



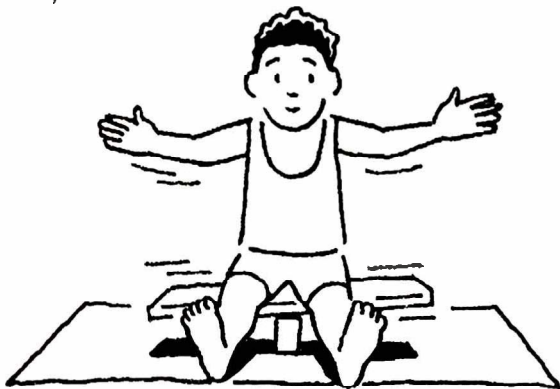
Wiebelzitten

2

Beschrijving

Leg de evenwichtsplank* op de grond. Ga op de plank zitten met je voeten voor je op de grond. Je voelt dat de plank wiebelt. De kanten van de plank raken de grond om en om. Zorg er nu voor, dat je in evenwicht blijft. De kanten raken de grond nu niet.

* Zie bladzijde 45 onderaan.



Materiaal

- Evenwichtsplank.

Let op

- Pas op dat je niet uitglijdt! Sokken uitdoen.
- Kijk recht voor je uit naar één plek.

Makkelijker

- Breder steundeel.
- Soms armen fixeren, langs of in de zij.

Moeilijker

- Met de ogen dicht.
- In een frisbee een tennisbal rond-draaien.

Anders

- Ga in de lengte van de plank zitten.

Deze kaart is van:

.....
.....

Bekadidact

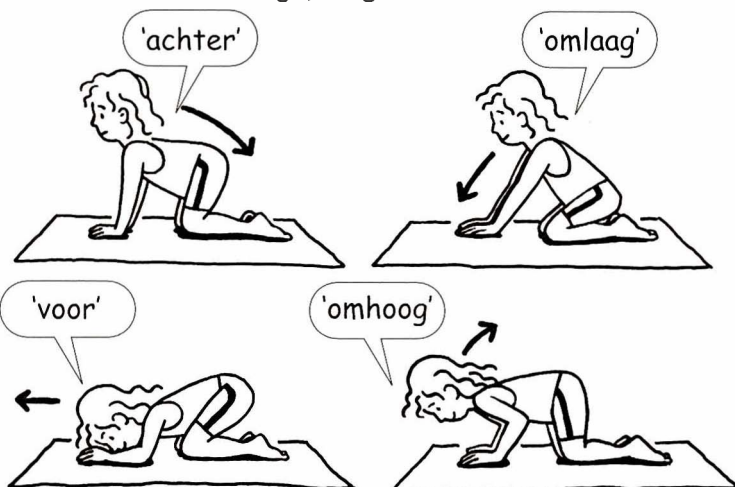


Olifant achteruit

2

Beschrijving

Ga rustig en goed staan op handen en knieën. Ga zonder om te vallen (met je lichaam) naar achter. Daarna breng je je hoofd omlaag. Beweeg nu langs de grond naar voren en daarna weer omhoog. Je zegt:



Let op

- Werk op een zachte ondergrond.
- Maak een mooi vierkantje.

Makkelijker

- Iemand zegt wat je doet.
- Iemand doet naast je mee.

Moeilijker

- Hoofd en neus verder dan je armen.

Anders

- Tegenover iemand anders; synchroon.

Deze kaart is van:

.....
.....

Bekadidact Baarn

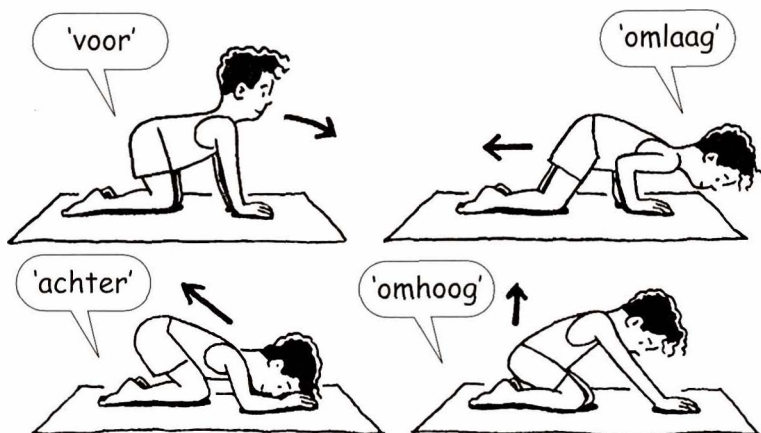


Olifant vooruit

2

Beschrijving

Ga rustig en goed staan op handen en knieën. Ga zonder om te vallen (met je lichaam) naar voren. Daarna ga je met je hoofd omlaag. Beweeg nu langs de grond naar achteren en daarna weer omhoog. Je zegt:



Let op

- Werk op een zachte ondergrond.
- Maak een mooi vierkantje.

Makkelijker

- Iemand zegt wat je doet.
- Iemand doet naast je mee.

Moeilijker

- Hoofd en neus verder dan je armen.

Anders

- Tegenover iemand anders; synchroon.

Deze kaart is van:

.....

.....

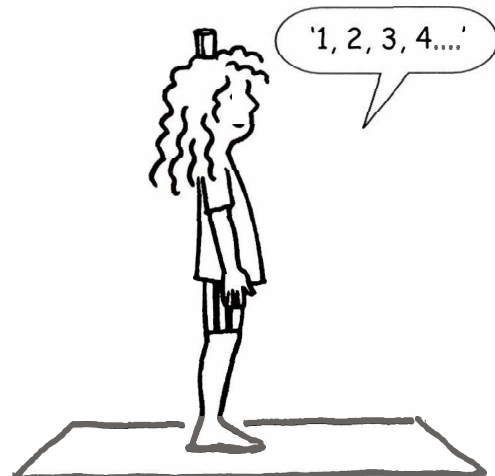


Hoofd stil

3

Beschrijving

Ga rustig en goed op twee benen staan. Rol het lintje op en zet het op je hoofd. Probeer zo stil mogelijk te blijven staan. Tel hardop hoeveel tellen het lintje blijft liggen.



Let op

Kijk recht vooruit.

- Denk: je hoofd zit vast aan een touwtje dat aan het plafond vastzit.

Makkelijker

- Bierviltje op het hoofd.
- Iemand legt het erop.

Moeilijker

- Met de ogen dicht.
- Voor- of achteruit wandelen.
- Over en langs obstakels of banken.
- Ga zitten en staan.

Deze kaart is van:

.....

.....

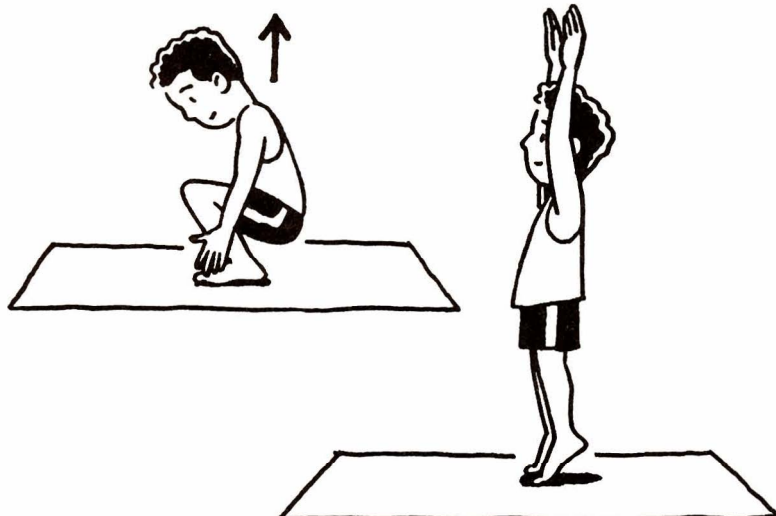


Lange Jan

3

Beschrijving

Ga rustig en goed op je hurken zitten. Maak je nu heel langzaam zo lang mogelijk. Tel hardop hoeveel tellen je er over doet.



Let op

- Voel je je benen? Dan is het goed.
- Begin heel rustig.
- Probeer vooral het moeilijkste deel (als de knieën ongeveer 90 graden gebogen zijn) langzaam uit te voeren.

Makkelijker

- Iemand houdt je handen vast.
- Iemand begeleidt je van achteren.

Moeilijker

- Ergens op gaan staan, bijvoorbeeld een bank.
- Met de ogen dicht.

Deze kaart is van:

.....

.....



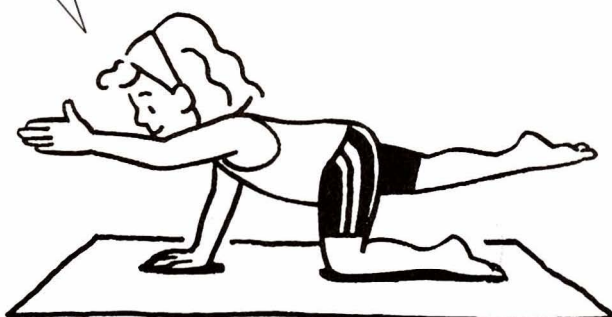
Hondje plas – gekruist

3

Beschrijving

Ga goed en rustig staan op handen en knieën. Til nu zonder om te vallen je linkerbeen en je rechterarm tegelijk omhoog. Zet ze weer neer. Doe hetzelfde met je rechterbeen en je linkerarm. Je zegt:

'één, terug, twee, terug'



Materiaal

- Zachte ondergrond.

Let op

- Werk niet op een te zachte ondergrond.

Makkelijker

- Strek je been eerder dan je arm.
- Arm en been strekken (lichaamsspanning).
- Iemand ondersteunt.

Moeilijker

- Been en arm langer of zo lang mogelijk in de lucht houden!

Anders

- Tegenover iemand anders; synchroon.
- Op muziek.

Deze kaart is van:

.....

.....



Hondje plas

2

Beschrijving

Ga goed en rustig staan op handen en knieën. Til nu zonder om te vallen, je linkerbeen en je linkerarm tegelijk omhoog. Zet ze weer neer. Doe hetzelfde met je rechterbeen en je rechterarm. Je zegt:

'één, terug, twee, terug'



Materiaal

- Mat.

Let op

- Werk op een zachte ondergrond.
- Werk met je spierballen.

Makkelijker

- Strek je been eerder dan je arm.
- Iemand ondersteunt.

Moeilijker

- Arm en been tegelijk strekken.

Anders

- Tegenover iemand anders; synchroon.
- Op muziek.

Deze kaart is van:

.....

.....

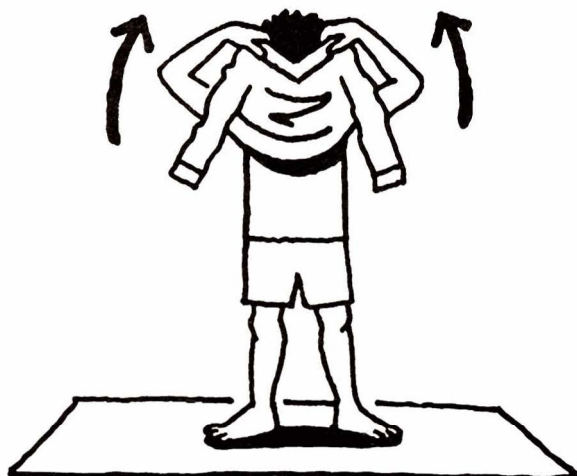


Staand aankleden

3

Beschrijving

Bij elk kledingstuk dat je deze week aan- of uittrekt, probeer je steeds te blijven staan. (Kinderen zitten vaak op een bank of op de grond.)



Materiaal

- Kleren.

Let op

- Zorg dat er voldoende ruimte is.

Makkelijker

- Kies eerst iets voor het bovenlijf.
- Beetje hulp (handje).

Moeilijker

- Met de ogen dicht.
- Ook je schoenen!

Deze kaart is van:

.....

.....

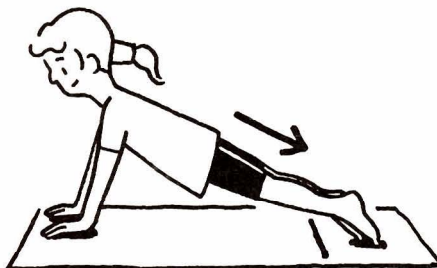
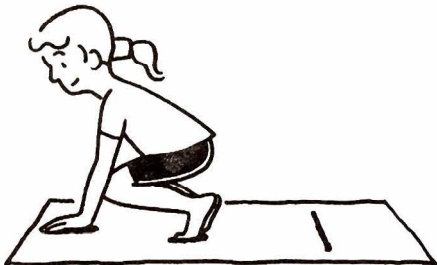


Tenensprong

3

Beschrijving

Ga rustig en goed op je hurken zitten met je handen aan de grond. Spring met je voeten naar achteren. Je steunt nu op handen en tenen. Spring dan weer terug tot hurkzit.



Materiaal

- Mat.

Let op

- Benen bij elkaar.
- Zet je handen recht naar voren.

Makkelijker

- Maak kleine sprongen.
- In korte stukjes terug!

Moeilijker

- Maak de sprong zo groot mogelijk.
- Spring in één beweging door.
- Verhoog het tempo.

Anders

- Over een lijn of sloot.
- Op muziek.

Deze kaart is van:

.....
.....

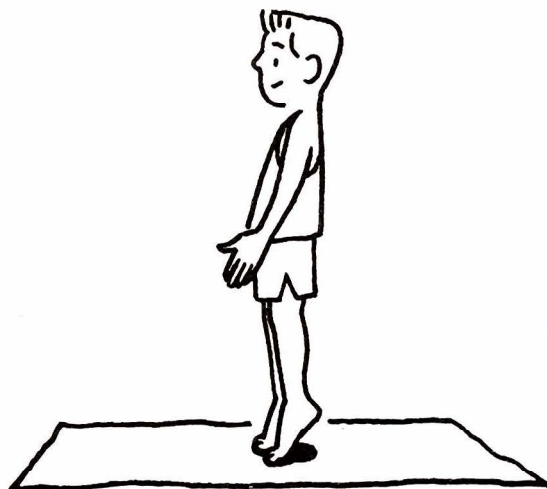


Tenen

3

Beschrijving

Probeer goed en rustig te staan. Til je hakken een klein stukje van de grond. Je staat nu op je tenen. Houd dit zo lang mogelijk vol (maximaal tien seconden).



Let op

- Zorg dat er voldoende ruimte is.
- Zorg dat het rustig is rond het kind.

Makkelijker

- Iemand houdt je vast.
- Eerst twee tellen, dan vier, zes, acht, etc.

Moeilijker

- Met de ogen dicht.
- Hoger op je tenen staan.
- Iets doen met je handen; bijvoorbeeld 'benen - buik', of tennisbal in frisbee draaien.

Anders

- Met de hakken op één of twee tennisballen.

Deze kaart is van:

.....
.....

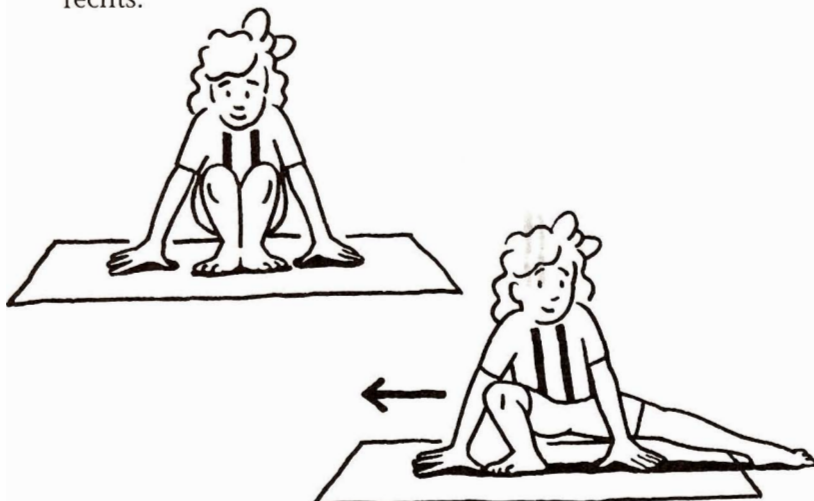


Kozakkensprong

3

Beschrijving

Ga rustig en goed op je hurken zitten met je handen aan de grond. Spring met je linkerbeen zo ver mogelijk naar links. Hierna met je rechterbeen zo ver mogelijk naar rechts.



Materiaal

- Mat.

Let op

- Houd je hoofd rechtop.
- Zet je handen recht naar voren.

Makkelijker

- Maak kleine sprongen.
- Eerst terug naar het midden in plaats van direct naar de zijkant.

Moeilijker

- Spring in één beweging door.
- Verhoog het tempo.

Anders

- Op een bank.
- Op muziek.

Deze kaart is van:

.....

.....

©1998 Bekadidact Baarn 'Kijk maar, ik kan al...' - kaarten



Wiebelplank

3

Beschrijving

Leg de evenwichtsplank* op de grond. Ga met twee benen op de plank staan. Je voelt, dat de plank wiebelt. De kanten van de plank raken de grond om en om. Zorg er nu voor, dat je in evenwicht blijft staan. De kanten raken de grond nu niet.

* Zie bladzijde 45 onderaan.



Materiaal

- Evenwichtsplank.

Let op

- Breedte van het steundeel bepaalt de moeilijkheidsgraad.
- Ga goed wijd staan.
- Kijk recht voor je uit naar één plek.

Makkelijker

- Ga zitten op de plank; voeten op de grond.
- Soms armen fixeren, langs of in de zij.

Moeilijker

- Met de ogen dicht.
- In een frisbee een tennisbal rond-draaien.

Anders

- Ga in de lengte van de plank staan.

Deze kaart is van:

.....

.....

©1998 Bekadidact Baarn 'Kijk maar, ik kan al...' - kaarten

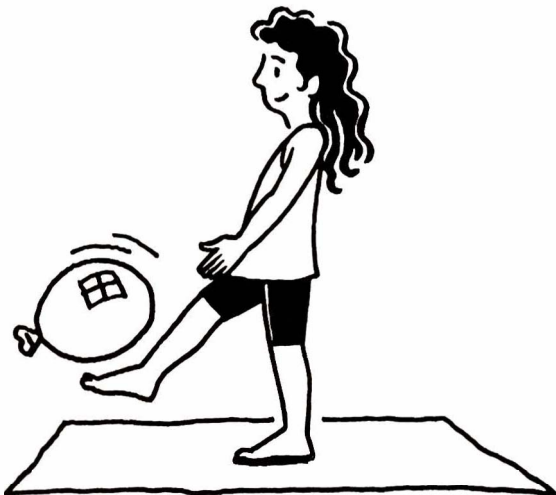


Ballonvoetbal

4

Beschrijving

Probeer een ballon in de lucht te houden met je voet (hooghouden).



Materiaal

- Ballon.

Let op

- Katten, honden en dorens.

Makkelijker

- Met een stuit.
- Grote ballon.

Moeilijker

- Kleine ballon.

Anders

- Met tweetallen.
- Over een lijn mikken of in iets mikken.

Deze kaart is van:

.....

.....

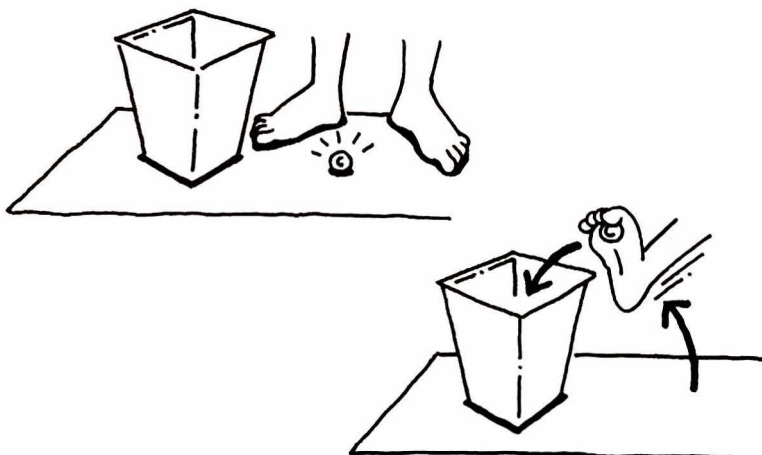


Knikker

4

Beschrijving

Probeer de knikker op te pakken met je blote tenen. Wandel nu naar de prullenbak en probeer de knikker in de prullenbak te mikken. Hoeveel knikkers kun je verzamelen en in hoeveel minuten?



Materiaal

- Knikker, prullenbak.

Let op

- De knikker mag niet te groot zijn.

Makkelijker

- Een zacht balletje of een kleine knikker.
- Een grote prullenbak of een kleine afstand.

Moeilijker

- Met twee voeten en twee knikkers.
- Kleinere opening (pilon).
- Met hinkelen of grotere afstand.

Deze kaart is van:

.....

.....



Ooievaar

4

Beschrijving

Ga op één been staan. Probeer nu zo stil mogelijk, als een ooievaar, te blijven staan. Tel hardop hoeveel tellen je kunt blijven staan. Doe dit op zowel je linker- als je rechterbeen.



Let op

- De voet blijft op de grond, niet schuiven of huppen.
- Bij groot verschil tussen links en rechts het zwakkere been vaker laten oefenen. Eventueel een niveau lager.

Makkelijker

- Zet je andere voet op een (tennis)bal.
- Soms armen fixeren, langs of in de zij.

Moeilijker

- Ergens op gaan staan: een blok, een stoel, een bank of een evenwichtsplankje.
- Terugtellen vanaf 20.

Deze kaart is van:

.....

.....



Kleren van de ooievaar

4

Beschrijving

Bij elke sok die je deze week aan- of uittrekt, probeer je steeds op één been te blijven staan.



Materiaal

- Sok.

Let op

- Zorg dat er voldoende ruimte is.

Makkelijker

- Kies eerst een ruime sok.
- Zonder broek aan.

Moeilijker

- Met de ogen dicht.
- Met schoenen erbij.

Anders

- Na een tussensprong wisselen van been.

Deze kaart is van:

.....

.....