschillende (springende) dieren en die na te doen, denk aan gorilla- en krablopen, kangoeroe- of pinguïnspringen, tijgerlopen, etc.

Aandachtspunten

Wissel af van taak en tweetallen. Je kunt een muziekinstallatie neerzetten zodat ze kunnen voortbewegen op het ritme van de muziek.

Benodigdheden

- muziekinstallatie



spiegelen

Hoofdvaardigheid

- Springen en landen

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Kruijen, klauteren en klimmen
- Bewegen op muziek en ritme
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Er liggen foambuizen, hoepels en verhoging (bank of pylonen) in de cirkel als hindernissen. Kinderen houden in tweetallen allebei dezelfde foambuis vast. Ze lopen door de cirkel terwijl ze opdrachten krijgen van de trainer, zoals springen, kruipen, op één been staan, onder de stok door kruipen, er overheen springen, door de hoepel door kruipen, over de foambuis springen, etc. Tijdens alle opdrachten houden ze de stok samen vast.

Aandachtspunten

Focus vooral op opdrachten voor de vaardigheid springen en landen.

Benodigdheden

- hoepels
- foambuizen
- bank
- pylonen



cirkel met hindernissen

Hoofdvaardigheid

- Springen en landen

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Kruipen, klauteren en klimmen
- Stoeien

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

De kinderen gaan touwtjespringen. Twee begeleiders draaien het grote touw rond en de kinderen mogen één voor één proberen te springen.

Aandachtspunten

Leg ze uit dat ze omhoog moeten springen. Laat de andere kinderen meeklappen in het ritme van het springen om ze te helpen. Zet de oefening 2x uit zodat er niet teveel kinderen bij één touw staan.

Hoofdvaardigheid

- Springen en landen

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

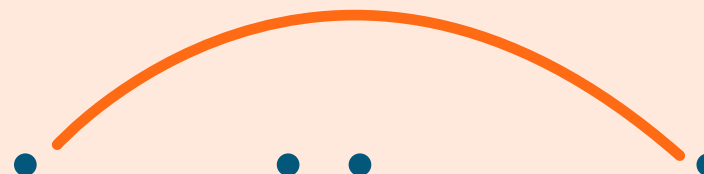
- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Benodigheden

- groot touw (2x)



5 – 6 jaar

Kruipen, klauteren en klimmen



Leg een groot zeil neer met daar omheen vier pylonen. Kinderen starten met onder het zeil door kruipen. Daarna gaan ze naar de pylon boomstamrollen, koprollen (vooruit/achteruit), of een radslag maken. Zorg dat ze dit afwisselen.

Aandachtspunten

Laat ze elke keer dat ze onder het zeil vandaan komen op een andere manier voortbewegen naar de pylon. Help de kinderen met het maken van een koprol of radslag. Er kunnen twee kinderen tegelijkertijd onder het zeil.

Benodigheden

- groot zeil
- 8 pylonen



Hoofdvaardigheid

- Kruipen, klauteren en klimmen

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Rollen en draaien

Duur van de oefening

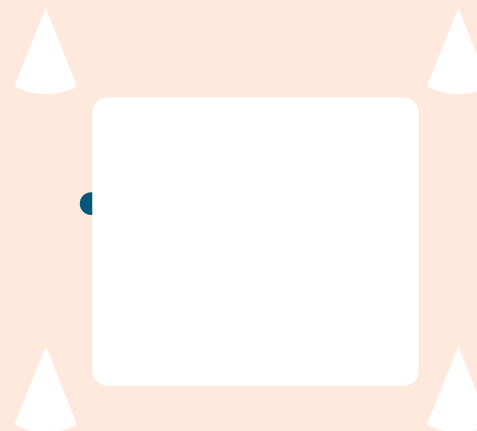
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



groot zeil

De kinderen starten met gorilla-, krab- of piguinlopen. Vervolgens rennen ze om drie pylonen die in een slalom staan. Met een grote pylon als eindpunt.

Aandachtspunten

Let erop dat de dierenloopjes zwaar zijn voor de kinderen. Maak deze afstand niet te groot. Afstand van de slalom mag best 5-6 meter van pylon naar pylon zijn. Je kunt er een wedstrijd van maken.

Moeilijker maken

Starten met een koprol.

Benodigdheden

- 12 pylonen



Hoofdvaardigheid

- Kruiden, klauteren en klimmen

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Rollen en draaien

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



pylonen

Alle kinderen lopen vrij door een vak en doen allerlei dieren na. Maak je zo groot als een olifant of giraffe, maak je zo klein als een muis, spring als een kikker, loop als een kangoeroe, aap, krab of pinguïn, etc. Als het hek veilig is kan je ze stimuleren om op het hek te klimmen, bijvoorbeeld zoals een aap. Is het hek niet veilig dan kan je ze ook op een kast/bank laten klimmen.

Aandachtspunten

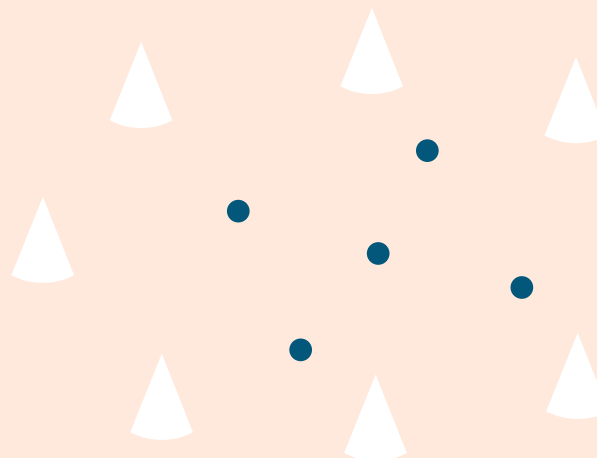
Stimuleer ze om creatief te zijn.

Moeilijker maken

Voorwerpen neerleggen waar ze overheen moeten springen of overheen moeten balanceren.

Benodigdheden

- pylonen om cirkel te maken
- kast om te klimmen (buiten kun je ook een tribune of hek gebruiken om op te klimmen, let dan wel op de veiligheid)



cirkel van pylonen



kast

Hoofdvaardigheid

- Kruiden, klauteren en klimmen

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Springen en landen
- Rollen en draaien
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Individueel/groep

Vier kinderen staan in een rijtje achter elkaar met de benen wijd en vormen een slang. Het achterste kind rolt een bal onder de benen door van de andere drie kinderen. Het kind kruipt er vervolgens zelf achteraan. Zodra de bal en het kind onder de benen door gekropen zijn, wordt de bal doorgegeven naar wederom het achterste kind. Deze cyclus herhaalt zich.

Aandachtspunten

Laat ze de bal rollen met twee handen.

Moeilijker maken

Zet een kast of bank neer waar ze overheen moeten kruipen. Dan niet onder elkaars benen door maar als een slang achter elkaar aan.

Benodigdheden

- 2/3 ballen



Hoofdvaardigheid

- Kruipen, klauteren en klimmen

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



benen wijd

bal

De kinderen lopen één voor één over een balansbalk. Vervolgens lopen ze naar de pylon waar ze in de rij aansluiten om over de kast te klimmen. Daarna lopen ze door om onder de matten door te kruipen. Leg de matten over twee banken die tegenover elkaar liggen. Het idee is dat ze echt moeten kruipen over de grond.

Aandachtspunten

Begeleid de kinderen die over de kast klimmen of over de bank lopen.

Makkelijker maken

I.p.v. een balansbalk een bank neerzetten die wat breder is.

Moeilijker maken

Op het einde kan je een rek neerzetten waar ze zo hoog mogelijk in kunnen klimmen, wel onder begeleiding van een trainer.

Benodigdheden

- 1 kast
- 3 banken
- 2 matten



Hoofdvaardigheid

- Kruipen, klauteren en klimmen

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 10 – 15 min

Waar uit te voeren?

- Binnen

Oefenvorm

- Individueel



balansbalk



pylon



kast



matten

5 – 6 jaar

Rollen en draaien



We starten met een koprol (afwisselen met radslag), vervolgens rennen ze naar een pylon waar ze rondje om de eigen as draaien, naar de volgende pylon waar ze rondje om de eigen as draaien de andere kant op, daarna springen ze van hoepel naar hoepel (3x) en terug naar de start waar de volgende aangetikt wordt.

Aandachtspunten

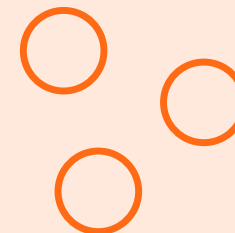
Zet de estafette 2x uit.

Makkelijker maken

Boomstamrollen in plaats van koprol of radslag, of de hoepels weglaten.

Benodigdheden

- 6 pylonen
- 9 hoepels



pylonen

hoepels

Hoofdvaardigheid

- Rollen en draaien

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Springen en landen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

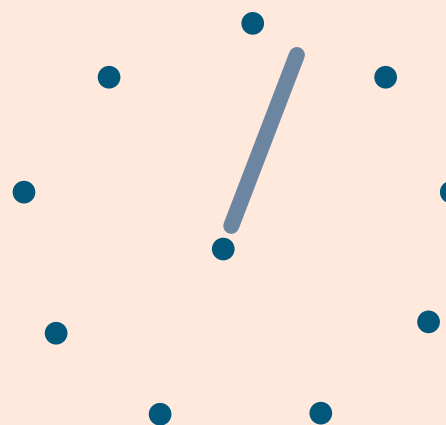
Alle kinderen liggen op de grond in een rondje. De trainer loopt langs en beweegt een foambuis ('het zwaard') richting het kind dat op de grond ligt (kan van boven naar beneden of van rechts naar links met de klok mee). Het kind rolt, springt, kruipt weg zodat de buis hem niet raakt. Ze mogen niet wegrennen.

Aandachtspunten

Je kunt ook één van de kinderen met de foambuis rond laten zwaaien.

Benodigheden

- 1 foambuis



foambuis

Hoofdvaardigheid

- Rollen en draaien

Bijvaardigheid

- Springen en landen
- Kruijen, klauteren en klimmen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Alle kinderen lopen een parcours door verschillende kleuren hoepels. Geef ze verschillende opdrachten mee. Bijvoorbeeld: door de ene hoepel springen ze met twee benen, bij de andere hoepel mag je maar met één voet in en moeten ze 3 seconden stilstaan. Bij een andere hoepel draaien ze een rondje om de eigen as, kruipen ze door de hoepel of maken ze een koprol/radslag.

Aandachtspunten

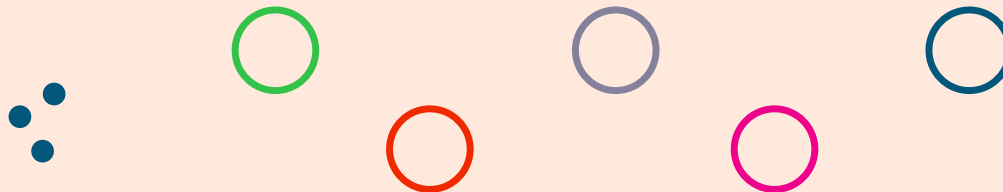
Kinderen op deze leeftijd vinden het eng om een koprol te maken. Zorg dat je ze uitdaagt om het wel te proberen.

Moeilijker maken

Zet hindernissen neer tussen de hoepels, bijvoorbeeld een balansbalk waar ze overheen balanceren of overheen moeten springen.

Benodigdheden

- 10 hoepels



gekleurde hoepels

Hoofdvaardigheid

- Rollen en draaien

Bijvaardigheid

- Springen en landen
- Kruipen, klauteren en klimmen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Kinderen starten door over een balansbalk te balanceren. Vervolgens springen ze van hoepel naar hoepel, in elke hoepel draaien ze een rondje om hun eigen as. De laatste hoepel trekken ze over hun eigen hoofd.

Aandachtspunten

Zet de estafette 2x uit zodat je er een wedstrijd van kan maken.

Moeilijker maken

Achteruit lopen over de balansbalk.

Benodigdheden

- 2 balansbalken
- 6 hoepels



Hoofdvaardigheid

- Rollen en draaien

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



balansbalk

hoepels

Je start met een koprol (afwisselend ook radslag) op de eerste mat, loopt door naar de tweede mat waar ze gaan boomstamrollen (afwisselend ook rondje om eigen as maken) en daarna rennen ze om de pylon terug naar het begin.

Aandachtspunten

Zet de oefening 2x uit zodat je er eventueel een wedstrijd van kan maken. De focus ligt op de juiste manier van rollen. Leg de kinderen uit hoe ze een goede koprol maken.

Moeilijker maken

Na de twee matten kan je een balansbalk neerleggen en ze daar nog over laten lopen.

Benodigdheden

- 4 matten
- 1 pylon
- 2 balansbalken (eventueel)



Hoofdvaardigheid

- Rollen en draaien

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen

Oefenvorm

- Groep



matten

pylon

5 - 6 jaar

Zwaaien



Zet twee banken tegenover elkaar met daar tussen een touw of ringen. In tweetallen gaan ze bij een ring staan. Ze gaan van de ene bank naar de andere bank slotje slingeren.

Aandachtspunten

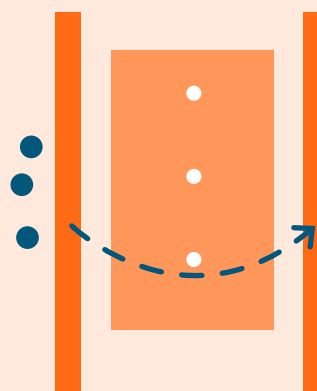
Begin met de banken dicht bij elkaar zodat ze wennen aan het slingeren. Begeleid de kinderen die het eng vinden. Leg matten onder de ringen.

Moeilijker maken

Zet de banken verder van elkaar vandaan nadat ze per persoon 2x heen en weer geslingerd hebben.

Benodigheden

- 4 grote touwen of ringen
- 8 banken
- 4 matten



slinger

Hoofdvaardigheid

- Zwaaien

Bijvaardigheid

- Springen en landen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

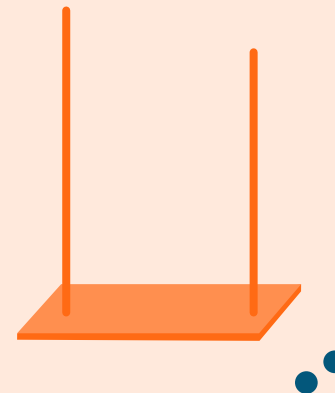
Regel voor de kinderen verschillende schommels waar ze op kunnen zitten of staan. Hang ze op aan het clubhuis, boom of in de speeltuin. Laat ze vrij spelen en daag ze uit om elke schommel een keer geprobeerd te hebben.

Aandachtspunten

Schommel in verschillende vormen; zittend, staand, liggend. Begeleid de kinderen die het eng vinden.

Benodigheden

- schommels



schommel

Hoofdvaardigheid

- Zwaaien

Bijvaardigheid

- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Individueel

Laat ze koprollen maken aan de ringen, vooruit en achteruit.
Maak tweetallen, zodat ze bij elkaar kunnen kijken.

Aandachtspunten

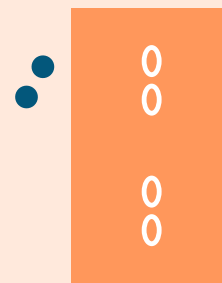
Zorg dat je ze begeleidt bij het maken van een koprol. Hang de ring op schouderhoogte terwijl ze met hun voeten op de grond staan.

Moeilijker maken

De ringen wat hoger hangen.

Benodigdheden

- 4 ringen
- matten



ringen

Hoofdvaardigheid

- Zwaaien

Bijvaardigheid

- Rollen en draaien

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen

Oefenvorm

- Individueel

Maak een lava gebied met kleine eilandjes erin. Hang een touw aan het clubhuis of aan een boom. Laat de kinderen van eiland naar eiland zwaaien, zonder dat ze het lava mogen aanraken.

Aandachtspunten

Hang het touw dichtbij de grond en daag de kinderen uit om zo lang mogelijk met de voeten van de grond te zwaaien.

Makkelijker maken

Maak de eilandjes groter.

Moeilijker maken

Zet de eilandjes verder van elkaar vandaan.

Benodigdheden

- groot touw (1 of 2)
- pylonen/hoepels



Hoofdvaardigheid

- Zwaaien

Duur van de oefening

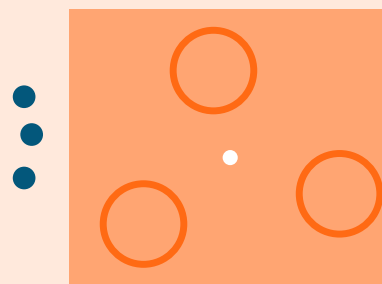
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Individueel



hoepels

touw

5 - 6 jaar

Bewegen op muziek en ritme



Dance like nobody is watching

5 – 6 jaar

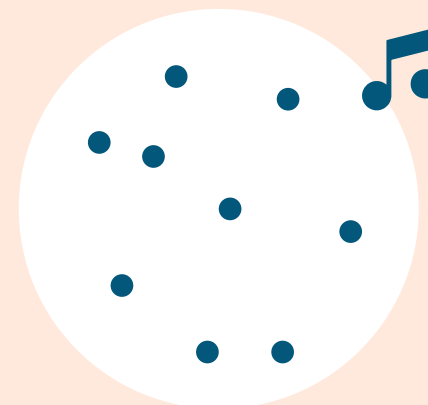
Maak een cirkel of gebied waarin de kinderen kunnen voortbewegen. Zet de muziek aan en geef ze de opdracht op het ritme van de muziek voort te bewegen. Daag ze uit om de dansen, rennen, kruipen, koprol te maken, rondjes draaien, springen, etc. Zet afwisselende muziek op; snel ritme, lange ritme, vrolijke muziek, zachte muziek.

Aandachtspunten

Daag ze uit creatief te zijn en zich mee te laten nemen door het ritme van de muziek.

Benodigheden

- muziekinstallatie



cirkel

Hoofdvaardigheid

- Bewegen op muziek en ritme

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Springen en landen
- Kruipen, klauteren en klimmen
- Rollen en draaien

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten/thuis

Oefenvorm

- Individueel

Maak een cirkel of gebied waarin de kinderen kunnen voortbewegen. Zet de muziek aan en geef ze de opdracht op het ritme van de muziek voort te bewegen in tweetallen. Eén kind is leidend en gaat dansen, het andere kind gaat spiegelen. Leg voorwerpen in het gebied neer die ze kunnen pakken, zoals ballen, hoepels, pylonen, etc.

Aandachtspunten

Daag ze uit creatief te zijn.

Benodigdheden

- muziekinstallatie
- 4 ballen
- 4 hoepels
- 4 pylonen of andere voorwerpen



cirkel met voorwerpen

Hoofdvaardigheid

- Bewegen op muziek en ritme

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Springen en landen
- Kruipe, klauteren en klimmen
- Rollen en draaien

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten/thuis

Oefenvorm

- Groep

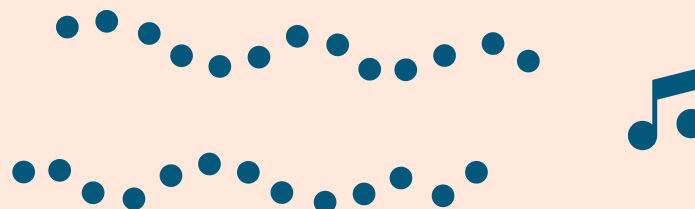
Maak twee groepen en laat de kinderen achter elkaar aan voortbewegen als een slinger. Het voorste kind bepaalt het ritme en manier van voortbewegen, de anderen doen het na. Je kunt als ondersteuning muziek opzetten. Maak er een wedstrijd van welke slinger het mooiste synchroon voortbeweegt.

Aandachtspunten

Laat ze goed naar elkaar kijken en het zo goed mogelijk nadoen. Denk bij voortbewegen ook aan klappen op een ritme.

Benodigdheden

- muziekinstallatie



twee slingers

Hoofdvaardigheid

- Bewegen op muziek en ritme

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Springen en landen
- Kruijen, klauteren en klimmen
- Rollen en draaien

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

De kinderen gaan touwtjespringen. Twee begeleiders draaien een lang touw rond. De kinderen gaan één voor één in het midden staan en springen over het ronddraaiende touw. Laat de andere kinderen op het juiste ritme klappen om het ritme voor het springen te bepalen.

Aandachtspunten

Het juiste ritme vinden zal best lastig zijn dus help ze door hardop te tellen en in het begin langzaam het touw rond te draaien. Laat de andere kinderen meetellen. Maak twee groepen met twee touwen, zodat niet te veel kinderen stil staan.

Moeilijker maken

Sneller ronddraaien met het touw.

Benodigheden

- groot touw (2x)



Hoofdvaardigheid

- Bewegen op muziek en ritme

Bijvaardigheid

- Springen en landen

Duur van de oefening

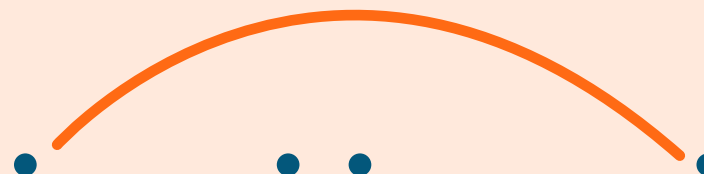
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



touw ronddraaien

Maak met de pylonen een grote cirkel met in het midden hoepels. Zodra de muziek aan staat gaan de kinderen via de buitenkant om de cirkel heen rennen (of dansen). Ze mogen alleen voortbewegen op het ritme van de muziek. Wissel dit dus af. Zodra de muziek uit gaat moeten ze naar het midden en in een hoepel gaan staan. Per kind is er 1 hoepel en voor 1 kind is er geen. Zo valt er elke keer een kind af (haal ook een hoepel weg) tot de winnaar overblijft.

Hoofdvaardigheid

- Bewegen op muziek en ritme

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

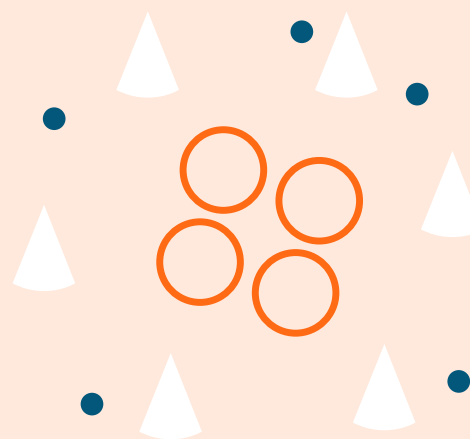
- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Benodigheden

- 7 hoepels
(voor 8 kinderen)
- 6 pylonen
- muziekinstallatie



cirkel met hoepels

Maak tweetallen. Nummer 1 begint met voortbewegen op muziek zodra de muziek start: grote stappen, sprongen, huppelen e.d. Nummer 2 doet dit na. Als de muziek stopt bevriezen ze. Als de muziek weer start bedenkt nummer 2 de oefeningen en doet nummer 1 hem na.

Aandachtspunten

Daag ze uit creatief te zijn en zich mee te laten nemen door het ritme van de muziek. Kies muziek met een duidelijk ritme.

Makkelijker maken

Meeklappen of tellen als trainer

Moeilijker maken

Duo's handen laten vasthouden / Maak een rondje in precies 8 tellen / Kinderen laten meeklappen op de muziek.

Benodigdheden

- muziekinstallatie



Hoofdvaardigheid

- Bewegen op muziek en ritme

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Springen en landen

Duur van de oefening

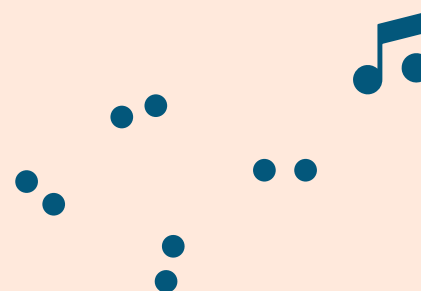
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten/thuis

Oefenvorm

- Individueel



tweetallen

Maak een cirkel. De trainer klapt in een langzaam ritme 4 klappen. Kind 1 doet op elke klap een andere houding. Daarna doen de andere kinderen deze 4 houdingen na in de volgende 4 klappen. Daarna doet kind 2 voor.

Aandachtspunten

Klap langzaam en duidelijk. Het is niet erg als de kinderen niet alle 4 houdingen kunnen onthouden.

Makkelijker maken

Na 4 klappen even stoppen.

Moeilijker maken

Sneller klappen / Kinderen laten meeklappen als ze niet aan de beurt zijn / Op muziek.

Hoofdvaardigheid

- Bewegen op muziek en ritme

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Springen en landen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

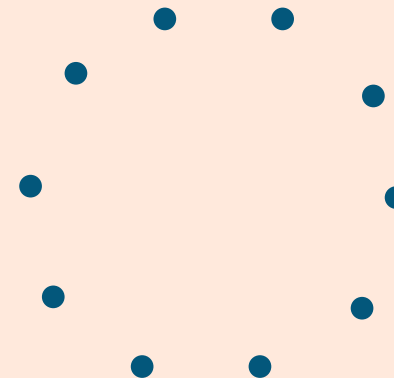
Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten/thuis

Oefenvorm

- Individueel

Benodigdheden



cirkel

Maak een cirkel. De trainer heeft een groot touw aan een kant vast en draait dat rond. De kinderen springen over het touw en nemen daarna steeds een andere houding aan.

Aandachtspunten

Draai niet te snel.

Makkelijker maken

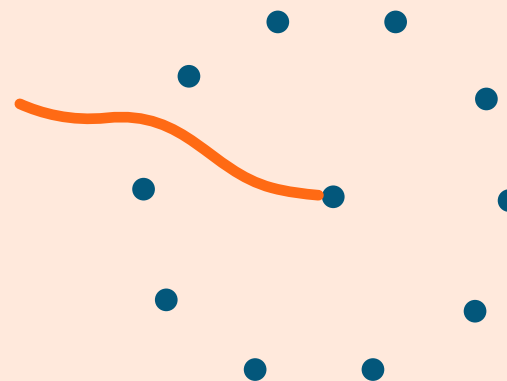
Zonder houdingen.

Moeilijker maken

Sneller draaien / Steeds moeilijkere houdingen.

Bendingheden

- lang dik touw



cirkel

Hoofdvaardigheid

- Bewegen op muziek en ritme

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Springen en landen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten/thuis

Oefenvorm

- Individueel

Laat de kinderen op de muziek dansen. Als de muziek stopt staan ze stokstijf stil.

Aandachtspunten

Begin met kindermuziek met een duidelijk ritme. Pas de muziek aan aan de belevingswereld van de kinderen.

Makkelijker maken

Trainer telt voordat hij de muziek uitzet '3-2-1-stop'.

Moeilijker maken

Bewegen op de muziek / Verschillende ritmes muziek achter elkaar / Meeklappen tijdens het dansen.

Benodigdheden

- muziekinstallatie



Hoofdvaardigheid

- Bewegen op muziek en ritme

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Springen en landen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten/thuis

Oefenvorm

- Individueel



dansen op muziek

Laat de kinderen vrij door de zaal lopen op muziek. Roep steeds andere dieren die de kinderen na moeten doen, bijvoorbeeld olifant, muisje, kangeroe. Laat kinderen aan het eind zelf een dier bedenken dat ze nadoen.

Aandachtspunten

Kies muziek met een duidelijk ritme. Stimuleer dat kinderen luisteren naar de muziek.

Makkelijker maken

Als trainer meedoen op het ritme. Zo stapt een olifant telkens op tel 1 en 5. Een kangeroe springt op 1, 3, 5 en 7. Een kat loopt op elke tel en een muisje trippelt 2 keer zo snel. Als trainer meeklappen of tellen op het ritme.

Moeilijker maken

Duo's handen laten vasthouden / Maak een rondje in precies 8 tellen / Kinderen laten meeklappen op de muziek.

Benodigdheden

- muziekinstallatie



Hoofdvaardigheid

- Bewegen op muziek en ritme

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Springen en landen

Duur van de oefening

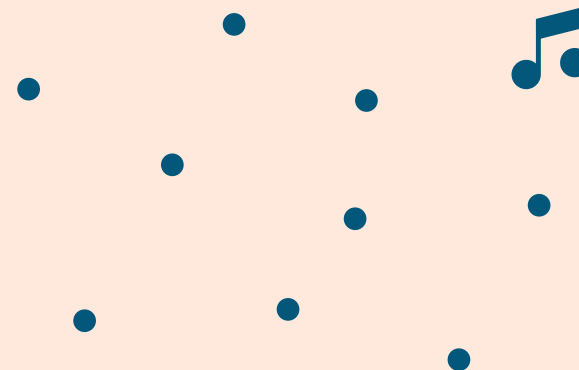
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten/thuis

Oefenvorm

- Individueel



dieren

5 - 6 jaar

Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)



De kinderen staan verdeeld in twee groepen aan weerszijden van de tunnel van pylonen. Elk kind heeft een zachte bal. Eén kind loopt van de ene naar de andere kant van de tunnel. De overige kinderen proberen hem/haar met de bal te raken. Het overlopende kind probeert de ballen te ontwijken.

Aandachtspunten

Laat 2 kinderen tegelijkertijd door de tunnel gaan en maak er een wedstrijd van.

Moeilijker maken

Maak de afstand van het gooien groter.

Hoofdvaardigheid

- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Duur van de oefening

- 10 – 15 min

Waar uit te voeren?

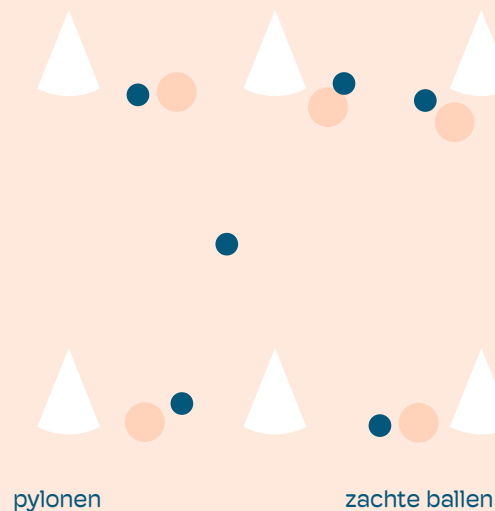
- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Benodigheden

- 10 grote zachte ballen
- 6 pylonen



Maak tweetallen of drietallen en zet de kinderen tegenover elkaar. Twee kinderen hebben een tennisbal in de hand. Ze gaan de tennisbal naar elkaar toe brengen op verschillende manieren. Bv door de tennisbal op je platte hand te leggen loop je naar de overkant, of je stuitert de bal op de grond en vangt hem op, of gooit hem in de lucht en vangt hem zelf op, etc.

Aandachtspunten

Zet de oefening 3x uit voor 9 kinderen.

Moeilijker maken

Bij het oversteken nemen ze 2 tennisballen mee en voeren ze een opdracht uit. Of gebruik een voorwerp zoals een tennisracket waar de bal opgelegd kan worden, of een hockeystick en daarmee drijven.

Benodigheden

- 6 tennisballen
- 6 pylonen



Hoofdvaardigheid

- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



tennisballen

Alle kinderen staan in een groot vierkant met stok en ring. Ze gaan zich vrij voortbewegen in het vierkant. De trainer noemt één van de vier kleuren van de pylonen waarmee het vierkant is uitgezet. De kinderen moeten daar zo snel mogelijk naartoe. Daarna gaan ze weer het vierkant in en herhaalt het zich.

Aandachtspunten

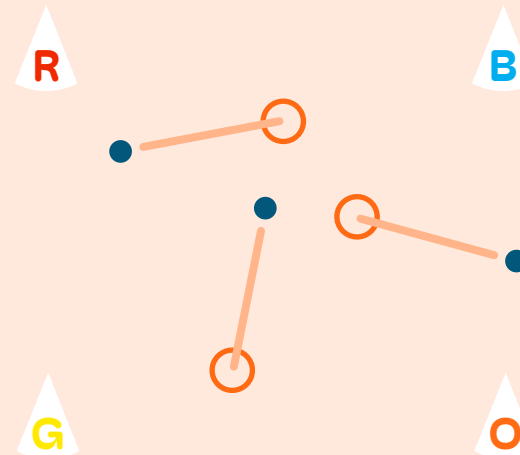
Let op hoe de kinderen de stok vasthouden: één hand boven één hand onder. En de handen niet te ver uit elkaar. Net als een hockeystick.

Moeilijker maken

Zet elke kleur pylon 2x uit zodat ze goed moeten kijken. Als je het binnen doet laat ze dan hun schoenen uitdoen en op de sokken voortbewegen (vaardigheid glijden)

Benodigdheden

- 8 ringen
- 8 stokken
(voor 8 kinderen)
- 4 verschillende kleuren pylonen



pylon met tennisbal

Hoofdvaardigheid

- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Alle kinderen staan in tweetallen tegenover elkaar. Zo houden met beide handen elk een kant van een foambuis vast. Een derde kind legt een bal op de 2 buizen. Het tweetal laat de bal balanceren. Vervolgens kunnen ze de bal heen en weer rollen, door de ene kant van de buis omhoog te bewegen.

Aandachtspunten

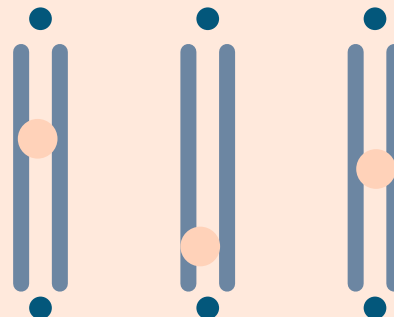
Laat de kinderen zien hoe je de buis het beste kan vasthouden, namelijk door met je hand in een kommetje te maken onder de buis.

Moeilijker maken

Beide kanten van de buis hoog boven het hoofd of juist laag richting de grond houden. Met de buizen in de hand en de bal erop om twee pylonen lopen, varieer de afstanden.

Benodigdheden

- 8 foambuizen
- 4 zachte ballen
(voor 8 kinderen)



foambuizen ballen

Hoofdvaardigheid

- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 10 – 15 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Maak een slalom met 4 pylonen en aan het einde een lijn vanaf waar ze in het goal kunnen gooien. Je start met een tennisbal in je hand en gaat de slalom rennen. Het gaat erom welk team zoveel mogelijk ballen in het goal gegooid of geslagen heeft. Als afwisseling kan je ze ook de slalom achteruit laten rennen, of op sokken laten voortbewegen.

Aandachtspunten

Let op dat de goal niet te ver weg staat, succesbeleving bij het gooien of slaan is belangrijk.

Moeilijker maken

I.p.v. gooien kan je ze laten slaan met een tennisracket in de goal, zorg dan wel dat de goal dichtbij staat en groot genoeg is voor succesbeleving.

Benodigdheden

- 27 tennisballen voor 9 kinderen als je het spel 3x uitzet (drietallen)



Hoofdvaardigheid

- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

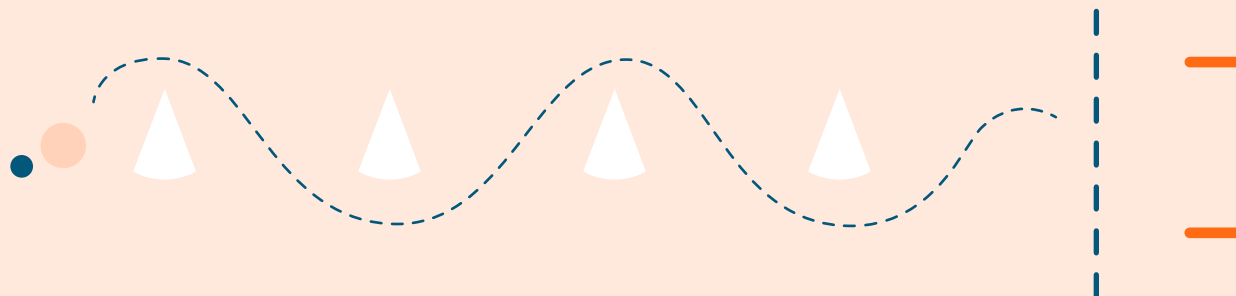
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



slalom om pylonen

goal

5 – 6 jaar

Schoppen, trappen en dribbelen (voet)



Verdedig je goal

5 – 6 jaar

De kinderen staan in tweetallen tegenover elkaar. Het ene kind start tussen twee pylonen en het andere kind bij een pylon er tegenover op 5 meter. De bal wordt geschopt naar het kind bij de pylon er tegenover, die pakt de bal vervolgens op en probeert hem door het goaltje te scoren door met de bal in de hand er doorheen te rennen. Het andere kind probeert de bal af te pakken en zijn/haar goal te beschermen.

Aandachtspunten

Het is een combinatie van eerst voetbal en daarna rugby. Zet de oefening 2 of 3 keer uit en maak drietallen.

Benodigdheden

- 9 pylonen
- 3 ballen
- 1 goal



Hoofdvaardigheid

- Schoppen, trappen en dribbelen (voet)

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Stoeien

Duur van de oefening

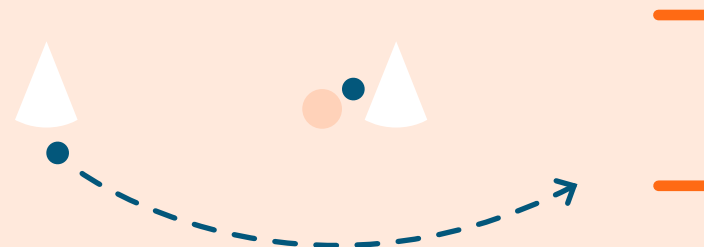
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten/thuis

Oefenvorm

- Groep



pylonen

goal

Twee kinderen staan tegenover elkaar met een voetbal. Het kind bij de ene pylon schopt de voetbal naar het andere kind, deze neemt hem aan en schopt terug. Terwijl dit gebeurt roept het kind waar de bal begon een kleur (oranje, groen of blauw). Het kind bij de pylon rent (zonder de bal want die is terug geschopt) om de kleur pylon die geroepen is.

Aandachtspunten

Als het roepen van kleuren te moeilijk is voor de kinderen kan jij als trainer dat ook centraal doen.

Moeilijker maken

Laat ze achteruit om de pylon rennen, zet de pylon niet te ver weg van startpunt. Laat ze met links en rechts schoppen.

Benodigdheden

- 3 verschillende kleuren pylonen (x 3 om drie keer uit te zetten)
- 3 pylonen
- 3 voetballen



voetbal

gekleurde pylonen

Hoofdvaardigheid

- Schoppen, trappen en dribbelen (voet)

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten/thuis

Oefenvorm

- Groep

De kinderen staan in tweetallen tegenover elkaar. Ze moeten de grote bal schoppen of dribbelen door de tunnel, die is gecreëerd door twee touwen/banken of een rij pylonen.

Aandachtspunten

Zet de oefening 3/4x uit zodat iedereen bezig is.

Moeilijker maken

Maak de tunnel smaller zodat ze echt moeten mikken, of zet een grote pylon op z'n kop in het midden zodat ze die proberen om te schieten.

Benodigdheden

- 6 banken/touwen of 32 grote pylonen
- 4 voetballen of zachte grote ballen



Hoofdvaardigheid

- Schoppen, trappen en dribbelen (voet)

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



banken of touwen

Alle kinderen staan in een groot vierkant met een grote bal. Ze gaan zich vrij voortbewegen in het vierkant met de bal aan de voet. De trainer noemt één van de vier kleuren van de pylonen waarmee het vierkant is uitgezet. De kinderen moeten daar zo snel mogelijk naartoe. Daarna gaan ze weer het vierkant in en herhaalt het zich.

Aandachtspunten

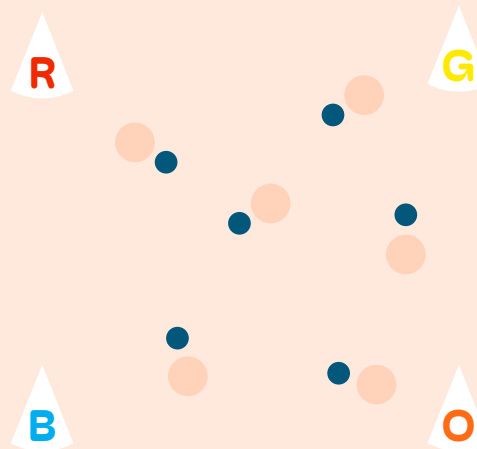
Laat de kinderen dribbelen met beide voeten, maak ze hiervan bewust door te zeggen we dribbelen allemaal met links, volgende keer met rechts, daarna afwisselen.

Moeilijker maken

Zet elke kleurpylon 2x uit zodat ze goed moeten kijken. Als je het binnen doet laat ze dan hun schoenen uitdoen en op de sokken voortbewegen (vaardigheid glijden).

Benodigdheden

- evenveel (voet)ballen als kinderen
- 4 verschillende kleuren pylonen



vierkant

Hoofdvaardigheid

- Schoppen, trappen en dribbelen (voet)

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Zet 6 blikken als een toren op elkaar en op 5 meter afstand een pylon. De kinderen gaan vanaf de pylon de blikken omschoppen. Nadat ze geschopt hebben, halen ze zelf hun bal op.

Aandachtspunten

Laat de kinderen met beide voeten schieten. Maak tweetallen waarin ze samen de blikken gaan omschoppen, wedstrijd tegen de andere tweetallen. Als je geen blikken hebt kan je ook pylonen of bowling pins in een driehoek neerzetten.

Moeilijker maken

De afstand van waaraf ze moeten schoppen verder weg zetten.

Benodigdheden

- 24 blikken
- 4 pylonen
(voor 8 kinderen)
- 8 ballen



blikken

Hoofdvaardigheid

- Schoppen, trappen en dribbelen (voet)

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

5 – 6 jaar

Stoeien



Ze gaan als tweetal tegen elkaar stoeien. Eén kind pakt de bal zo stevig mogelijk vast. Het andere kind gaat proberen de bal af te pakken. Ze mogen niet kietelen, schoppen of slaan. Laat ze verder wel echt stoeien met elkaar. Zodra de bal is afgepakt of na max. 1 min wissel je door.

Aandachtspunten

Let erop dat kinderen van ongeveer dezelfde lengte met elkaar stoeien. Anders is het oneerlijk.

Benodigheden

- 3/4 grote zachte ballen



Hoofdvaardigheid

- Stoeien

Bijvaardigheid

- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

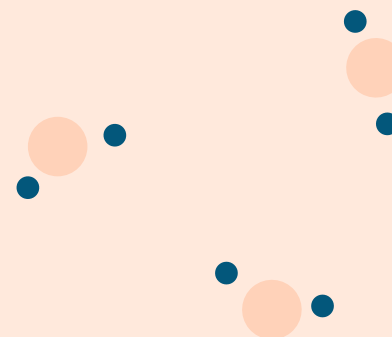
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten/thuis

Oefenvorm

- Groep



stoeien

Zet vier rijen met pylonen uit die niet recht in een rijtje staan. De kinderen werken in tweetallen samen. Ze gaan met de ruggen naar elkaar toe staan en daar wordt een bal tussen geklemd. Met de bal tussen elkaars ruggen moeten ze om de vier pylonen lopen, zonder dat de bal valt. Je kunt er een wedstrijd van maken welk duo als eerste bij de vierde pylon is.

Aandachtspunten

Let erop dat kinderen van ongeveer dezelfde lengte met elkaar de bal moeten klemmen.

Makkelijker maken

Niet 4 pylonen maar 2 waardoor ze gewoon rechtdoor moeten voortbewegen.

Moeilijker maken

Gebruik een kleinere bal die geklemd moet worden, zet de pylonen verder uit elkaar of laat ze over een kleine hindernis stappen.

Benodigdheden

- 3/4 grote zachte ballen
- 16 pylonen



Hoofdvaardigheid

- Stoeien

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Duur van de oefening

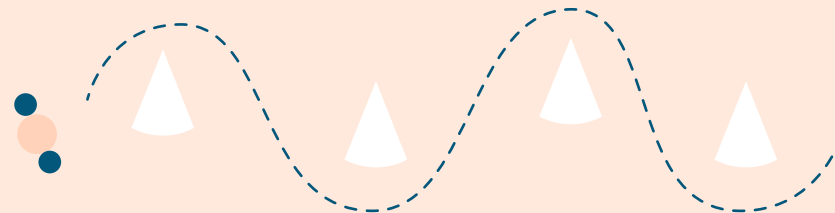
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



pylonen

Kinderen staan in tweetallen met de rug tegen elkaar aan, met de armen in elkaar gehaakt. De ene speler buigt voorover en tilt zijn maatje iets van de grond. Daarna loopt hij/zij met de ander op zijn rug naar de pylon, over een afstand van ongeveer drie meter.

Aandachtspunten

Let erop dat kinderen van ongeveer dezelfde lengte elkaar optillen en dat de afstand die ze moeten lopen niet te ver is.

Makkelijker maken

Kruiwagenlopen: het ene kind pakt het andere kind bij de enkels en zo lopen ze samen vooruit

Moeilijker maken

Maak de afstand langer of maak er een wedstrijd van.

Benodigdheden

- 4 pylonen



Hoofdvaardigheid

- Stoeien

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Kruijen, klauteren en klimmen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten/thuis

Oefenvorm

- Groep



pylon

Twee kinderen starten bij de grijze pylon met de ruggen tegen elkaar aan in squat houding. Zodra de trainer 'go' roept rennen ze om de pylon, hierbij mogen ze elkaar een schouderduw geven. Dan rennen ze door tot waar de grote bal ligt. Wie de bal als eerste 3 seconden vast heeft mag hem in de goal gooien en heeft een punt.

Aandachtspunten

Laat ze echt stoeien om de bal. Zet de oefening twee keer uit zodat 4 kinderen tegelijkertijd bezig zijn. Maak er een wedstrijd en tel het aantal punten.

Moeilijker maken

Maak de afstand tot het goal groter, zodat het gooien lastiger wordt.

Benodigheden

- 4 pylonen
- 2 goals
- 2 grote ballen (meer is handiger)



pylon



bal



goal

Hoofdvaardigheid

- Stoeien

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Verschillende vormen van samen acrobaat spelen. Laat de kinderen zelf ook iets leuks bedenken. Voorbeelden zijn: één kind staat rechtop en het tweede kind gaat als een aapje om het kind heen klimmen, samen kruiwagenlopen of op elkaars rug klimmen of een piramide maken met de hele groep. Probeer met z'n allen op zo min mogelijk steunpunten (handen, voeten, knieën of billen) te staan.

Aandachtspunten

Daag de kinderen uit om samen een acrobatenkunstje te doen.

Benodigheden

- matten waarop gespeeld kan worden, of een zachte ondergrond zoals (kunst) gras.



Hoofdvaardigheid

- Stoeien

Bijvaardigheid

- Kruipen, klauteren en klimmen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

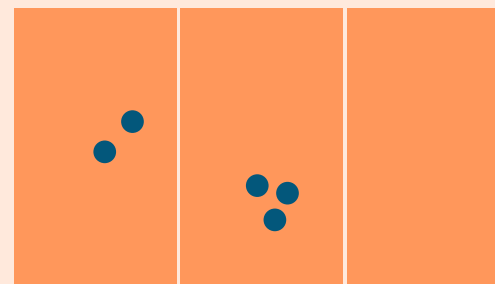
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



matten

5 - 6 jaar

Balanceren, vallen, rijden en glijden



Leg vier balansbalken naast elkaar. De kinderen gaan als acrobaten over de balansbalken heen lopen. Ze kunnen vooruit, zijwaarts en achterwaarts. Stimuleer de kinderen om het einde van de balk een mooie afsprong te maken. Ze mogen zelf bedenken wat.

Aandachtspunten

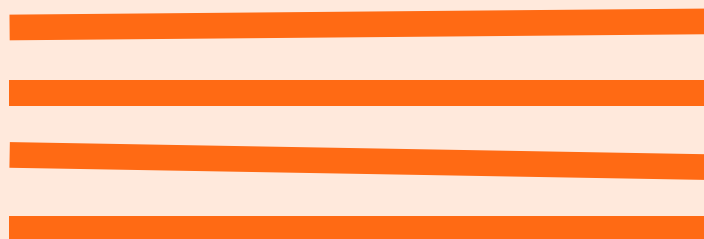
Maak verschillende gradaties zodat de kinderen die het lastig/eng vinden het wel kunnen doen, maar de kinderen die meer uitdaging nodig hebben dat ook krijgen. Denk b.v. aan verschil in breedte van de balansbalken.

Moeilijker maken

Achteruit of zijwaarts over de balansbalken voortbewegen of extra hindernissen plaatsen.

Benodigdheden

- 4 balansbalken



balansbalken



afsprong

Hoofdvaardigheid

- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Springen en landen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Alle kinderen staan in de cirkel. Er is één tikker en zeven vrije vogels. Als je getikt bent dan moet je zo gaan staan dat een ander kind je kan bevrijden door bokje te springen. De kinderen hebben geen schoenen aan maar lopen op hun sokken.

Aandachtspunten

Ze lopen op sokken zodat ze kunnen glijden, daag de kinderen uit dit te doen. De focus ligt op de vaardigheid glijden en balanceren.

Makkelijker maken

I.p.v. bokjespringen kan je ze ook onder elkaar door laten kruipen/glijden.

Benodigdheden

- 1 hesje
- pylonen om een vak af te zetten



Hoofdvaardigheid

- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Springen en landen

Duur van de oefening

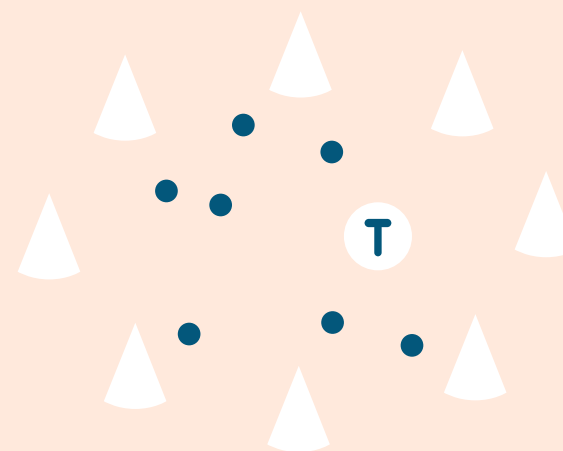
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



pylonen

tikker

Kinderen starten in tweetallen waarbij één van de twee een grote bal heeft. Ze gaan de bal overgooien en elke keer als ze gegooid hebben, lopen ze naar een andere plek in het vierkant. Aan de zijkant staan drie goals waar ze na 4 x overgooien in kunnen scoren. De kinderen lopen op hun sokken i.p.v. schoenen.

Aandachtspunten

Ze lopen op sokken zodat ze kunnen glijden, daag de kinderen uit dit te doen. Op deze manier heb je de vaardigheid glijden en balanceren erbij.

Moeilijker maken

Zet hindernissen neer zodat ze bijvoorbeeld over een bank moeten lopen of door hoepels moeten springen, voordat ze mogen scoren in het goal. Zet de goals verder weg zodat ze goed moeten mikken.

Benodigdheden

- 4 zachte ballen
- 3 goals



Hoofdvaardigheid

- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



De kinderen lopen één voor één over een balansbalk. Vervolgens rennen ze naar de pylon waar ze als een gorilla voortbewegen naar de volgende pylon. Vanaf daar sluiten ze aan in de rij om over de wip te lopen (de wip is een matje dit in de breedte ligt over een omgekeerde bank).

Moeilijker maken

I.p.v. gorillalopen kan je ook krablopen of kangoeroespringen.

Hoofdvaardigheid

- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen

Oefenvorm

- Groep

Benodigdheden

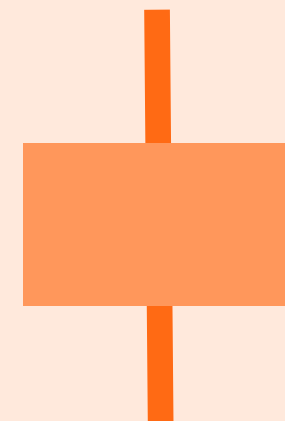
- 2 banken
- 1 matje
- 2 pylonen



balansbalk



pylonen



wip

De kinderen lopen één voor één over een balansbalk (of dik touw). Vervolgens lopen ze naar de pylon waar ze in de rij aansluiten om over de kast te klimmen. Daarna lopen ze door om onder de matten door te kruipen. Leg de matten over twee banken die tegenover elkaar liggen. Het idee is dat ze echt moeten kruipen over de grond.

Aandachtspunten

Begeleid de kinderen bij het klimmen over de kast (hek of picknick tafel).

Buiten kun je de kast en de matten vervangen door iets waar ze overheen kunnen klimmen zoals een hek of een picknicktafel en iets waar ze onder door kunnen kruipen. Let wel op de stabiliteit van het hek/tafel en de veiligheid.

Benodigdheden

- 3 balansbalken of dikke touwen
- 2 matten
- 1 kast



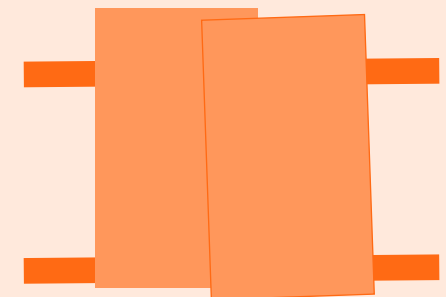
balansbalk



pylon



kast



matten

Hoofdvaardigheid

- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Kruipen, klauteren en klimmen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep