



Gek tellen

3

Beschrijving

Tel met je vingers op een gekke manier. Tel hardop mee 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 0.

1 = pink;

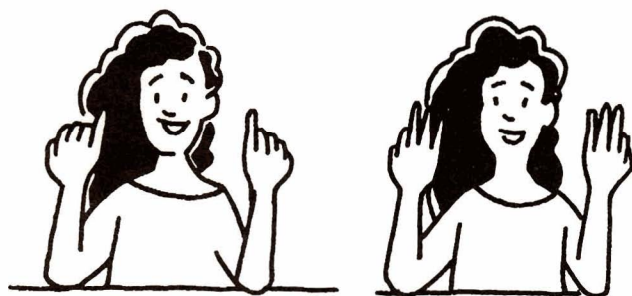
2 = wijs- en middelvinger;

3 = middel- en ringvinger en pink;

4 = ring-, middel-, wijsvinger en duim;

5 = alle vingers;

0 = vuist.



Let op

- Begin heel rustig.
- Je andere hand mag in het begin meehelpen.

Makkelijker

- Iemand doet met je mee.

Moeilijker

- Wissel van hand of twee handen tegelijk
- Met de ogen dicht.

Anders

- Een telspelletje: $2 + 1 = 3$.

Deze kaart is van:

.....

.....

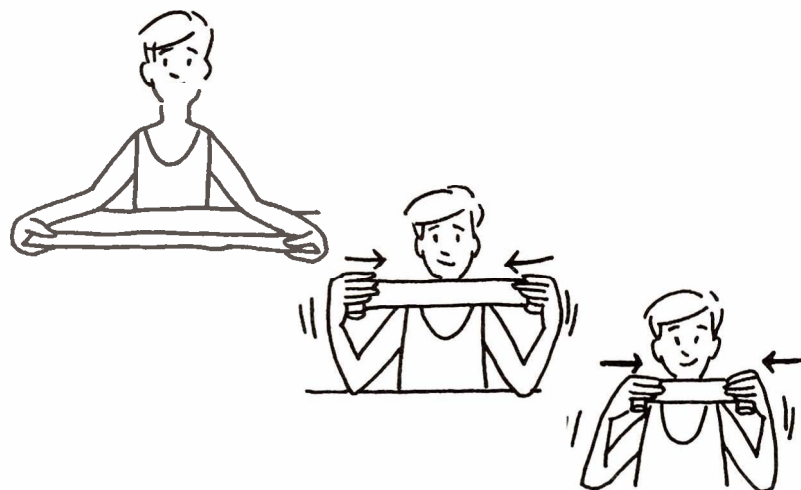


Lintje rollen breed

3

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan of zitten en rol een losge-maakt partijlint met twee handen zo snel en netjes moge-lijk naar het midden op. Oprollen met duim, wijs- en mid-delvinger gaat het makkelijkst.



Materiaal

- Los partijlint.

Let op

- Strak oprollen.
- Begin heel rustig.

Makkelijker

- Alvast een begin maken.
- Het lintje op de grond leggen en gaan zitten met de benen vooruit.

Moeilijker

- Tegenovergesteld oprollen.

Anders

- Oprollen terwijl je wandelt.

Deze kaart is van:

.....

.....

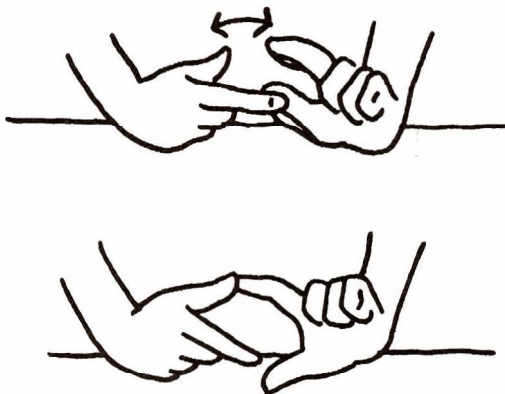


Duimen pakken

3

Beschrijving

Raak met het topje van je wijsvinger het topje van je duim aan. Raak nu met het topje van je andere wijsvinger het topje van je andere duim aan. Laat nu de onderste duim en wijsvinger los en plak ze boven je andere duim en wijsvinger weer tegen elkaar. Zo wissel je steeds.



Let op

- Begin heel rustig.
- Wissel in een vloeiende beweging.
- Niet opgeven, als het niet direct lukt.

Makkelijker

- Iemand helpt je met pakken.

Moeilijker

- Wissel duim en middelvinger, duim en ringvinger of duim en pink.
- Tempo verhogen of ogen dicht

Anders

- Terwijl je wandelt.

Deze kaart is van:

.....

.....

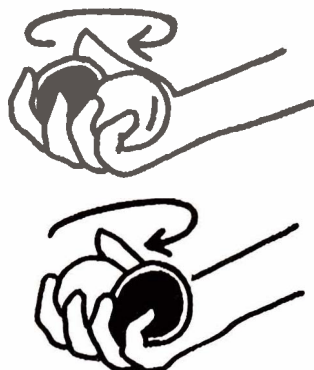


Chinese ballen

3

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan of zitten en houd twee grote knikkers in je hand. Probeer nu de twee knikkers om elkaar heen te draaien. Je andere hand mag niet meedoen. Je wordt hier rustig van! Yin- en Yangballetjes (met geluid) zijn verkrijgbaar in Chinese winkels.



Materiaal

- Twee grote knikkers.

Let op

- Je duim doet het meeste werk.
- Houd je hand ontspannen en horizontaal.

Makkelijker

- Neem kleinere knikkers.

Moeilijker

- Wissel van hand.
- De andere kant opdraaien. (Dit is moeilijk!)
- Met ogen dicht.

Anders

- Andere draairichting.

Deze kaart is van:

.....

.....



Draaibal

3

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop zitten en houd een bal als een dienblad in evenwicht op je hand. Probeer de bal nu met je vingers rond elkaar heen te draaien.



Materiaal

- Tennisbal.

Let op

- Begin heel rustig.
- Kijk naar wat je doet.

Makkelijker

- Alle vingers doen mee.
- Je andere hand mag helpen.

Moeilijker

- Laat de bal rusten op de topjes.
- Andere hand helpt niet mee.

Anders

- Ander formaat en materiaal, bijvoorbeeld foam.

Deze kaart is van:

.....
.....

©1998 Bekadida t Baarn 'Kijk maar, ik kan al.' kaarten

Het maken van evenwichtsplankjes

Een evenwichtsplankje bestaat uit twee delen (zie tekening):

- een steunvlak. Hierop wordt gestaan of gezeten.
- een steundeel. Dit vlak heeft contact met de vloer.

Benodigheden

- A Een plank (steunvlak)
 - lengte: 50 cm x 30 cm; dikte: 1 à 2 cm.
- B Een plankje (steundeel):
 - lengte (= breedte van steunvlak) ongeveer 30 cm;
 - hoogte/dikte 3 à 4 cm;
 - breedte kan variëren.

De moeilijkheidsgraad is afhankelijk van deze breedte en de manier waarop gesteund wordt. In stand gelden ongeveer de volgende breedten:

- 15 cm = zeer eenvoudig twee jaar (bij een normale ontwikkeling)
- 10 cm = eenvoudig drie jaar (bij een normale ontwikkeling)
- 8 cm kunnen de meeste vierjarigen
- 6 cm kunnen de meeste vijfjarigen
- 4 cm kunnen de meeste zesjarigen
- 2 cm = moeilijk
- 1 cm = zeer moeilijk
- labiel: zondere steundeel op een (pvc-)pijp. Eventueel met begrenzers.

Werkwijze

- Bevestig de twee delen aan elkaar.
- Schroef van boven naar onder.
- Let op dat er geen schroeven uitsteken; laat deze eventueel verzinken en dicht de verzinkgaten.

