

1^{ste} kleuterklas

Bellenblazer

Materiaal:
Bellenblazer

Beschrijving beweging:
Mama of papa blaast belen.
Jij probeert de belen met
één hand te vangen.

Bewegingsdoelen:
Oog-handcoördinatie, oog-
motoriek,
ruimteperceptie



De
Duizendpoot

VERVETUIN

Fit VOOR leren

2^{de} kleuterklas

Knijper

Materiaal:

Mousse tennisballetje of stressballetje

Beschrijving beweging:

Ga op de grond zitten in kleermakerszit.
Hou het balletje vast in één hand.
Knijp je hand langzaam volledig dicht en doe ze daarna langzaam weer open.
Doe dit vijf keer met elke hand.

Aandachtspunten:

Voer de beweging traag uit.

Bewegingsdoelen:

Fijne motoriek, sensomotoriek



Moeilijker:

Tel hardop tot vijf terwijl je in het balletje knijpt.

Makkelijker:

Voer de beweging snel uit.

3^{de} kleuterklas

Duimtikker

Materiaal:

Geen

Beschrijving beweging:

Sta mooi rechtop met je voeten tegen elkaar.

Breng je linkerhand tot voor je buik met je handpalm naar boven.

Tik nu met je linkerduim elke vingertop aan (allemaal van de linkerhand dus).

Doe dit vijf keer.

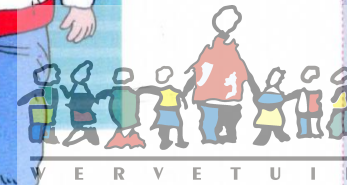
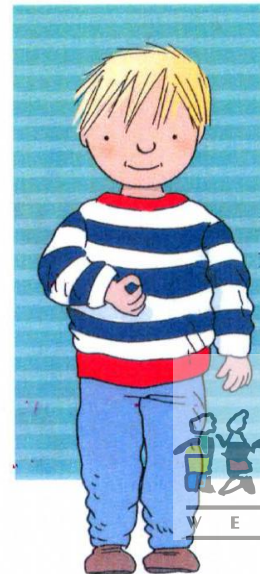
Voer de oefening ook uit met je rechterhand.

Aandachtspunten:

Alleen de vingers bewegen.

Bewegingsdoelen:

Lateralisatie, coördinatie, lichaamsperceptie, fijne motoriek

**Moeilijker:**

Wissel na elke keer van hand.
Doe dit zonder naar je handen te kijken.

Makkelijker:

Voer dit heel traag uit.