

1^{ste} kleuterklas

Acrobaat

Materiaal:

Krijt of touw

Beschrijving beweging:

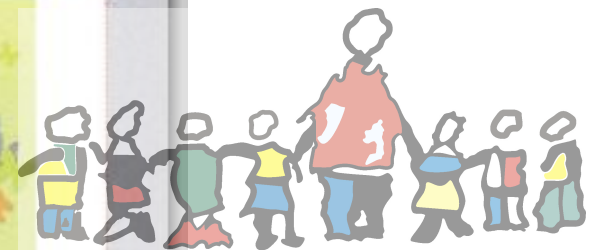
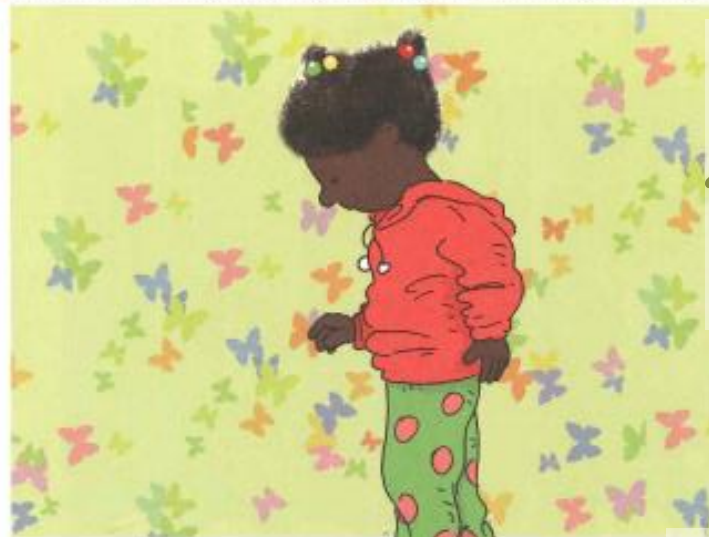
Mama of papa tekent twee krijtlijnen of legt twee touwen op tien cm van elkaar, en maakt zo een dunne straat.

Daarna probeer jij tussen de lijnen te stappen zonder de lijnen te raken.

Bewegingsdoelen:

Evenwicht, oogmotoriek

Fit voor leren



W E R V E T U I N

De

Duizendpoot

2^{de} kleuterklas

Materiaal:

Geen

Beschrijving beweging:

Sta mooi rechtop met je voeten naast elkaar. Hef je hielen goed van de grond zodat je op je tenen staat. Probeer dit drie seconden vol te houden en breng dan je hielen rustig weer naar beneden.

Aandachtspunten:

Blijf mooi in evenwicht staan.

Bewegingsdoelen:

Evenwicht,
lichaamsperceptie



Sterke tenen

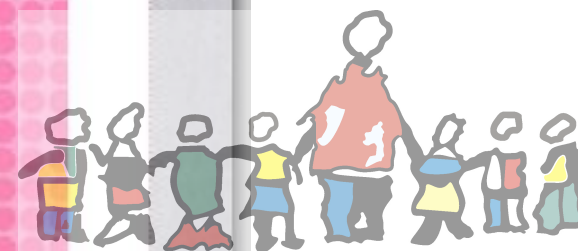


Moellijker:

Probeer ook op je tenen te lopen.
Zet tien stappen.

Makkelijker:

Hef je hielen niet te hoog van de grond.



W E R V E T U I N



3^{de} kleuterklas

Koorddanser

Materiaal:

Geen

Beschrijving beweging:

Sta mooi rechtop met je voeten naast elkaar.

Stap nu voetje voor voetje naar voren. Zorg dat de hiel van je linkervoet altijd de tenen van je rechtervoet aanraakt en omgekeerd.

Kijk niet naar je voeten terwijl je de stappen zet.

Doe dit ongeveer vijf meter en kom dan achterwaarts voetje na voetje terug.

Aandachtspunten:

Kijk niet naar je voeten.

Je voeten moeten mooi aansluiten.

Bewegingsdoelen:

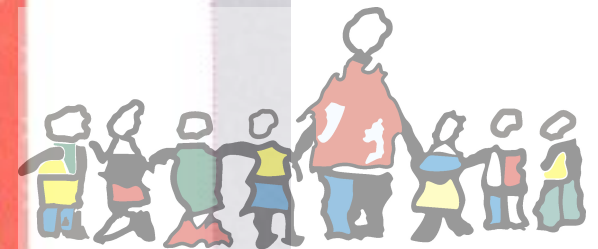
Evenwicht, ruimteperceptie, lichaamsperceptie

**Moeilijker:**

Probeer voorwaarts met de ogen dicht te stappen.

Makkelijker:

Doe alleen de stapjes voorwaarts.



W E R V E T U I N

