

OPKOMEN VOOR JEZELF

De oefeningen komen uit het boek Rots en Water Basisschool Schoolbreed.

groep	nr en naam oefening	pag.	tijd	materialen	locatie
1-2	Bij kleuters leg je de basis voor zelfvertrouwen in het stevig staan, sterk voelen etc. Dat komt voor in de volgende oefeningen.				
1-2	1. Rondlopen en stilstaan.	44	5 min		gymzaal
1-2	13. De gouden haan staat op 1 been	59	5 min		gymzaal
1-2	14. Op blokken staan	61	10-15 min		gymzaal
1-2	tikkertje met verlos (niet in boek). Ben je getikt ga je sterk staan en gronden. Met benen poortje maken.				

groep	nr en naam oefening	pag.	tijd	materialen	locatie
3-4	27 stierenvechten	81	10-15	-	gymzaal
3-4	32 een vlieg op je neus	87	5-10	afleidings materiaal	klas/ gymzaal
3-4	33 op een rij	88	10-15	-	gymzaal
3-4	38 Lijnspeel	96	10-15	-	gymzaal
3-4	45 knijperspel schouders en knijperspel rug	105	10-15 min	wasknijpers	gymzaal
3-4	54 confrontatieregels	117	15-20 min	evt R & W poster	gymzaal

groep	nr en naam oefening	pag.	tijd	materialen	locatie
5-6	45 knijperspel schouders en knijperspel rug	105	10-15 min	wasknijpers	gymzaal
5-6	54 confrontatieregels	117	15-20 min	evt R & W poster	gymzaal
5-6	70 Ademkracht	142	10-15	-	gymzaal
5-6	72 Kiai-ademkracht	145	10-15 min	-	klas/ gymzaal
5-6	78 zelfverdediging: afweren met een partner	153	10-15 min	-	gymzaal

groep	nr en naam oefening	pag.	tijd	materialen	locatie
7-8	100.vijf keer stop	189	5 min	-	gymzaal/klas
7-8	99.stemgebruik	188	10-15 min	kaartjes bijlage 8	klas.
7-8	109. puttrekken	202	5-10 min	matten	gymzaal
7-8	114.stokworstelen	209	10-15 m,	stokken en matten	gymzaal.
7-8	116.honkballer	212	5-10 min	isolatiebuis of zwemnodde le. bal	gymzaal/s peelplaats