

1^{ste} kleuterklas

Springmolen

Materiaal:
Geen

Beschrijving beweging:
Spring met beide voeten samen een rondje rond je eigen lichaamsas.

Bewegingsdoelen:
Evenwicht, symmetrie



De
Duizendpoot



W E R V E T U I N

Fit VOOR leren

23

2^{de} kleuterklas

Kangoeroe

Materiaal:
Geen

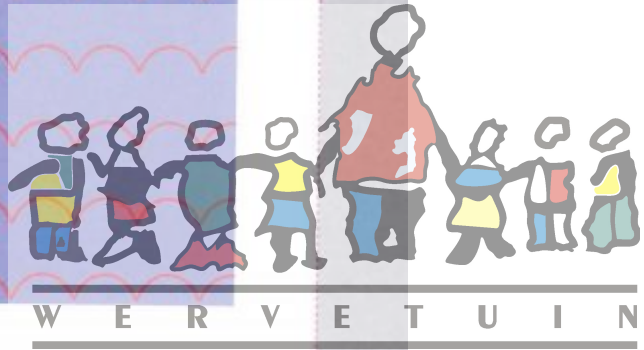
Beschrijving beweging:
Spring met beide benen samen vijf keer naar voren. Probeer altijd mooi in evenwicht te landen. Doe dit drie keer.

Aandachtspunten:
Spring met beide voeten tegelijkertijd.

Bewegingsdoelen:
Evenwicht, symmetrie



De
Duizendpoot



WERVETUIN

Moeilijker:
Maak grotere sprongen.
Probeer ook achterwaarts te springen.
Klap in je handen tijdens het springen.

Makkelijker:
Maak kleine sprongen.

Fit VOOR leren

9

3^{de} kleuterklas

Materiaal:

Geen

Beschrijving beweging:

Spring rond door de kamer waarbij je beurtelings je benen spreidt en weer sluit. Tel hierbij tot tien. Doe dit drie keer.

Aandachtspunten:

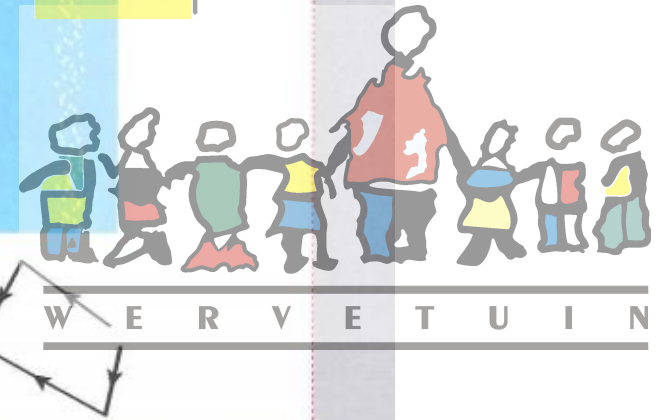
Ritmisch blijven springen.

Bewegingsdoelen:

Lichaamsperceptie, evenwicht



Springschaar

**Moeilijker:**

Als je benen spreiden, spreiden ook je armen; als je benen sluiten, zijn je armen naast je lichaam.

Makkelijker:

Spring niet rond, maar voer de oefening ter plaatse uit.