

1^{ste} kleuterklas

Materiaal:
Geen

Beschrijving beweging:
Ga op je handen en knieën
zitten.
Kruip nu rustig voorwaarts
rond de tafel.
Doe dit drie keer.

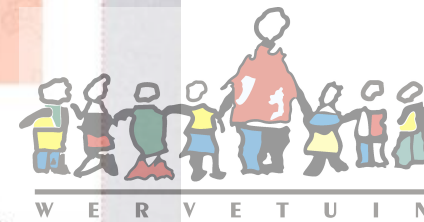
Bewegingsdoelen:
Evenwicht,
oog-handcoördinatie,
oogmotoriek, lateralisatie

Fit voor leren

Kruiper

De

Duizendpoot



2^{de} kleuterklas

Materiaal:

Krant

Beschrijving beweging:

Ga op je handen en knieën zitten.
Kruip dan voorwaarts drie keer rond de tafel.

Aandachtspunten:

Kijk goed voor je.

Bewegingsdoelen:

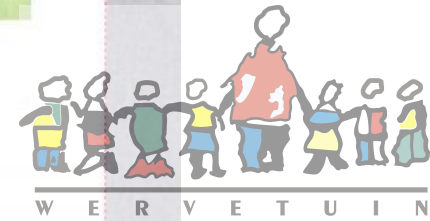
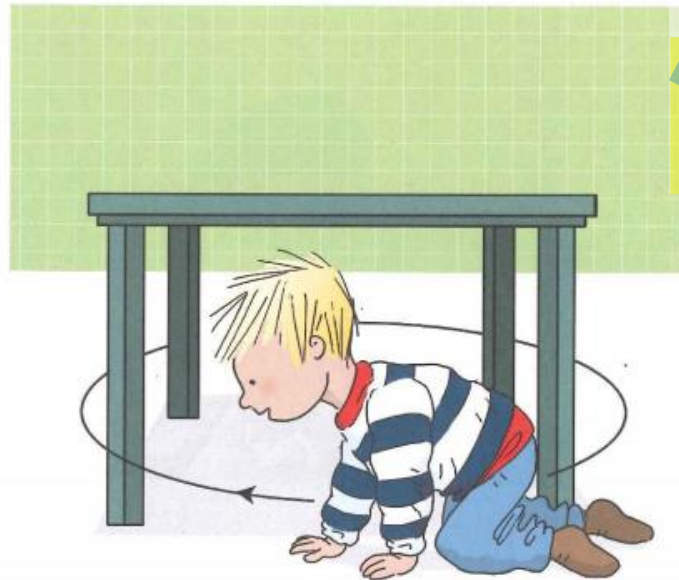
Oog-handcoördinatie,
oogmotoriek, lateralisatie,
evenwicht



Kruiper

De

Duizendpoot



Moeilijker:

Leg een krant op je rug en kruip achterwaarts. Zorg ervoor dat de krant niet van je rug valt.

Makkelijker:

Kruip traag rond de tafel.

3^{de} kleuterklas

Kruiper

Materiaal:
Geen

Beschrijving beweging:

Ga op je handen en knieën zitten.
Kruip langzaam vijf meter naar voren.
Kruip langzaam vijf meter naar achteren.
Kruip langzaam een rondje naar rechts.
Kruip langzaam een rondje naar links.

Aandachtspunten:

Kruip traag.

Bewegingsdoelen:

Oogmotoriek, evenwicht



Moeilijker:

Mama of papa stelt jou tijdens het kruipen enkele vragen.

Makkelijker:

Mama of papa kruipt voor jou.

