

Breed Motorische Ontwikkeling



Oefenstof & spelvormen

10 – 12 jaar

10 – 12 jaar

Gaan, lopen en rennen



Maak aan beide kanten een finishlijn en zet tweetallen tegenover elkaar. De kinderen starten op reactie én vanuit een duel met sprinten naar de finishlijn aan de eigen kant (of de kant die de trainer roept). De anderen moeten proberen te tikken. Variaties die je kan doen: • Start met hoofd-schouder-knie-teen-bal en bij bal pakken sprinten naar de lijn • Ze houden samen een stok vast waar ze aan trekken. Op teken van de trainer laten ze die los en sprinten ze naar de kant die de trainer roept • Met de ruggen naar elkaar toe in squathouding tegen elkaar aanleunen. Op teken van de trainer sprinten.

Aandachtspunten

In tweetallen gaan ze reactiespelletjes spelen. Maak twee groepen, zodat altijd de helft bezig is, dan kan je sneller achter elkaar door. Wissel door van tweetallen, zodat ze andere tegenstanders hebben.

Benodigdheden

- 4 stokken
- 4 ballen



Hoofdvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Bijvaardigheid

- Stoeien

Duur van de oefening

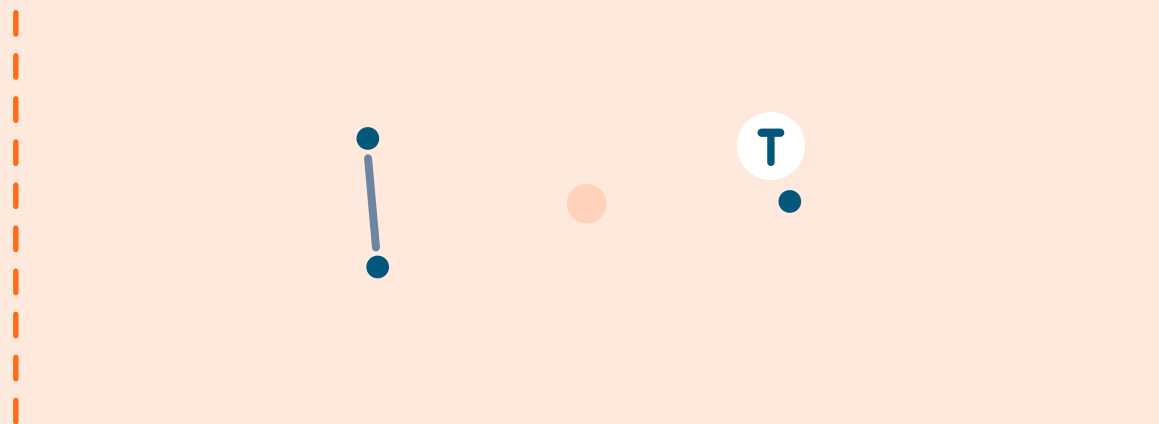
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



stok

tikker

Leg twee loopladders naast elkaar neer. Zorg voor afwisselende loopscholing: knieheffen vooruit/achteruit, knieheffen schuin door de ladder en hinkelen op één been. Na de ladder zet je drie verschillende kleuren pylonen neer in een andere hoek (rood iets naar links, geel rechtdoor en blauw iets naar rechts). De kinderen moeten na de ladder over de lijn schouder aan schouder (echt tegen elkaar duwen) tot de trainer een van de drie kleuren roept en daar sprinten ze dan heen.

Aandachtspunten

Laat ze elkaar echt schouder aan schouder duwen, daarbij mag er best eentje (bijna) vallen.

Hoofdvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Bijvaardigheid

- Stoeien

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

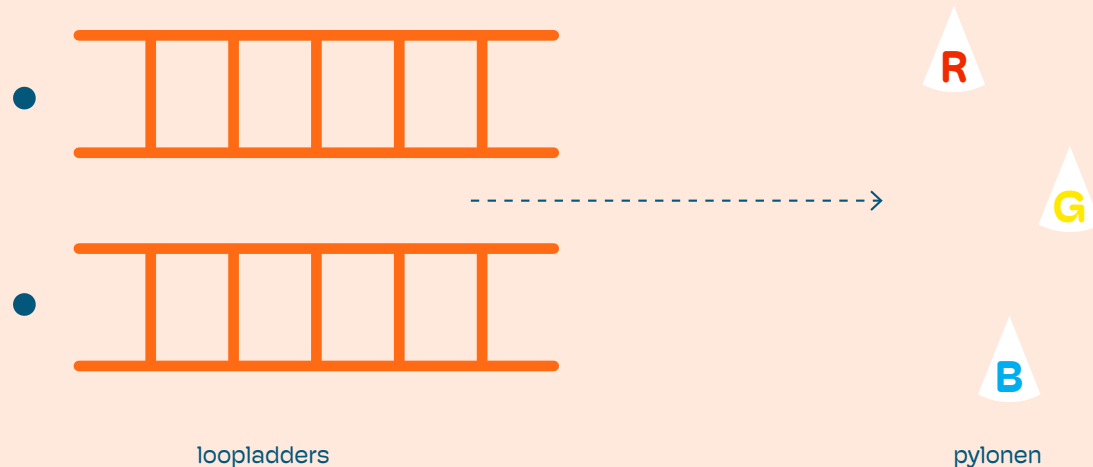
- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Benodigheden

- 2 loopladders
- 3 pylonen



Verschillende vormen van sprintwedstrijden. Zorg dat je na 3/4 beurten afwisselt, zodat ze telkens moeten aanpassen aan een nieuwe situatie. Alles op volle snelheid uitvoeren.

- 1) Voorwaarts tweebenig springen over de poortjes, zijwaarts tweebenig springen over de poortjes, sprinten naar de pylon. Altijd gezicht naar voren houden.
- 2) Zijwaarts tweebenig springen, voorwaarts tweebenig springen, sprinten naar pylon, om de pylonen sprinten met beide voeten buiten de pylon vervolgens eindsprint tot de pylon.
- 3) Voorwaarts sprinten, achterwaarts, zijwaarts springen op-in-op de banden en eindsprint tot pylon.

Hoofdvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Bijvaardigheid

- Springen en landen

Duur van de oefening

- 10 – 15 min

Waar uit te voeren?

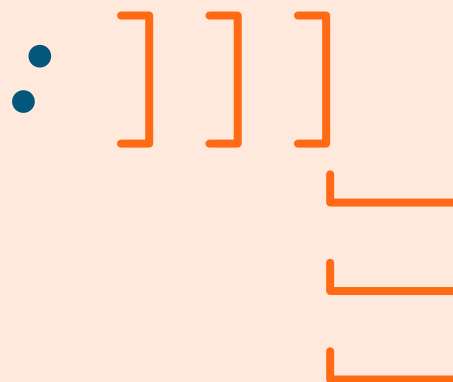
- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Benodigheden

- rekjes/poortjes
- pylonen



rekjes



pylon

Schaatssprongen 6x, doorlopen naar de eerste pylon vanuit daar naar de eerstvolgende pylon sprinten, achteruit terug, sprinten, achteruit terug en sprinten naar de laatste pylon. Deze oefening kan je 3/4x uitzetten zodat niet te veel kinderen stil staan. Zorg dat je, nadat elk kind 2/3x de oefening gedaan heeft, het parkoers verandert.

Aandachtspunten

Het springen gaat om zo ver of hoog mogelijk, niet zo snel mogelijk. Focus hier op als je er een wedstrijd van maakt. Laat deze dan pas starten bij het sprint deel.

Moeilijker maken

Starten met kaats- of kikkersprongen, krab- of gorillalopen.

Hoofdvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Bijvaardigheid

- Springen en landen
- Kruipen, klauteren en klimmen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

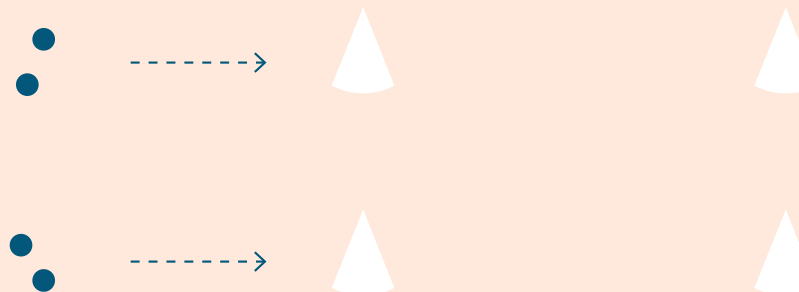
- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Benodigheden

- pylonen



pylonen

Kind staat in het midden terwijl vier verschillende kleuren pylonnen om hem/haar heen staat. Trainer roept een kleur, kind moet zo snel mogelijk met twee voeten om die pylon zien te rennen en terug naar het midden. Het gaat hierbij om kort voetenwerk, veel kleine stapjes. Je kan ook twee kleuren noemen (bv geel rood) dan moeten ze eerst om geel, terug naar het midden en dan om rood. Na paar keer rust en volgende kind.

Aandachtspunten

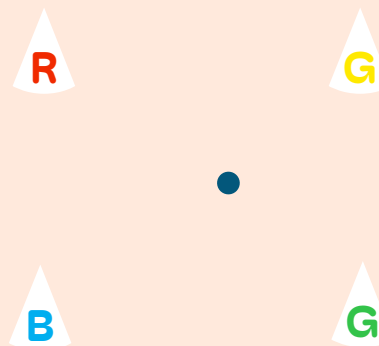
Zet de oefening 3/4x uit zodat niet te veel kinderen stil staan.

Moeilijker maken

I.p.v. rennen ze achteruit laten rennen of kikkersprongen/krablopen/gorillalopen /
Maak de afstanden groter.

Benodigdheden

- 8 pylonnen in vier kleuren



pylonen in kleur

Hoofdvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Bijvaardigheid

- Kruipen, klauteren en klimmen
- Rollen en draaien

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Vervolg op de oefeningen is dat we er boter-kaas-met-eieren spel van maken. Je zet twee vierkanten tegenover elkaar. Trainer roept de kleur van de pylon vanaf waar ze een lintje of hesje moeten pakken (ene team gele hesjes/pylonen andere team blauwe hesjes/pylonen). Kinderen pakken het lintje of hesje van die kleur pylon en moeten zsm drie op rij zien te krijgen. Zodra een hesje van een pylon weg is en de trainer die kleur pylon roept dan moeten ze een hesje uit het veld pakken en die verleggen. Ze moeten wel altijd om het pylon rennen zoals de oefeningen begonnen is.

Hoofdvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Bijvaardigheid

- Kruipen, klauteren en klimmen
- Rollen en draaien

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

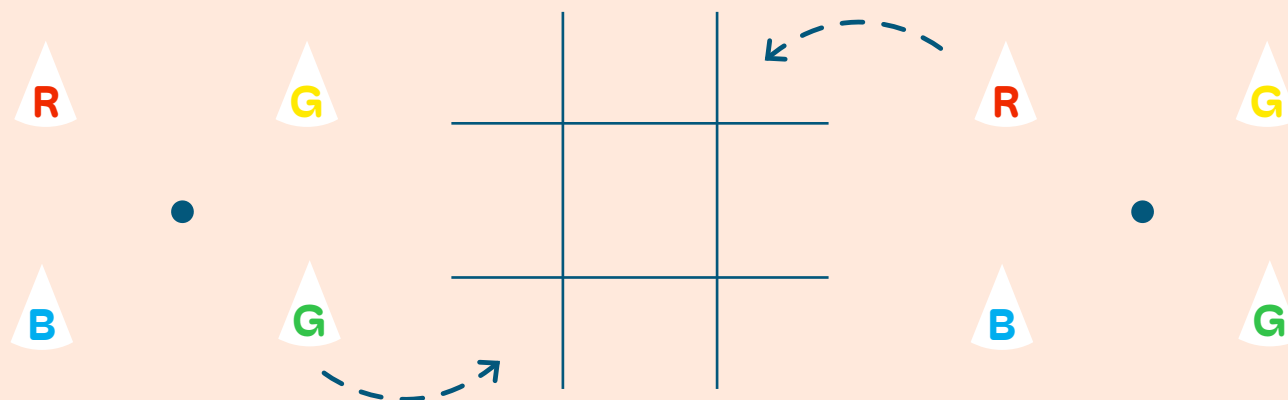
- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Benodigheden

- 8 pylonen in vier kleuren
- 8 lintjes of hesjes in twee kleuren
- 12 pylonen in dezelfde neutrale kleur



pylonen in kleur

Er liggen tennisballen op verschillende kleuren pylonen (elke kleur twee keer, per kleur één bal). Twee kinderen staan in het 'veld' dus je roept altijd twee kleuren. De trainer roept de kleuren en de kinderen moeten z.s.m. een van de twee ballen pakken van de juiste kleur en de bal leggen op dezelfde kleur pylon. Een paar keer snel achter elkaar herhalen tot de trainer roept 'scoren'. Dan met de laatste bal die ze hebben gepakt, vanaf de lijn, de bal in de goal mikken door te schoppen of gooien. Wie scoort krijgt een punt en degene die als eerste scoort krijgt twee punten. Maak er een toernooi van in teams.

Aandachtspunten

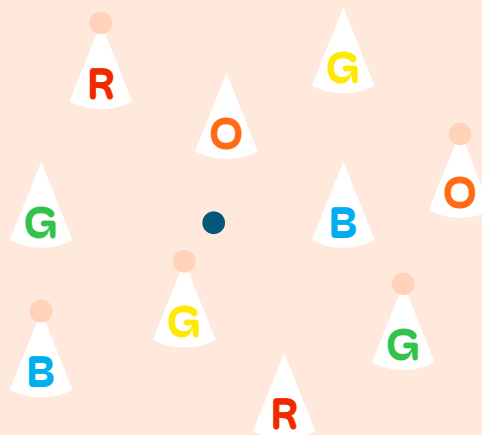
Roep snel achter elkaar de kleur pylonen zodat de kinderen uitgedaagd worden met wenden/keren en op reactie.

Moeilijker maken

Afstand groter maken tussen de pylonen of naar het goal.

Benodigdheden

- 20 pylonen in 5 verschillende kleuren
- 10 tennisballen (of meer)
- 1 goal



pylonen in kleur

lijn

goal

Hoofdvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Bijvaardigheid

- Rollen en draaien
- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

10 – 12 jaar

Springen en landen



Leg twee loopladders naast elkaar neer en maak twee rijen. Je gaat verschillende vormen van springen door de loopladder doen. Denk aan tweebenig, éénbenig, skipping (met/zonder bal, racket of stick boven je hoofd), etc. Zet een pylon neer tot waar ze moeten sprinten na de loopladder.

Aandachtspunten

Focus op het springen waarbij ze hoge knie inzet moeten hebben, kort contact met de grond en alleen op je voorvoeten. Sprinten op volle snelheid uitvoeren.

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

- 2 loopladders
- pylonen



loopladders

pylonen

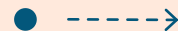
Schaatssprongen 6x, sprinten naar pylon vervolgens een koprol maken, onder de rekjes doorkruipen en één grote sprong 'over de rivier heen'. Zorg dat je deze oefening meerdere malen uitzet, zodat niet te veel kinderen stilstaan. Je kan er een estafette van maken, zodat ze tegen elkaar racen. Zorg dat je de estafette na een paar keer aanpast.

Aandachtspunten

Je kunt de rivier op verschillende plekken smaller/breder maken, zodat de grotere kinderen meer uitgedaagd worden bij het springen.

Benodigheden

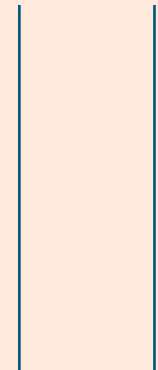
- 12 pylonen
- 6 rekjes om onderdoor te kruipen



pylon



rekjes



'rivier'

Hoofdvaardigheid

- Springen en landen

Bijvaardigheid

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

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Bij de start heeft het kind twee hoepels vast. Je moet van hoepel naar hoepel tweebenig springen en telkens de hoepel verleggen naar voren, tot de grote pylon. Vanaf daar laten ze de hoepels liggen en springen ze over twee rekken. Vervolgens rond de grote pylon en terug, maak er estafette van.

Aandachtspunten

Bij de hoepels kun je ook landen op 1 been of vanaf 1 been springen en dan landen op 1 of 2 benen. Zorg dat de twee rekken hoog staan zodat het uitdagend is om er overheen te springen, kijk of ze telkens beetje hoger kunnen.

Moeilijker maken

Je kunt het op sokken uitvoeren, let wel op dat je ze dan niet te hoog laat springen. Beetje glijden mag wel, maar het moet veilig blijven.

Benodigdheden

- 4 verstelbare rekken
- 4 hoepels
- 6 pylonen



hoepels



rekken



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

Zet een slalom uit van 4 pylonen waar ze omheen moeten zakloop-springen. Na die vier pylonen pakken ze een tennisbal en moeten ze daarmee de blikken omgooien, die op ongeveer 7 meter afstand staan. Ondertussen springt een teamgenoot alvast terug met de zak, zodat daar weer iemand kan starten. Zo maak je er een estafette van met minimaal 4 kinderen per team.

Aandachtspunten

Tweebenig springen met de zakken, laat kinderen zelf ontdekken wat het handigste is en elkaar het uitleggen.

Makkelijker maken

Het gooi-spel weglaten en eerst starten met zakloop-springen als slalom om de pylonen.

Hoofdvaardigheid

- Springen en landen

Bijvaardigheid

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

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

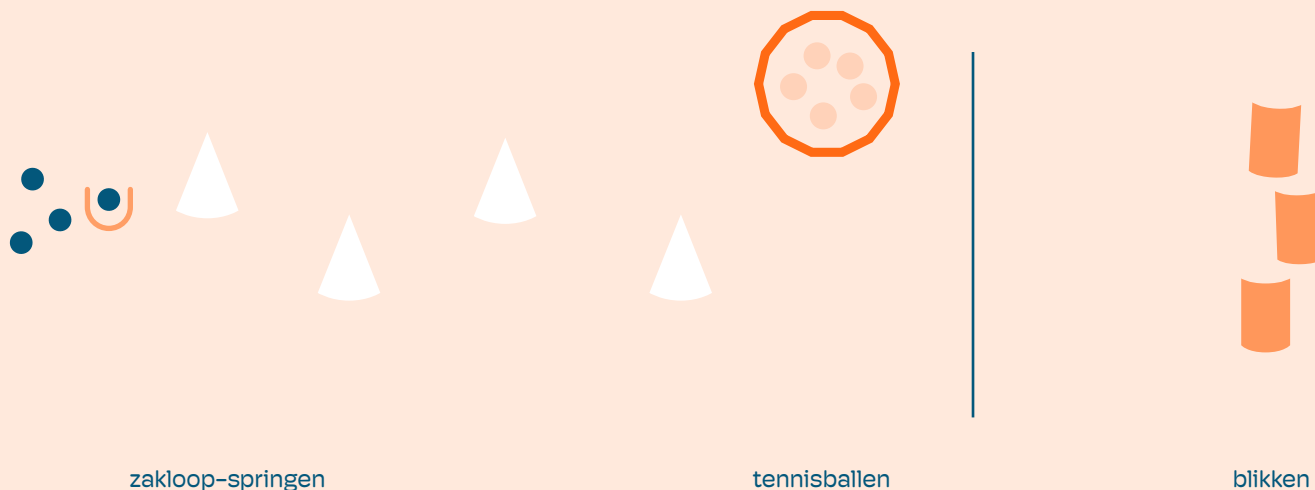
- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Benodigdheden

- 2 zakloop-zakken
- 8 pylonen
- 12 blikken
- 8 tennisballen



zakloop-springen

tennisballen

blikken

Ze starten met de handen op de bank en tweebenig van links naar rechts over de bank springen. Tot einde van de bank. Vervolgens van hoepel naar hoepel, door naar de grote kast waar ze op klimmen en vanaf springen op een matje. Om de pylon en terug naar begin rennen, maak er een estafette van.

Moeilijker maken

In een rek klemmen (ipv over de kast) en verplaatsen naar het rek rechts, daar naar beneden tot ze durven te springen.

Hoofdvaardigheid

- Springen en landen

Bijvaardigheid

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

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

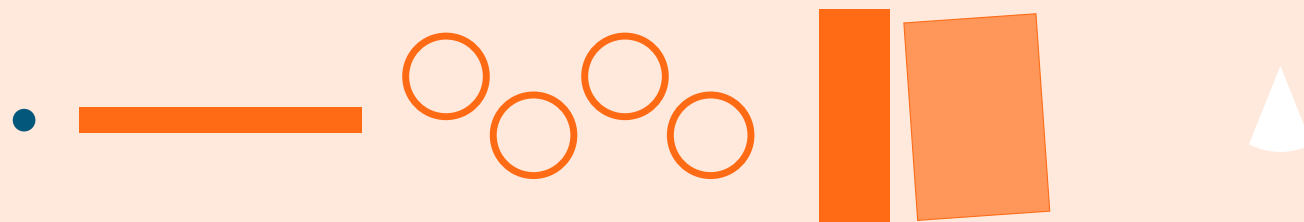
- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Benodigdheden

- 2 banken
- 2 kasten met matjes
- 8 hoepels
- 2 pylonen



bank

hoepels

kast

mat

pylon

10 – 12 jaar

Kruipen, klauteren en klimmen



Kruipwedstrijd in tweetallen waarbij de kinderen tegenover elkaar op de grond in gorilla houding starten. Ze gaan elkaar spiegelen terwijl ze over de grond kruipen (mag in allerlei posities). B.v. kind A naar links rechts, voor achter, koprol zijwaarts/vooruit/achteruit, handstand, radslag, gorilla- of krablopen, etc. Ze mogen doen wat ze willen.

Aandachtspunten

Daag ze uit creatief te zijn en het zo moeilijk mogelijk te maken voor elkaar. Ze moeten wel 'dicht bij de grond' blijven. Dus ze mogen niet gaan staan en rennen.

Hoofdvaardigheid

- Kruipen, klauteren en klimmen

Bijvaardigheid

- Rollen en draaien
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

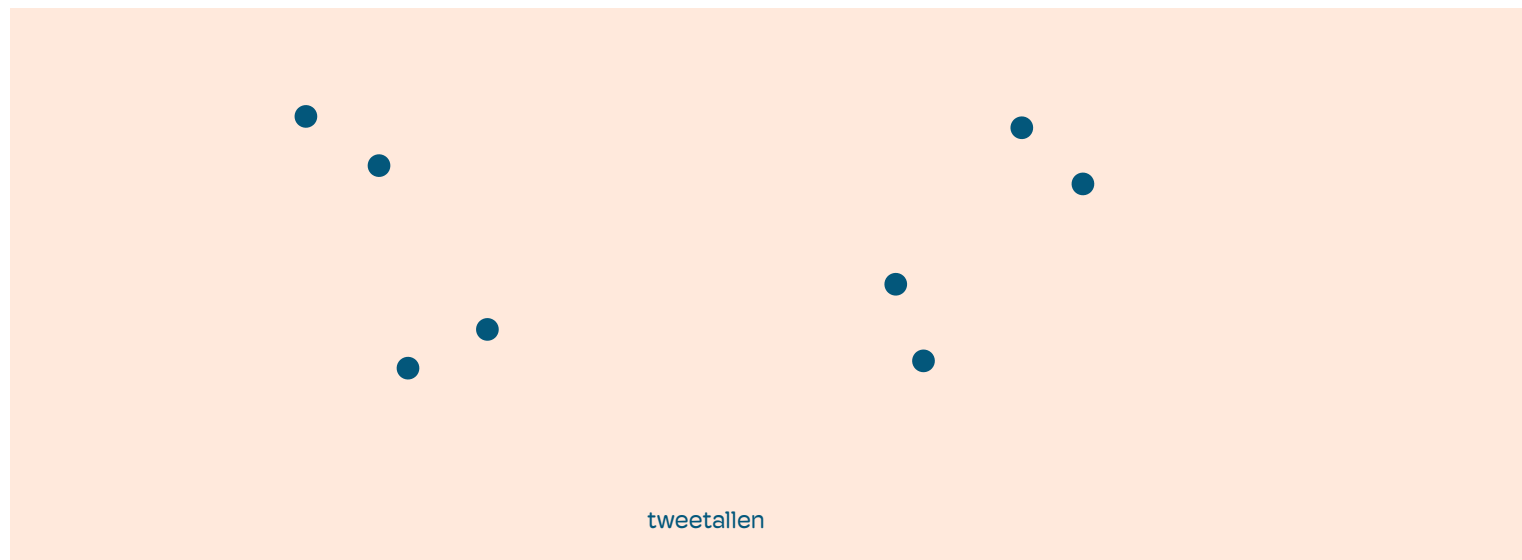
Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Benodigdheden



tweetallen

We starten met over de balansbalk rennen, vervolgens springen ze van hoepel naar hoepel en kruipen ze onder pylonen met stokken door. Daarna rennen ze terug en tikken ze de volgende aan.

Aandachtspunten

Eerst paar keer oefenen voor je met een wedstrijd begint. Bij het oefenen kunnen ze sneller achter elkaar. Ipv een pylon met stokken kan je ook iets anders neerzetten waar ze onderdoor moeten kruipen. Let wel op dat het echt kruipen wordt.

Moeilijker maken

Achteruit over de balansbalk rennen / Waar ze onderdoor kruipen langer maken.

Hoofdvaardigheid

- Kruipen, klauteren en klimmen

Bijvaardigheid

- Springen en landen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

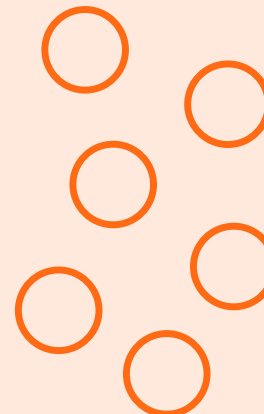
- Groep

Benodigheden

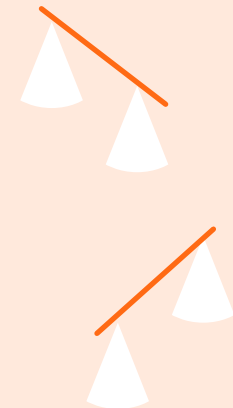
- 4 pylonen met stokken
- 2 balansbalken
- 6 hoepels



balansbalken



hoepels



pylonen met stokken

We starten met over een kast te klimmen, vervolgens balanceren we over een balk en kruipen we onder matten door.

Aandachtspunten

Leg achter de kasten een mat en zorg ervoor dat de banken niet te dicht op de kasten staat zodat er na de landing ruimte over is. Je kunt dit ook buiten uitvoeren door ze over een picknicktafel of hekwerk aan de kant van het veld te laten klimmen. Let erop dat het klimmen uitdagend maar wel veilig is.

Moeilijker maken

Achteruit over de balansbalk rennen, of er twee achter elkaar leggen / Waar ze onderdoor kruipen langer maken.

Hoofdvaardigheid

- Kruipen, klauteren en klimmen

Bijvaardigheid

- Springen en landen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Benodigdheden

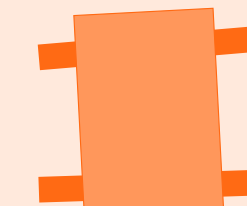
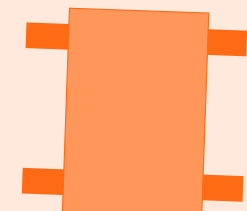
- 2 balansbalken
- 2 kasten en matten
- 2 banken waar je ze overheen legt



kasten



balansbalken



matten over banken

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.

Hoofdvaardigheid

- Kruipen, klauteren en klimmen

Bijvaardigheid

- Rollen en draaien

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

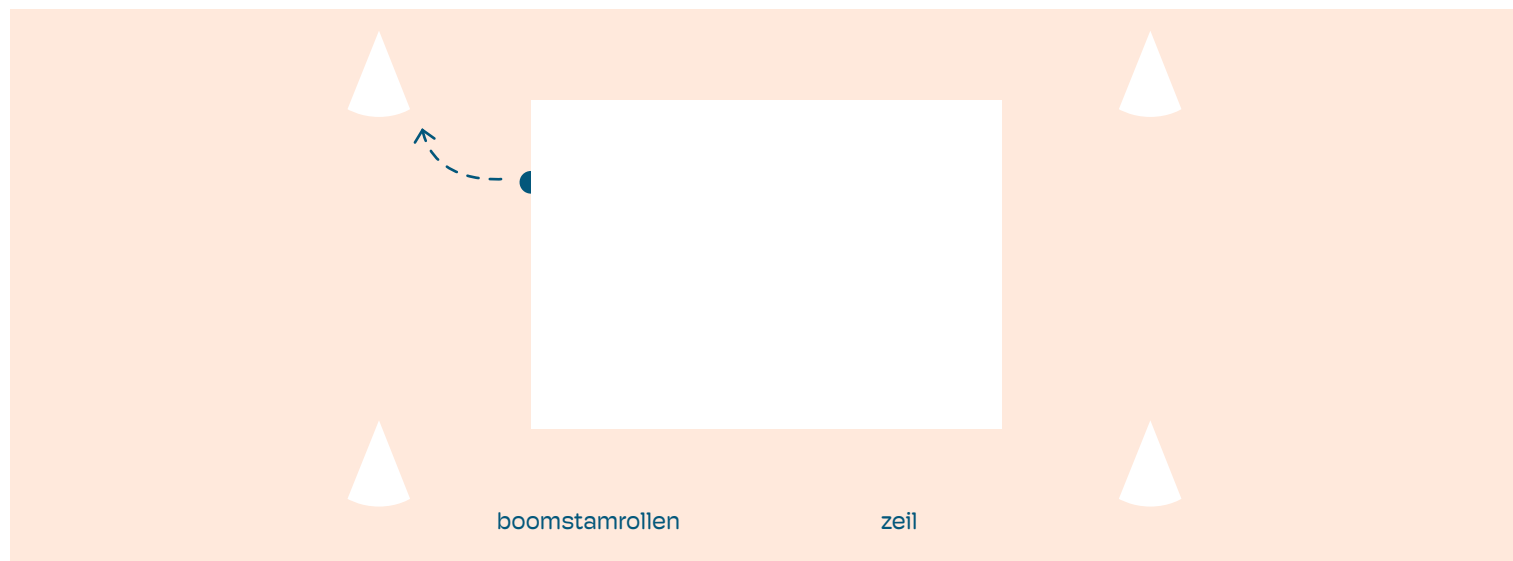
- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Benodigdheden

- groot zeil
- 8 pylonen



10 – 12 jaar

Rollen en draaien



Starten met radslag 3x, achteruit rennen naar de pylon vervolgens een koprol 2x (vooruit en achteruit) maken. Vervolgens rennen ze naar de slalom waar ze bij elke pylon een rondje om de eigen as draaien. Zorg dat je deze oefening 3x uit zet zodat niet te veel kinderen stil staan.

Aandachtspunten

Je kan er een estafette van maken, zodat ze tegen elkaar racen. Let er dan wel op dat de deelopdrachten goed uitgevoerd blijven worden.

Hoofdvaardigheid

- Rollen en draaien

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

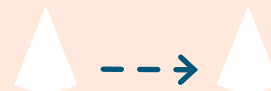
- Groep

Benodigdheden

- 18 pylonen



3 x radslag



2 x koprol



slalom

Sprintwedstrijd waarbij de persoon met een hesje (aan de achterkant in de broek/rokje ingestoken) het startmoment bepaalt. De ander start bij de andere rode pylon en moet het hesje proberen af te pakken.

Twee versies:

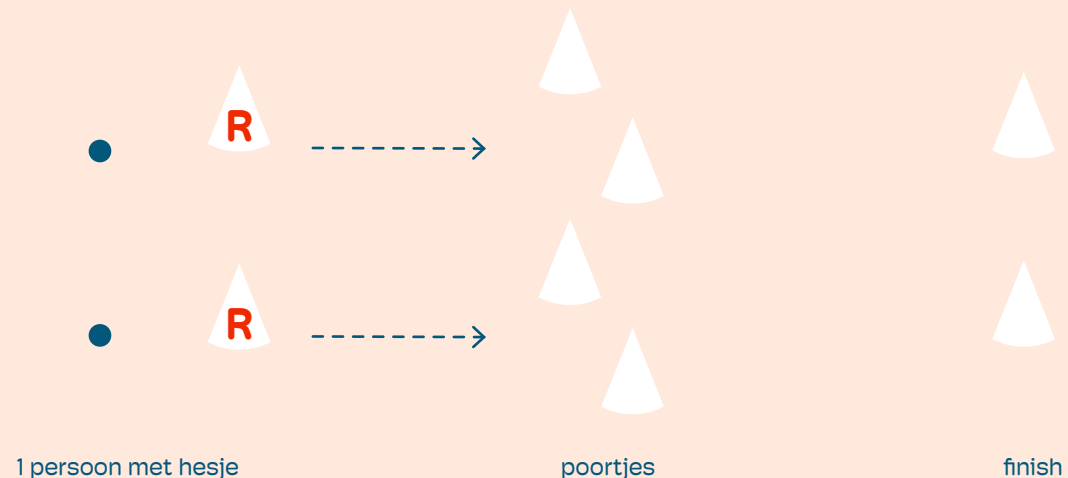
- Start met koprol en sprinten door de poortjes
- Start met verticale draai (gezichten naar elkaar toe) om de pylon en sprinten door poortjes

Aandachtspunten

Let op dat de afstanden tussen beide sprinters uitdaging genoeg zijn voor allebei, speel hier mee. Wint de tikker te vaak, zet je de persoon met hesje wat dichterbij of andersom. Focus ligt op horizontaal en verticaal draaien. Ze mogen dus met schijnbewegingen en draaien het hesje verdedigen. Denk aan koprol maken of rondje om je eigen as maken. Achteruit over de balansbalk rennen. Waar ze onderdoor kruipen langer maken.

Benodigdheden

- 11 pylonen
- 4 hesjes



Hoofdvaardigheid

- Rollen en draaien

Bijvaardigheid

- Springen en landen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Start met boomstamrollen onder de matten door, vervolgens over twee rekken springen en door naar de ringen waar ze een koprol vooruit en achteruit maken.

Aandachtspunten

Zet alles 2x uit zodat niet te veel kinderen stil staan. Als het goed gaat kan je er een estafette van maken. Heb je geen ringen, kijk dan voor een rekstok ergens rond het clubhuis

Hoofdvaardigheid

- Rollen en draaien

Bijvaardigheid

- Springen en landen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

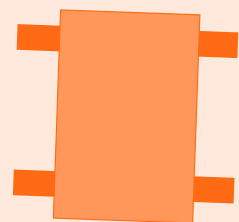
- Binnen/buiten

Oefenvorm

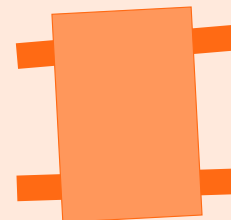
- Groep

Benodigdheden

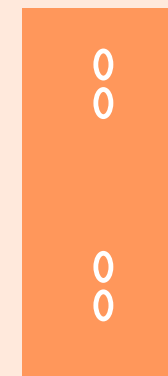
- 2 matten op banken
- rekken
- ringen



matten over banken



rekken



ringen

Er liggen vijf ballen in de linker hoepel. De kinderen moeten door te boomstamrollen de ballen één voor één naar de rechter hoepel verplaatsen. Maak er een estafette van waarbij elk kind 5 ballen verplaatst en dan de volgende gaat.

Aandachtspunten

Je kunt het op een mat uitvoeren, of zachte ondergrond zoals hockey-/voetbalveld. Let er op dat je de tweede keer met het hoofd de andere kant op ligt zodat de kinderen beide kanten op leren rollen. Leg de hoepels verder uit elkaar als je gaat koprollen, of krab-/gorillalopen.

Moeilijker maken

I.p.v. boomstamrollen kan je koprollen, of krab-/gorillalopen.

Benodigdheden

- 6 hoepels
- 15 tennisballen
(voor 3 x uitzetten)



Hoofdvaardigheid

- Rollen en draaien

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Duur van de oefening

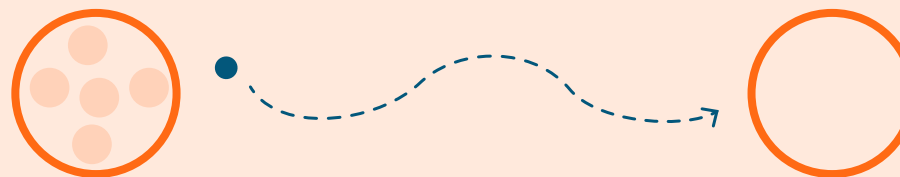
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



hoepel met 5 ballen

boomstamrollen

10 – 12 jaar

Zwaaien



Estafette waarbij twee teams tegen elkaar strijden; wie binnen 5 minuten zoveel mogelijk goud aan de overkant heeft geslingerd. Ze starten met slingeren over de sloot. Daarna pakken ze het goud (de bal, 1 per keer) en springen ze van hoepel naar hoepel (3x) naar de overkant. Daar leggen ze het goud in een mand en ze rennen terug via de zijkant. Zodra het goud op de plek ligt mag de volgende beginnen met slingeren.

Aandachtspunten

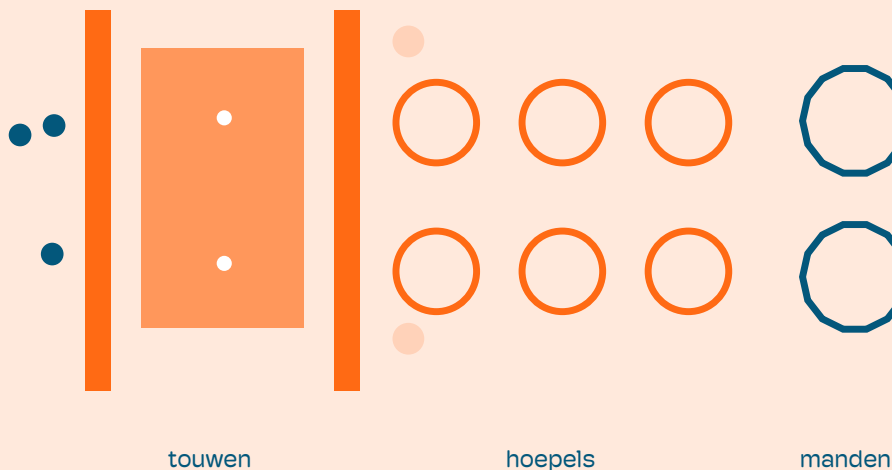
Maak de estafette in de buurt van een boom of het clubhuis (of in de gymzaal), zodat je daar twee touwen kan ophangen. Begeleid de kinderen bij het slingeren. Laat ze de voeten klemmen tegen het touw.

Moeilijker maken

De hoepels verder uit elkaar leggen of het touw hoger hangen.

Benodigdheden

- 2 manden
- 2 grote touwen
- 6 hoepels



Hoofdvaardigheid

- Zwaaien

Bijvaardigheid

- Springen en landen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Zet twee banken tegenover elkaar met daar tussen een touw en ringen. In tweetallen gaan ze bij de ringen of het touw staan. Ze gaan van de ene bank naar de andere bank slotje slingeren. Zorg dat je verschillende afstanden of soorten ringen/touwen hebt om mee te slingeren.

Aandachtspunten

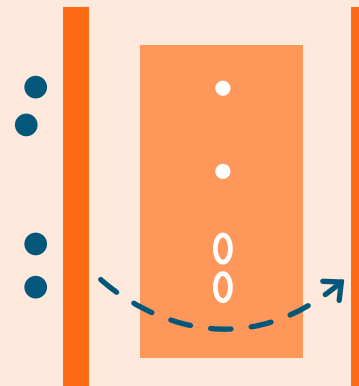
Begin met de banken dicht bij elkaar zodat ze wennen aan het slingeren. Begeleid de kinderen die het eng vinden. Leg matten onder de ringen.

Moeilijker maken

Zet de banken verder van elkaar vandaan nadat ze per persoon 2x heen en weer geslingerd hebben / Daag de kinderen die het leuk vinden om een koprol te maken tijdens het slingeren aan de ringen.

Benodigdheden

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



slingereren

Hoofdvaardigheid

- Zwaaien

Bijvaardigheid

- Springen en landen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen

Oefenvorm

- Groep

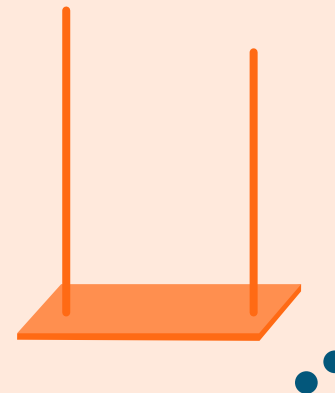
Regel voor de kinderen verschillende schommels waar ze op kunnen zitten of staan. Hang ze op aan het clubhuis, boom of in de speeltuin. Laat ze vrij spelen en daag ze uit om elke schommel een keer geprobeerd te hebben.

Aandachtspunten

Begeleid de kinderen die het eng vinden. Daag de kinderen uit die het leuk vinden, bv door een koprol (vooruit/achteruit) te maken of met één voet/arm los. Zorg dat de ondergrond veilig is.

Benodigdheden

- schommel in verschillende vormen: zittend, staand, liggend.)



schommel

Hoofdvaardigheid

- Zwaaien

Bijvaardigheid

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

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Individueel

10 – 12 jaar

Bewegen op muziek en ritme



Dance like nobody is watching

10 – 12 jaar

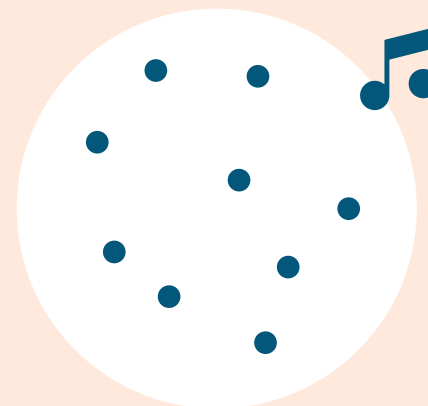
Maak een cirkel of gebied waarin de kinderen kunnen voortbewegen. Zet de muziek aan en geef ze de opdracht op het ritme van de muziek voort te bewegen. Daag ze uit om te dansen, rennen, kruipen, klappen, koprol maken, rondjes draaien, springen, etc. Zet afwisselende muziek op; snel ritme, lange ritme,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

Aandachtspunten

Zorg dat ze uitgedaagd worden of maak er een wedstrijd van wie de mooiste dans kan maken.

Benodigheden

- muziekinstallatie



dansen

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, maar nu in tweetallen. Eén kind is leidend en gaat dansen, klappen, kruipen, etc, het andere kind gaat spiegelen. Leg voorwerpen in het gebied neer wat ze kunnen pakken, zoals ballen, hoepels, pylonnen, etc.

Aandachtspunten

Daag ze uit creatief te zijn.

Benodigheden

- 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
- Kruipen, klauteren en klimmen
- Rollen en draaien

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten/thuis

Oefenvorm

- Groep

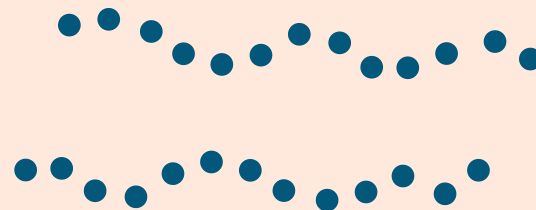
Maak twee groepen en laat de kinderen achter elkaar aan voortbewegen als een slinger. Het voorste kind bepaalt het ritme en manier van voortbewegen, de anderen doen het na. Je kunt als ondersteuning muziek opzetten. Maak er een wedstrijd van welke slinger het mooiste synchroon voortbeweegt.

Aandachtspunten

Laat ze goed naar elkaar kijken en het zo goed mogelijk nadoen.

Benodigdheden

- muziekinstallatie



twee slingers

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

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 ze op het juiste ritme springen.

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 meeklappen op het ritme. Maak twee groepen met twee touwen, zodat niet te veel kinderen stil staan.

Aandachtspunten

Sneller ronddraaien met het touw / Je gaat de kinderen 1 voor 1 in het touw laten springen, maar iedereen blijft wel springen. Dus uiteindelijk staan ongeveer 6 kinderen tegelijkertijd te springen.

Benodigdheden

- groot touw (2x)



Hoofdvaardigheid

- Bewegen op muziek en ritme

Bijvaardigheid

- Springen en landen

Duur van de oefening

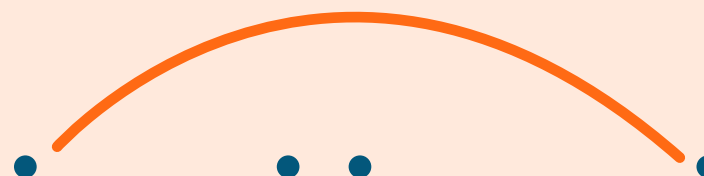
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



touw ronddraaien

Maak een grote ronde met in het midden hoepels. Zodra de muziek aan staat gaan de kinderen via de buitenkant om de ronde 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?

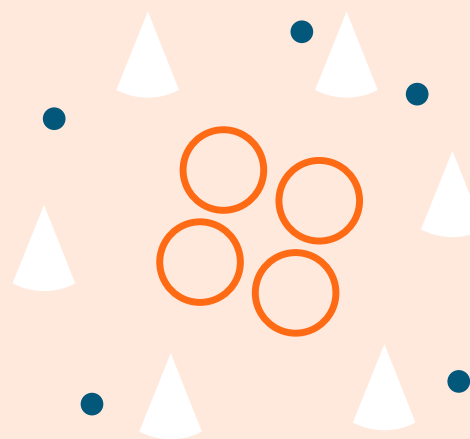
- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Benodigheden

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



cirkel met hoepels

Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)



4x4 rugby waarbij de spelers op één lijn naast elkaar staan. Ze mogen de bal alleen naar elkaar passen door achteruit te gooien en ze mogen rennen met de bal, de bal mag de grond niet raken. Gebeurt dit dan is de bal voor het andere team. Ook mogen ze de persoon met bal aftikken. Ze scoren een punt door de bal op de grond te tikken in het vak aan de overkant.

Aandachtspunten

Als je dit vaker speelt dan zie je dat ze slimmer worden met de regels. Help ze op weg naar hoe je jezelf vrij kan spelen. Maak ze bewust van de ruimtes. Het is ook leuk als 5x5 of 6x6 maar niet groter.

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?

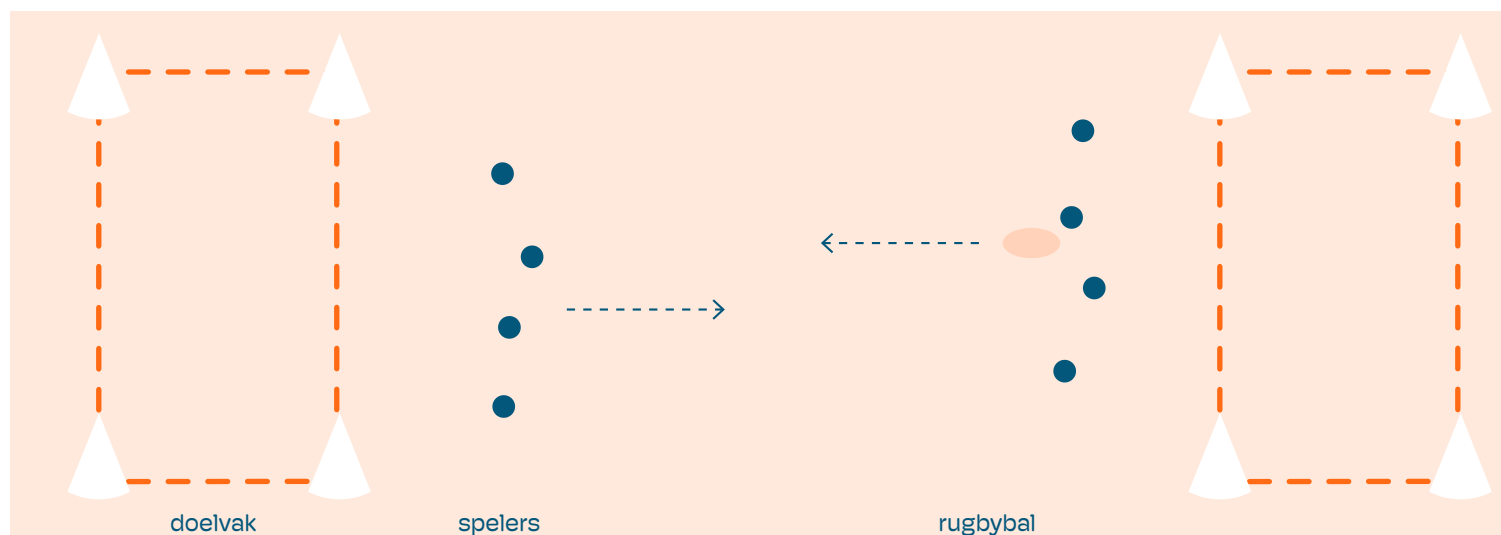
- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Benodigdheden

- rugbybal
- 8 pylonen
- 4 hesjes



Start met schaatssprongen van ene naar andere lijn, 2/3 kinderen tegelijkertijd. Na de lijn moeten ze zo snel mogelijk een bal uit de mand pakken en die vanaf de lijn in de mand gooien of onder de pylon door rollen. Maak er een wedstrijd van waarin de kinderen per rake bal een punt krijgen, tel de punten per kind of per team bij elkaar op (je kan drie teams maken).

Aandachtspunten

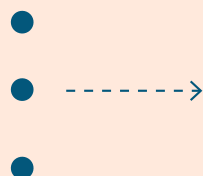
Zorg dat ze bij de schaatssprongen echt stilstaan op één been, handen op de rug. Het gaat hier niet om de snelheid. Zet de mand en goals op verschillende afstanden, zodat de ene makkelijker is dan de ander. Als je een mand neerzet moet de bal er in blijven liggen, bij een goal mag de bal er doorheen rollen, etc.

Moeilijker maken

Start met kaatssprongen of kangoeroe springen.

Benodigdheden

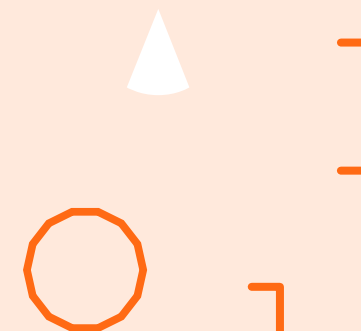
- 4 pylonen
- verschillende grootte goaltjes/manden
- tennisballen



schaatssprong



ballen



goals

Hoofdvaardigheid

- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)

Bijvaardigheid

- Springen en landen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Estafette met als start over de balk rennen, via drie hoepels naar de overkant springen. In het smalle vak rechts pakken ze een tennisbal en racket. Ze moeten de tennisbal in het goal slaan. I.p.v. goals kan je er ook curling of bowlen van maken.

Aandachtspunten

Zorg dat de afstand naar de goal een aantal meter is zodat ze echt moeten mikken, maar het moet wel haalbaar zijn (succesbeleving is belangrijk). Maak er een estafette van als er gescoord wordt mag de volgende starten, anders terug rennen en de volgende aantikken.

Moeilijker maken

De goals kleiner maken of verder weg zetten / Of ipv een tennisracket een honkbalknuppel of hockeystick gebruiken (dit is smaller).

Hoofdvaardigheid

- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)

Bijvaardigheid

- Springen en landen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

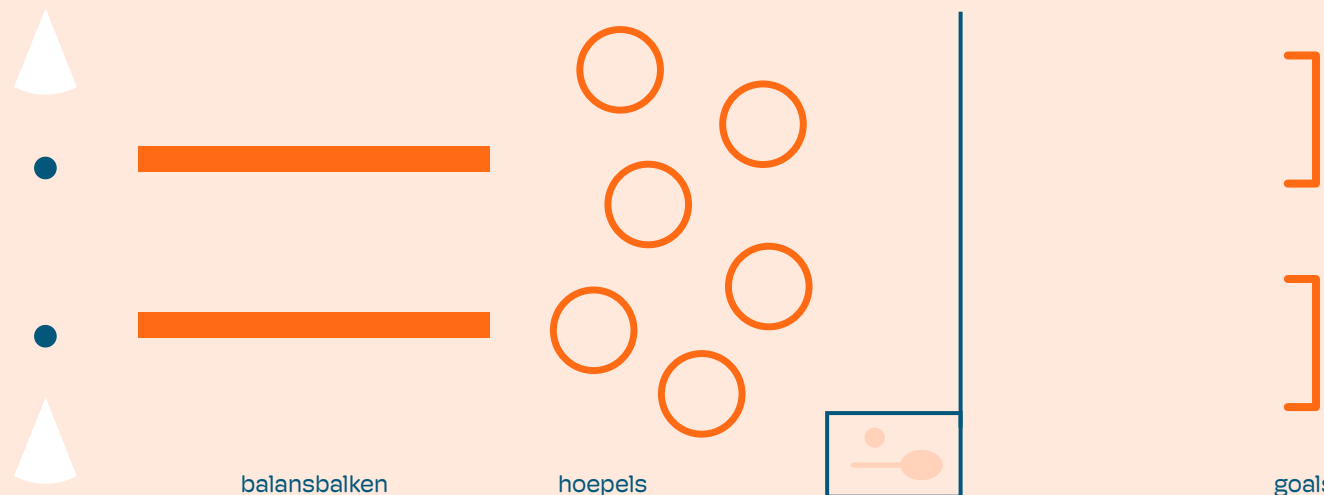
- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Benodigdheden

- 2 tennisrackets
- tennisballen
- 2 balansbalken
- 6 hoepels
- 4 pylonen of 2 goals



In het grote vak 3x3 waarbij ze 5x moeten overgooien. Je mag niet lopen met de bal en niet aangevallen worden als je de bal hebt. De bal mag de grond niet raken, dan is de bal voor het andere team. Nadat ze 5x overgegooid hebben kunnen ze een punt scoren door iemand aan te gooien die in het grijze vak staat. Als ze punt gescoord hebben krijgt het andere team de bal in het grote vak.

Aandachtspunten

Zorg dat het tempo hoog ligt. Eventueel kan je een regel toevoegen dat ze maar 3 sec. de bal vast mogen houden.

Makkelijker maken

Ze mogen de bal met 1 stuit overgooien naar elkaar / Of maak het vak groter.

Benodigdheden

- grote zachte bal
- 6 pylonen
- 3 hesjes



Hoofdvaardigheid

- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Rollen en draaien

Duur van de oefening

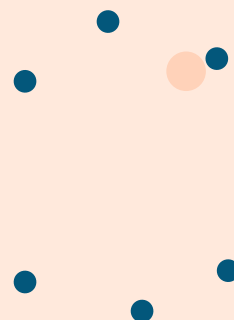
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

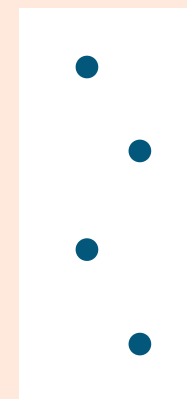
- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



3 x 3



grijze vak

8 kinderen: 4 met hesjes en 4 zonder. Er zijn 2 vakken. In het ene vak staan 4 kinderen met hesje en 3 zonder. In het andere vak staat 1 kind zonder hesje. Het team met hesjes moet de bal 6x naar elkaar overgooien (met een stuit of door de lucht) dan verdienen ze 1 punt. De kinderen zonder hesje mogen de persoon met de bal aftikken. Als dat gebeurt moet de bal naar het andere team. 3 spelers mét en de 3 spelers zónder hesje gaan dan naar het andere vak, 1 speler met hesje blijft achter. Nu hebben de spelers zonder hesje het overtal en moeten de bal 6x overgooien. Telkens als de bal afgepakt wordt door het team dat het ondertal heeft, wordt er gewisseld van veld.

Aandachtspunten

Het tempo ligt hoog doordat ze elkaar mogen aftikken. Geef ze als tip dat ze connectie met elkaar moeten maken door goed naar elkaar te kijken.

Makkelijker maken Maak het vak groter.

Benodigheden

- grote zachte bal
- 4 pylonen
- 4 hesjes



Hoofdvaardigheid

- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Rollen en draaien

Duur van de oefening

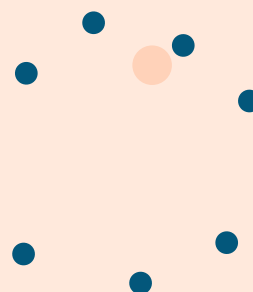
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

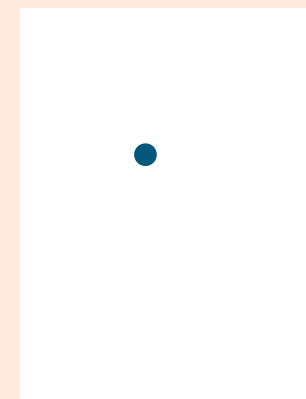
- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



4 x 3



vak 2

Schoppen, trappen en dribbelen (voet)



8 kinderen, 4 met hesjes en 4 zonder. Er zijn 2 vakken. In het ene vak staan 4 kinderen met hesje en 3 zonder. In het andere vak staat 1 kind zonder hesje. Het team met hesjes moet de bal 6x naar elkaar overschoppen, dan verdienen ze 1 punt. De kinderen zonder hesje proberen de bal te veroveren. Als dat gebeurt moet de bal naar het andere team. 3 spelers met hesje en de 3 spelers zonder hesje gaan dan naar het andere vak, 1 speler met hesje blijft achter. Spelers zonder hesje hebben het overtal en moeten de bal 6x overschoppen en kunnen zo 1 punt scoren. Telkens als de bal afgepakt wordt door het team dat het ondertal heeft, wordt er gewisseld van veld.

Aandachtspunten

Geef als tip dat ze connectie met elkaar moeten maken door goed naar elkaar te kijken.

Makkelijker maken

4x2 ervan maken of maak het vierkant groter

Benodigdheden

- voetbal
- 4 pylonen
- 4 hesjes of lintjes



Hoofdvaardigheid

- Schoppen, trappen en dribbelen (voet)

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Rollen en draaien

Duur van de oefening

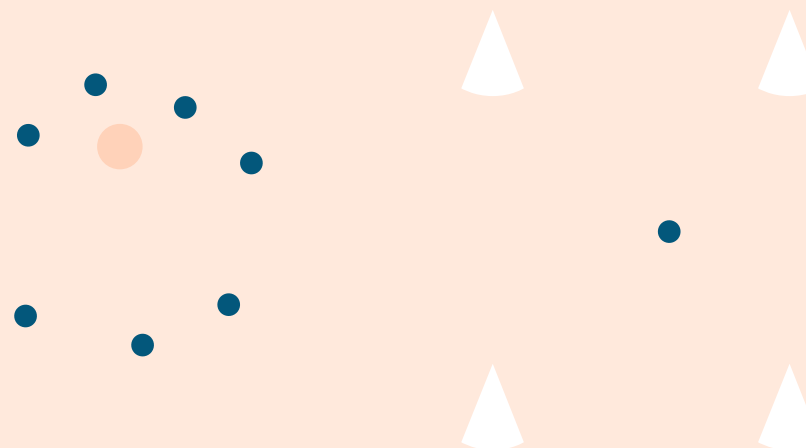
- 5 – 10 min/10 – 15 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



4 x 3 voetbal

vak 2

Met bal aan de voet starten ze met een slalom om 4 pylonen. Vervolgens dribbelen ze door tot de lijn en vanaf daar schieten ze op goal waar een keeper in staat.

Aandachtspunten

Zet de oefening 2x uit en zorg dat je de keeper door wisselt.

Makkelijker maken

Afstand tot de goal mee spelen zodat het zowel voor de speler als keeper qua moeilijkheid wisselt.

Moeilijker maken

De slalom uitvoeren op sokken (indoor).

Benodigdheden

- voetbal
- 5 pylonen
- goal



slalom



lijn

goal met keeper

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

Voetbal wedstrijd 3x3 of 4x4 met vier goals die in een vierkant veld staan. Je kunt dus ook vanaf de achterkant van het goal scoren. Nadat er gescoord is gaat het spel verder en moet dat team bij een van de andere goals scoren.

Aandachtspunten

De bal gaat alleen uit als hij over de zijlijn gaat. Het spel komt niet stil te liggen als er gescoord wordt. Wijs ze erop dat ze het veld groot maken en dat ze opzoek gaan naar waar de ruimte ligt.

Moeilijker maken

Wijs 2 goals toe aan het ene team en de andere 2 goals aan het andere team. Dan moeten ze hun eigen 2 goals verdedigen.

Hoofdvaardigheid

- Schoppen, trappen en dribbelen (voet)

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

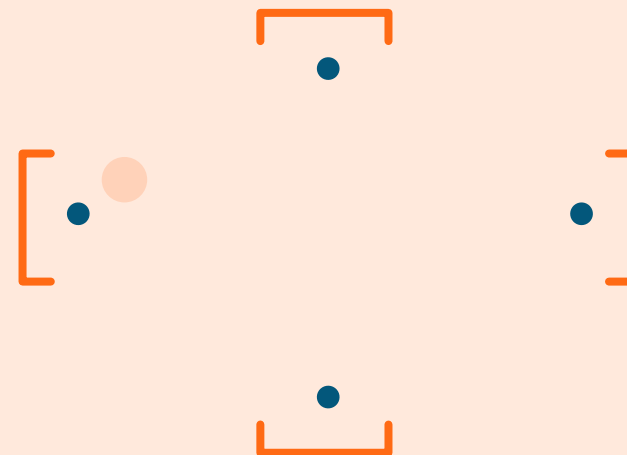
- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Benodigheden

- voetbal
- 4 goals
- 4 hesjes



4 goals

Zet een cirkel of veld uit waar de kinderen met voetbal doorheen kunnen dribbelen en zet om het veld 4 kleine goals. De trainer gaat opdrachten geven die uitgevoerd gaan worden tijdens het dribbelen. Tussendoor moet er gedribbeld worden. Opdrachten van de trainer zijn: zoek een maatje en pass de bal 1 of 2x over, ga dribbelen met links/rechts (dus ook niet voorkeursbeen) of met twee benen naar elkaar tikken, zoek binnen 3 sec. een goal waar je op kan schieten, achteruit dribbelen, krab-/gorillalopen en tegelijkertijd dribbelen, etc.

Aandachtspunten

Zorg dat je veel afwisselt binnen het dribbelen. Laat ze samenwerken en het hoofd omhoog houden. Daag ze uit om ook met het niet voorkeursbeen te dribbelen.

Hoofdvaardigheid

- Schoppen, trappen en dribbelen (voet)

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

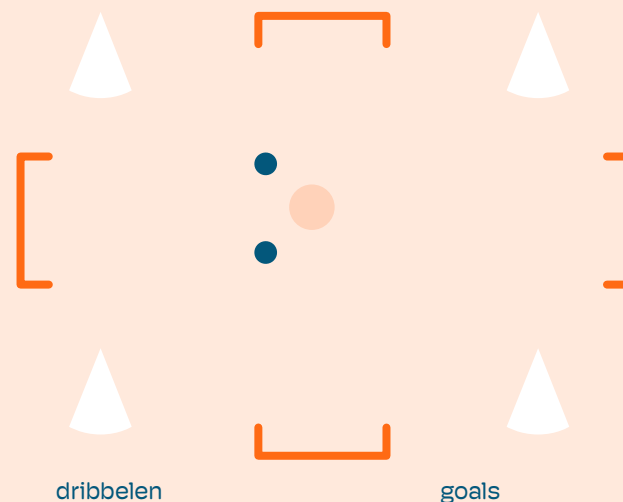
- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Benodigheden

- 4 pylonen
- 4 goals
- 8 voetballen
(bij 8 kinderen)



Er liggen vijf pylonen en vijf tennisballen naast elkaar per kind. Het kind moet met zijn/haar voeten de tennisbal oppakken en op de pylon leggen. Dit moet hij/zij zo snel mogelijk doen voor alle vijf de tennisballen. Variatie is om een mand tegenover de tennisbal te zetten waar het kind tussenin ligt. Kind moet met de voeten de bal pakken en vanuit ruglig de bal achter zich in de mand droppen. Maak er een wedstrijd van.

Aandachtspunten

Kind moet blijven zitten terwijl het zich verplaatst van tennisbal naar tennisbal, en wanneer het de bal op de pylon legt. Het idee is dus de tennisbal te klemmen tussen de voeten en zo op de pylon te leggen.

Moeilijker maken

I.p.v. met twee voeten kan je één hand en één voet doen / Pylonen verder van elkaar vandaan zodat ze meer moeten kruipen/krablopen / Tussendoor een boomstamrol maken.

Benodigdheden

- 15 pylonen
- 15 tennisballen
(voor 3 x uitzetten)



Hoofdvaardigheid

- Schoppen, trappen en dribbelen (voet)

Bijvaardigheid

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

Duur van de oefening

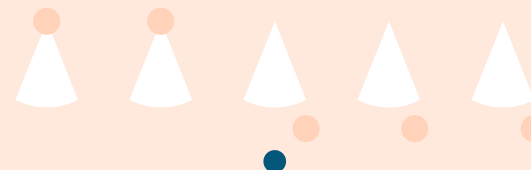
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



pylonen

tennisballen

10 – 12 jaar

Stoeien



Twee kinderen staan met de gezichten naar elkaar toe en pakken elkaar beet bij de schouders. Een van de twee heeft een hesje in zijn broekje aan de achterkant (bij je rug). Een derde kind gaat proberen het hesje te pakken, terwijl de andere twee het hesje gaan beschermen door zich breed te maken of te draaien.

Aandachtspunten

Let erop dat ze op de plek blijven staan en niet weg gaan rennen. Het tweetal moet elkaar bij de schouder vasthouden en gaat verdedigen door zich breed te maken en met elkaar te draaien. De derde persoon kan aan de hand van schijnbewegingen en versnellen, het hesje proberen te pakken. Wissel van functies.

Moeilijker maken

Je kunt ook drie kinderen elkaar bij de schouders vast laten pakken, dan is het voor het individu lastiger om het hesje te pakken.

Benodigheden

- 1 hesje per 3 kinderen



Hoofdvaardigheid

- Stoeien

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Rollen en draaien

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



hesje

Twee kinderen staan op een balansbalk tegenover elkaar en proberen elkaar van de balk te duwen/trekken. Wissel de posities en duo's. Denk aan in squat, hurk of rechtop staand of op één been en gezamenlijk een stok vasthouden.

Aandachtspunten

Ze mogen duwen/trekken maar niet schoppen/slaan.

Benodigheden

- 1 hesje en stok per 3 kinderen
- balansbalk



Hoofdvaardigheid

- Stoeien

Bijvaardigheid

- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



balansbalk

stok

Ene kind houdt een grote zachte bal in de hand, terwijl het andere kind de bal eruit probeert te trekken.

Aandachtspunten

Ze mogen duwen/trekken maar niet schoppen/slaan. Zorg voor verschillende soorten ballen zodat het elke wedstrijd net anders is. Wissel ook van duo's.

Moeilijker maken

Laat ze stoeien op sokken (indoor) of blote voeten (outdoor)

Hoofdvaardigheid

- Stoeien

Bijvaardigheid

- Rollen en draaien
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Benodigheden

- ballen in verschillende grootte (rubgy, voetbal, grote zachte bal)



ballen



zachte bal

Kinderen gaan op de grond zitten in kleermakerszit, met de ruggen naar elkaar toe. Ze moeten de bal die tussen hun rug zit daar proberen te houden door samen tegelijkertijd te gaan staan. Als dit lukt kan je er een circuit van maken waarbij ze over pylonen moeten stappen of ergens omheen moeten lopen, terwijl de tennisbal tussen hun ruggen blijft zitten.

Aandachtspunten

Hoe kleiner de bal hoe moeilijker het is. Begin dus met een grotere bal.

Makkelijker maken

Wissel af met de bal tussen de buiken klemmen (gezichten naar elkaar toe) / Of twee tennisballen die geklemd zitten tussen de platte handen.

Benodigheden

- ballen in verschillende grootte (rubgy, voetbal, grote zachte bal)



Hoofdvaardigheid

- Stoeien

Bijvaardigheid

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

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



ballen

pylonen

In tweetallen gaan we een simpele versie van twister spelen. Als trainer noem je het aantal lichaamsdelen die als tweetal de grond moeten raken. B.v. samen 3 voeten en 4 handen. De kinderen moet als duo elkaar helpen.

Aandachtspunten

Start simpel en maak het telkens moeilijker, zodat ze als duo creatief moeten zijn. Je kunt er een wedstrijd van maken: punt per uitdaging wat lukt. Laat ze echt samenwerken, maar niet bij elkaar afkijken.

Moeilijker maken

Lichaamsdelen zoals een hoofd, billen, knie erbij betrekken (i.p.v. alleen handen en voeten).

Hoofdvaardigheid

- Stoeien

Bijvaardigheid

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

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

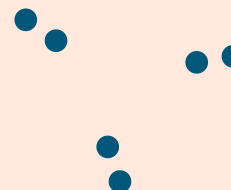
Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Benodigheden



duo's

Balanceren, vallen, rijden en glijden



Ze staan in tweetallen tegenover elkaar en werken verschillende oefeningen af: op één been staan (of op balansbalk/autoband) en een tennisbal overgooien, wissel na 30 sec. naar het andere been. Als differentiatie kan je ze twee ballen laten overgooien. Of dat ze de ene bal door de lucht gooien en de andere bal met één stuit overgooien.

Aandachtspunten

Het is belangrijk dat ze een duotaak uitvoeren: balanceren en gooien/vangen.

Moeilijker maken

I.p.v. gooien moeten ze de bal terugslaan met een tennisracket of hockeystick. Of zorg dat ze allebei ergens op staan zodat ze moeten balanceren.

Benodigdheden

- tennisballen
- tennisracket, hockeystick, balansbalk of autoband



Hoofdvaardigheid

- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Bijvaardigheid

- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

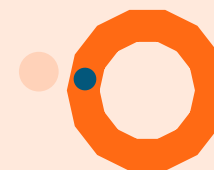
- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



balansbalk



autoband

Verschillende vormen van tikkertje, maar dan op sokken (indoor). Denk aan slingertikkertje, onderdoor kruipen of overheen springen om te bevrijden, duotikkertje, etc.

Aandachtspunten

Het mogen vormen zijn waarbij er uitgegleden gaat worden, dus maak het niet te makkelijk.

Hoofdvaardigheid

- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

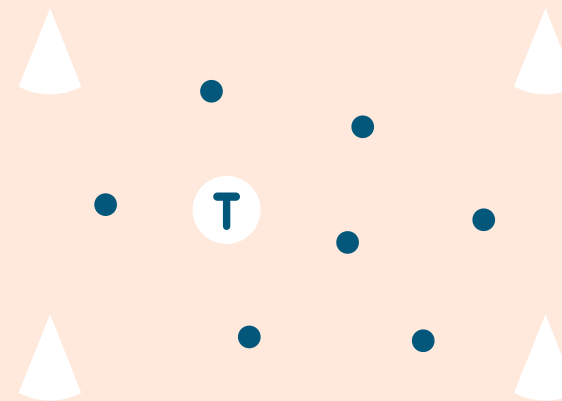
- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Benodigdheden

- 4 pylonen
- hesje



tikkertje

Starten met rennen over twee balansbalken (leg ze stukje uit elkaar). Vervolgens springen ze van hoepel naar hoepel en vanaf de laatste hoepel moeten ze zo ver mogelijk springen. Het punt waar ze landen markeren. Per ronde kijken welk kind het verst gesprongen heeft.

Aandachtspunten

Zet de oefening 2 of 3x uit zodat niet te veel kinderen stil staan. Leg ze uit dat ze bij het verspringen hun handen moeten gebruiken tijdens het slingeren en hard moeten afzetten.

Moeilijker maken

Achteruit over de balken lopen.

Benodigdheden

- 4 balansbalken
- 6 hoepels



Hoofdvaardigheid

- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Springen en landen

Duur van de oefening

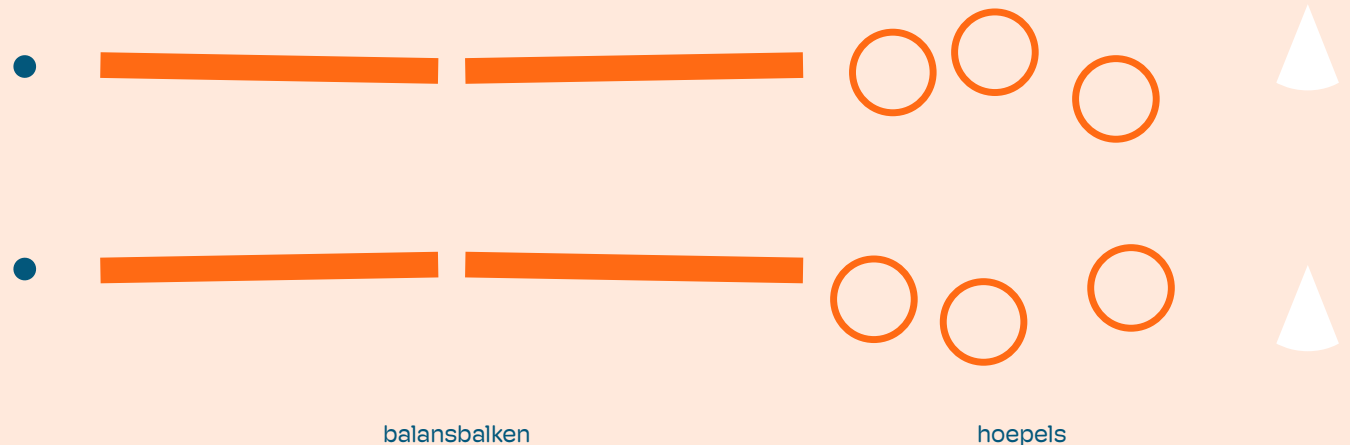
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



Punten scoren met jeu de boules! Hoe sneller je de baan aflegt, des te eerder je de bal kan gooien. Je start met 3 x springen (hinkelen) op het rechterbeen, daarna 3 x op het linkerbeen. Vervolgens 6 x schaatssprongen met de handen op de rug, 2 sec. balans houden op één been. Bal pakken uit de mand en door naar de balansbalk. Vanaf het eind van de balansbalk de bal gooien naar de cirkel. Het is jeu de boules, dus gooi de bal zo dicht mogelijk tegen het kleine balletje.

Aandachtspunten

Twee teams gooien richting dezelfde ronde met balletje. Je kunt zelf drie banen die kant op zetten, mocht je meer dan 9 kinderen hebben.

Moeilijker maken

Pinguïnsprongen of kikkersprongen i.p.v. schaatssprongen / Eénbenig hinkelen met de ogen dicht / Alles op sokken uitvoeren.

Benodigdheden

- 14 pylonen
- tennisballen
- 2 balansbalken



Hoofdvaardigheid

- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Bijvaardigheid

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

Duur van de oefening

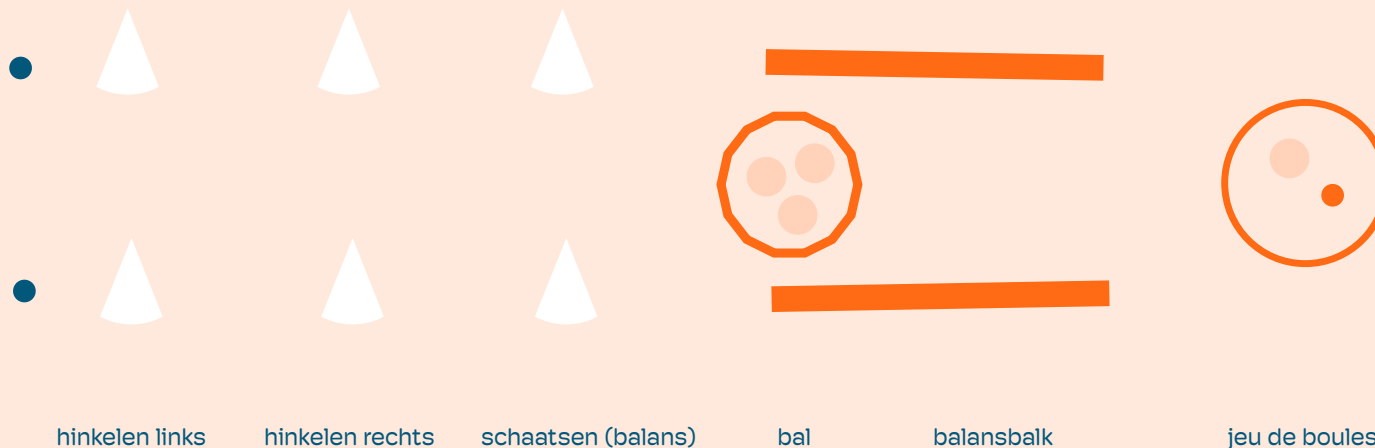
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



Er zijn vier kinderen per mat. Twee kinderen gaan op de mat staan en proberen zo lang mogelijk op de mat balanceren. Twee andere kinderen gaan samen de mat heen en weer bewegen/verplaatsen. Kind dat het langst blijft staan wint. Wissel daarna van taak.

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?

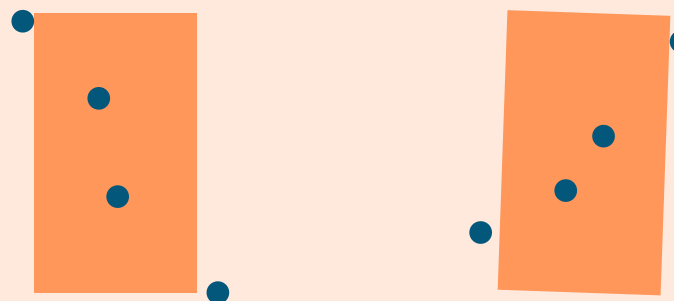
- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Benodigheden

- 3 matten
(klein of groot)



matten