

1^{ste} kleuterklas

Boomstam

Materiaal:

Geen

Beschrijving beweging:

Ga op je rug liggen.
Strek je armen boven je
hoofd en rol drie keer traag
naar links en daarna drie
keer traag naar rechts.

Bewegingsdoelen:

Evenwicht, oogmotoriek,
symmetrie

Fit VOOR leren



W E R V E T U I N

2^{de} kleuterklas

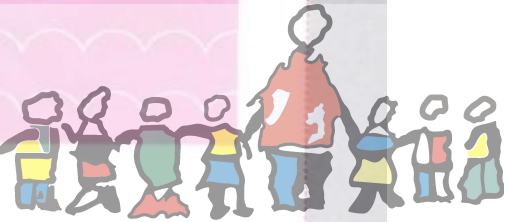
Hinkelkampioen

Materiaal:
Geen

Beschrijving beweging:
Probeer vijf keer te hinkelen op elk been. Zorg dat je niet hinkelende been gebogen is.

Aandachtspunten:
Sta mooi rechtop terwijl je hinkelt.

Bewegingsdoelen:
Evenwicht, lateralisatie



WERVETUIN

Moeilijker:
Probeer al hinkelend een rondje te draaien.

Makkelijker:
Maak drie hinkelsprongen. Mama of papa mag je hand vasthouden.

Fit VOOR leren

10

3^{de} kleuterklas

Voetenlijn

Materiaal:
Geen

Beschrijving beweging:

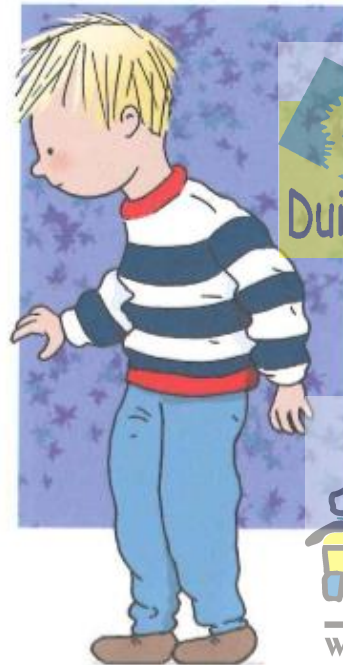
Zet je voeten mooi voor elkaar op één lijn.
Probeer zo vijftien seconden te blijven
staan en verwissel je voeten dan van plaats.

Aandachtspunten:

De hiel van de ene voet sluit mooi aan
tegen de tenen van de andere voet.

Bewegingsdoelen:

Evenwicht, lichaamsperceptie



De
Duizendpoot



W E R V E T U I N

Moeilijker:

Probeer dit met je ogen dicht.

Makkelijker:

Steun met je hand tegen de muur.