



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:

.....

.....

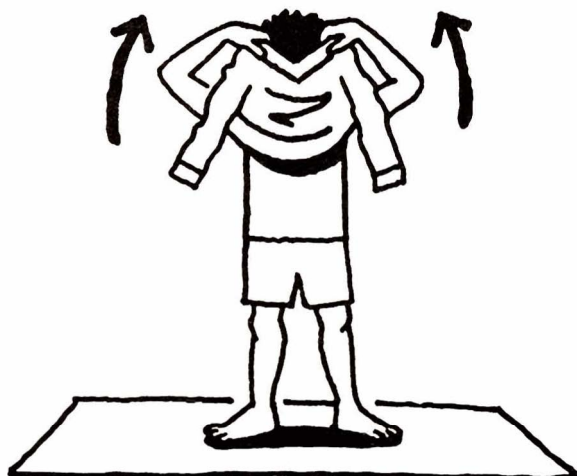


Staand aankleden

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:

.....

.....

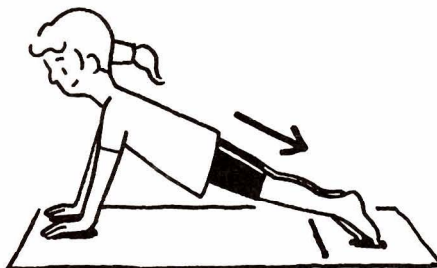
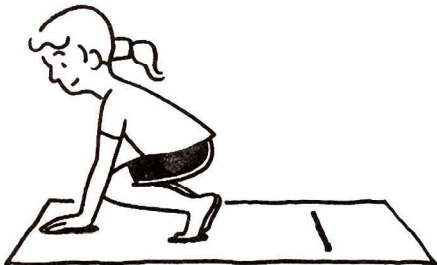


Tenensprong

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:

.....
.....

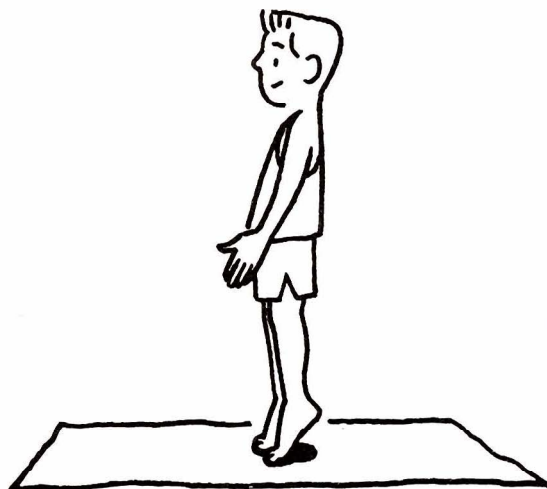


Tenen

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:

.....
.....

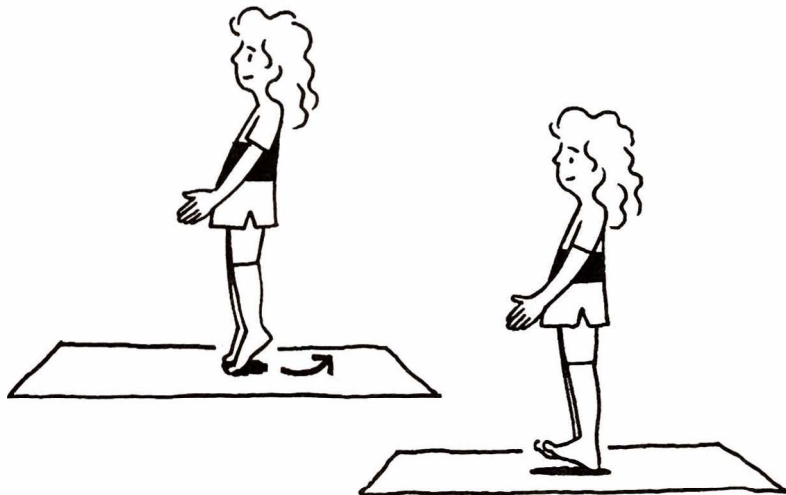


Hakken & tenen

3

Beschrijving

Probeer goed en rustig te staan. Til je hakken een stukje van de grond. Zet ze weer neer. Til daarna je tenen een stukje van de grond. Wissel het op de hakken en de tenen staan rustig af. Zoek je eigen ritme.



Let op

- Zorg voor voldoende ruimte.
- Begin héél rustig.
- Op de hakken staan is erg moeilijk. Eén à twee seconden is prima!

Makkelijker

- (Licht) steuntje.
- Benen iets uit elkaar.

Moeilijker

- Combinatie met handen open en dicht: doe je handen open als je op je tenen staat; doe je handen dicht als je op je hakken staat.
- Ogen dicht als je op je hakken staat.

Anders

- Met verplaatsen opzij.

Deze kaart is van:

.....

.....



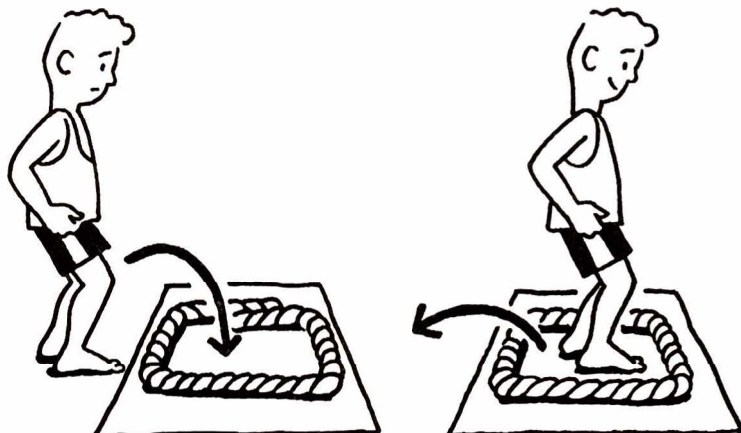
Vierkant

3

Beschrijving

Probeer goed en rustig te staan. Voor je ligt een vierkant* op de grond. Spring in het vierkant en blijf staan. Spring nu terug en blijf staan. Spring voorwaarts en terug. Zoek je eigen ritme.

* 'Vierkant' maken van tapijttegel of springtouw.



Materiaal

- 'Vierkant'.

Let op

- Zorg voor voldoende ruimte.
- Begin heel rustig.

Makkelijker

- Dicht bij het vierkant staan.

Moeilijker

- Ook naar links en rechts.
- Voor - achter - links - rechts.
- Met een tussenhup (= springen).
- Zonder tussenhup (= springen).

Deze kaart is van:

.....

.....

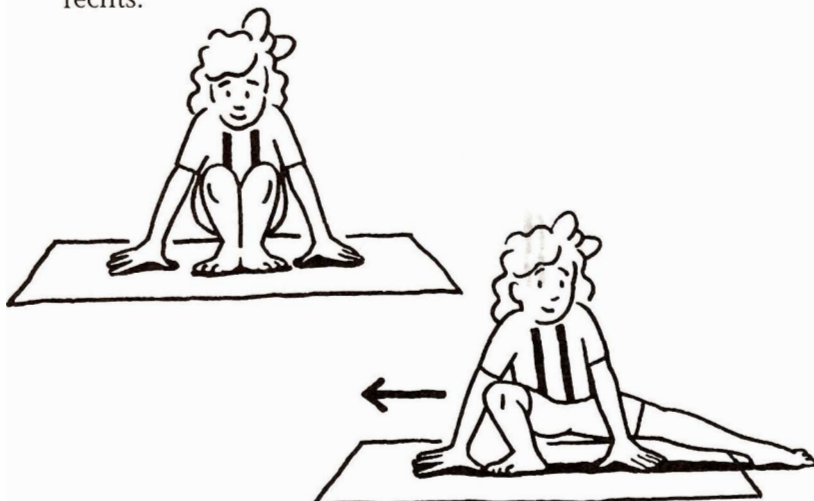


Kozakkensprong

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



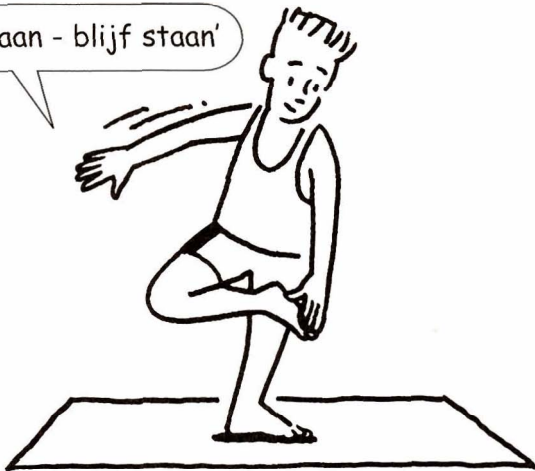
Tik aan & blijf staan

4

Beschrijving

Ga op één been staan. Probeer nu te blijven staan. Tik met één hand de binnenkant van de vrije voet aan. Herstel daarna je evenwicht en blijf zo stil mogelijk staan. Tijdens de oefening zeg je:

'tik aan - blijf staan'



Let op

- Zorg voor voldoende ruimte.
- Begin heel rustig.

Makkelijker

- Op blote voeten.

Moeilijker

- Eerst de binnenkant, dan de buitenkant van de voet.
- Binnen, buiten en achterlangs.
- Met de ogen dicht.

Anders

- Na een tussensprong wisselen.
- Op muziek.

Deze kaart is van:

.....

.....



De klok

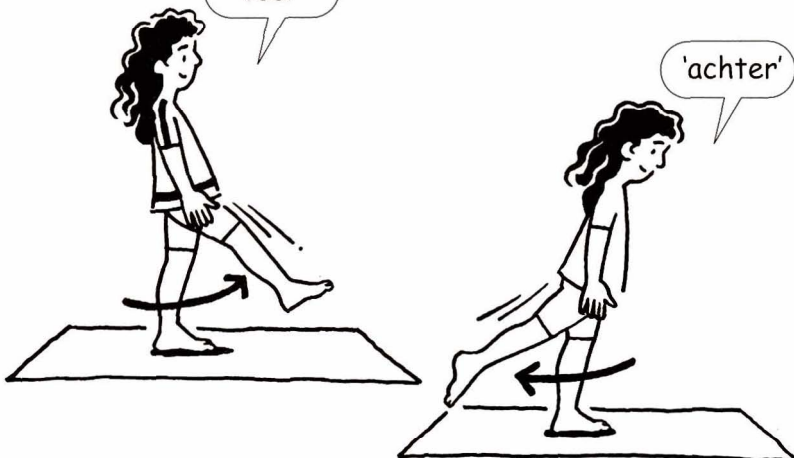
4

Beschrijving

Ga op één been staan. Breng het 'zwaaibeen' nu eerst gestrekt naar achteren en daarna naar voren. Zoek je eigen ritme en denk aan de slinger van een klok. Je zegt:

'voor'

'achter'



Let op

- Zorg voor voldoende ruimte.
- Begin héél rustig.

Makkelijker

- Eerst kleine zwaaitjes.

Moeilijker

- Ook van links naar rechts.
- Met de ogen dicht.

Anders

- Met een tussensprong wisselen.

Deze kaart is van:

.....

.....

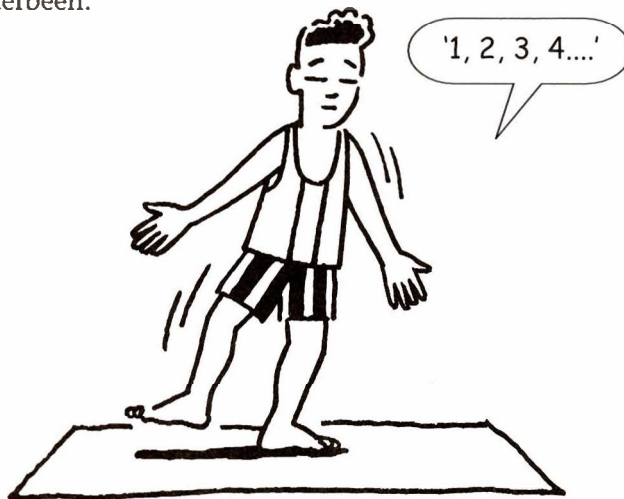


De slapende ooievaar

5

Beschrijving

Ga goed en rustig op twee benen staan. Til nu één been op en doe daarna je ogen dicht. Probeer zo goed en stil mogelijk te blijven staan. Tel hardop hoeveel tellen je kunt blijven staan. Doe dit op zowel het linker- als het rechterbeen.



Let op

- De voet blijft op de grond, niet schuiven of huppen.

Makkelijker

- Soms armen fixeren, langs of in de zij.

Moeilijker

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

Deze kaart is van:

.....

.....

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

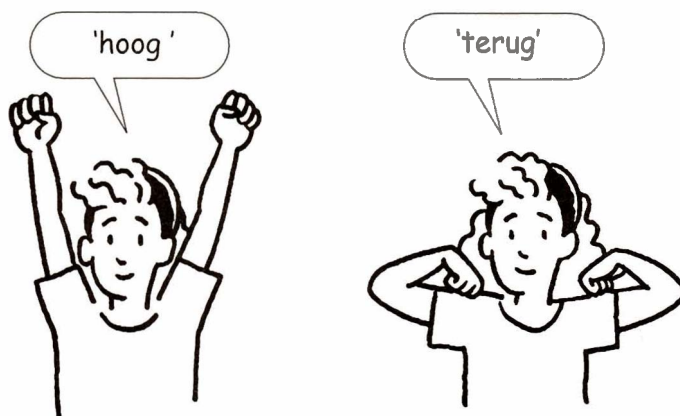


Verkeersagent

1

Beschrijving

Ga goed en rustig op twee benen staan. Maak van beide handen vuisten. Breng beide vuisten omhoog. Leg ze daarna weer terug op je schouders. Tijdens de oefening zeg je:



Let op

- Werk met een rechte rug.
- Doe de oefening met je spierballen.

Makkelijker

- Meepraten met wat je doet.

Moeilijker

- Ook je vuisten naar opzij, naar voren en naar beneden steken.
- Met tennisballen in beide vuisten.

Anders

- Andere uitgangshouding: zittend of op je knieën.

Deze kaart is van:

.....

.....

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