

1^{ste} kleuterklas

Achtenkruiper

Materiaal:

Geen

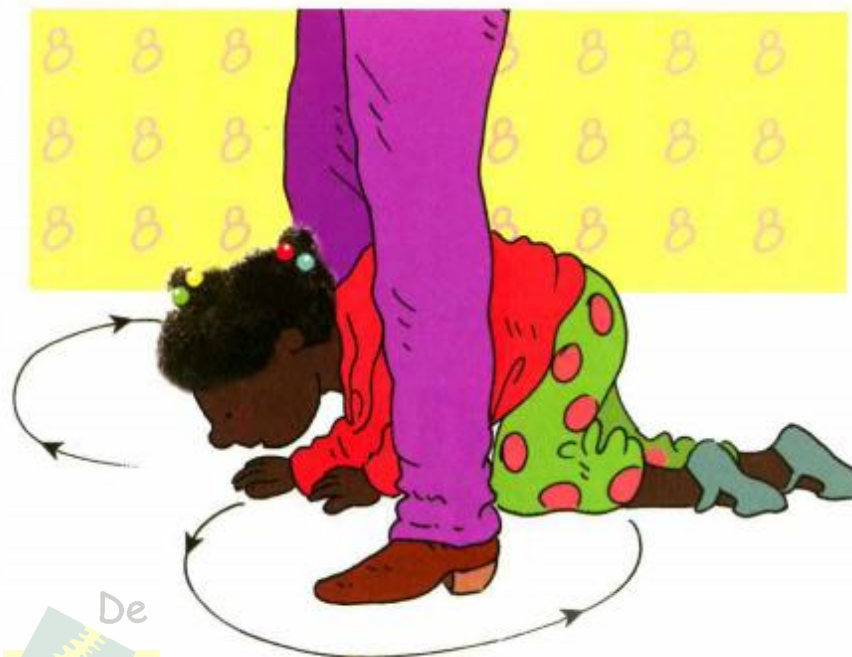
Beschrijving beweging:

Mama of papa staat met de benen gespreid.

Jij kruipt door de benen en volgt de weg van een acht.

Bewegingsdoelen:

Ruimteperceptie,
evenwicht, coördinatie



De
Duizendpoot

Fit VOOR leren



W E R V E T U I N

2^{de} kleuterklas

stoelspringer

Materiaal:

Stoel

Beschrijving beweging:

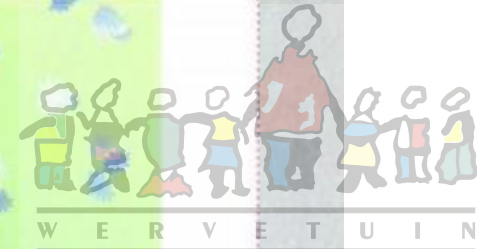
Sta mooi rechtop op een stabiele stoel. Spring beheerst met beide voeten van de stoel en probeer mooi rechtop op de grond te landen en je evenwicht te bewaren.

Aandachtspunten:

Bulg zowel bij de sprong als bij het landen goed door je knieën.

Bewegingsdoelen:

Evenwicht, symmetrie, ruimteperceptie, oogmotoriek



Moeilijker:

Teken twee voetjes op de grond en probeer op deze voetjes te landen.

Makkelijker:

Hou tijdens de sprong de hand van mama of papa vast.
Spring van een lagere hoogte.

3^{de} kleuterklas

Balrace

Materiaal:

Tennisbal

Beschrijving beweging:

Sta mooi rechtop. Hou de bal vast in je linkerhand.
Maak met de bal een cirkel rond je lichaam door de bal door te geven van je linker- naar je rechterhand voor je lichaam, en van je rechter- naar je linkerhand achter je rug.
Maak zo vijf cirkels rond je lichaam. Doe hetzelfde in de andere richting.

Aandachtspunten:

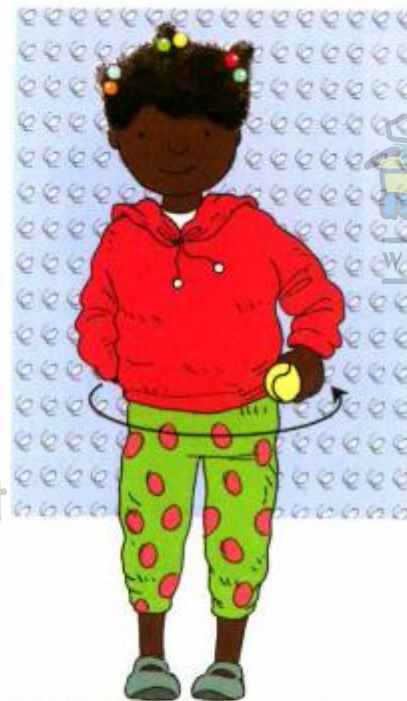
De bal mag het lichaam niet raken.

Bewegingsdoelen:

Oog-handcoördinatie, lichaamsperceptie, ruimteperceptie, tijdsperceptie



De
Duizendpoot



Moeilijker:

Wissel na elke cirkel van richting.
Probeer de oefening sneller uit te voeren.

Makkelijker:

/