

VOLLEYBALL PLAYGROUND

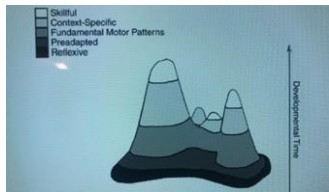


Inleiding

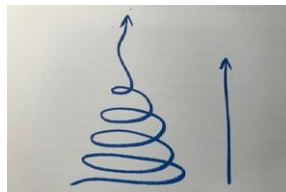
Welkom bij de Sportspeeltuin, voorheen de Volleybalspeeltuin, in dit document vind je 10 kant-en-klare trainingen voor kinderen van 4 tot 6 jaar! Deze trainingen zijn voornamelijk gericht op de breed motorische ontwikkeling van kinderen.

Waarom hebben we dit soort trainingen ontwikkeld?

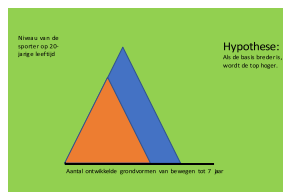
We zien dat de motorische vaardigheid van Nederlandse kinderen al decennialang achteruitgaat. Er is een metafoor “Mountain of motor development” (Clark e.a. 2002) die benadrukt dat ieder kind eerst over een brede motorische basis moet beschikken om zich vervolgens meer te richten op één of meerdere specifieke sporten (zie afbeelding 1). Tot een leeftijd van zeven jaar ligt hierbij de nadruk op het ontwikkelen van fundamentele motorische vaardigheden zoals lopen, rennen, springen, gooien, vangen, slaan, schoppen en balansvaardigheden. Deze brede basisgedachte komt ook naar voren in het Athletic Skills Model en dan zou het eind-niveau wel eens hoger kunnen eindigen (zie afbeelding 2).



1. Mount of motor development (Clark & Metcalfe, 2002)



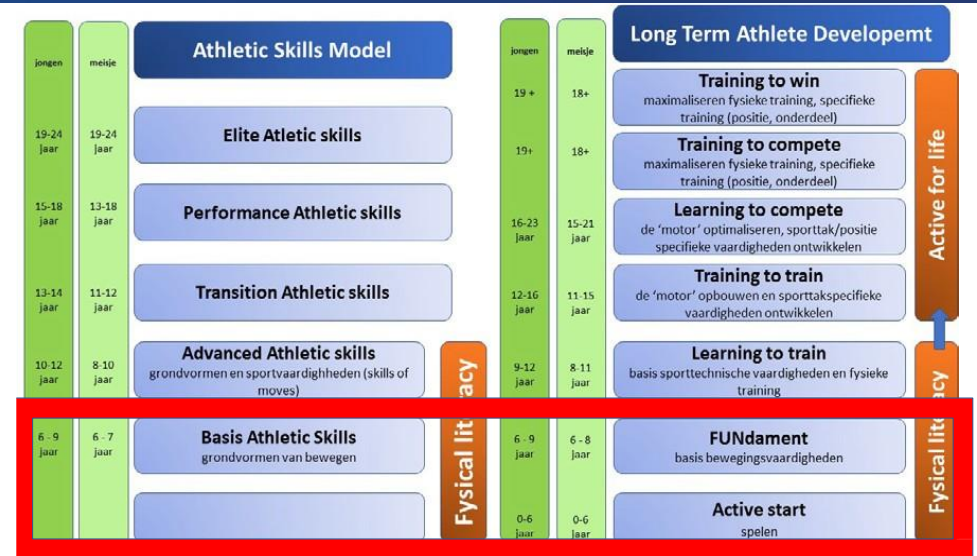
2. Athletic Skills Model (Wormhoudt, Teunissen & Savelsbergh, 2012)



Wat gaan we doen aan deze bewegingsarmoede?

De volleybalvereniging is nog altijd een plek waar kinderen veilig kunnen kennismaken met bewegen. Volleybal is een veelzijdige sport, maar de meeste technieken zijn nog (te) moeilijk voor peuters en kleuters. Het is voor deze leeftijd vooral belangrijk dat kinderen goed leren bewegen en ontdekken hoe leuk bewegen is. Een passend aanbod voor de allerjongsten is dan ook een breed motorisch aanbod. Zo'n brede basis zorgt ervoor dat het kind later makkelijker zal leren volleyballen en dat draagt weer bij aan het spelplezier!

De verwachting is dat betere bewegers later betere sporters zullen worden. Het programma van de Sportspeeltuin is gericht op een breed motorische ontwikkeling (BMO). De definitie van BMO is: “Kinderen bouwstenen meegeven om te kunnen reageren op motorische uitdagingen in verschillende contexten”. Daarmee biedt BMO de basis voor een leven lang plezier in sporten en bewegen (Mombarg, 2020).



Vanuit de gedachte van het ASM- en LTAD-model, moet het programma voornamelijk gericht zijn op grondvormen van bewegen en plezier (fun).

De Sportspeeltuin is een programma dat bestaat uit 10 voorbeeldlessen, een aantal themalessen (bv. Carnaval, Pietengym) en losse spellen waarin alle essentiële grondvormen van bewegen terugkomen. Elke les wordt viermaal gegeven vanwege de kracht van de herhaling. Mocht vier keer teveel zijn dan kan in plaats van de vierde les een themalessen worden aangeboden. De lessen zijn zo geschreven met de bedoeling om een optimale aansluiting te vinden bij de fantasiewereld van deze doelgroep. Kortom; een ideale vorm van met plezier leren bewegen!

Het volleybalsausje herken je door de omgeving en de materialen; de volleybalclub met de bijbehorende vaste gezichten maken dat het kind het gevoel heeft onderdeel te zijn van de volleybalvereniging en daar waar het aanbod het toelaat, wordt er gebruik gemaakt van volleyballen en het volleybalnet.

Een breed motorische ontwikkeling als sleutel tot een leven lang plezier in sport en bewegen. Wij wensen alle volleybalverenigingen en deelnemers heel veel plezier met de Sportspeeltuin! Heb je nog vragen of opmerkingen, of zoek je iemand die jullie bij de realisatie kan begeleiden, dan kun je terecht bij de accountmanager uit jouw regio.

Guus Klein Lankhorst met dank aan Marit Schepers en Melinde Maarseveen

Inhoudsopgave

Inleiding

1. Visie op jeugdvolleybal
2. Doelgroep
3. Handleiding van de Sportspeeltuin
4. Legenda materialen

Lessen:

1. Het circus
2. Politie
3. Insecten en andere kleine beestjes
4. Op de boerderij
5. Jungle
6. Prinsen en Prinsessen
7. Op reis
8. In de bergen
9. Piraten
10. Pyjamaparty

Themalessen:

1. Pietengym
2. Kerstmis
3. Carnaval
4. Pasen
5. Herfst
6. Winter
7. Lente

5. Inspiratieoefeningen
6. Literatuurlijst

Bijlage 1 - extra tips voor trainers

Bijlage 2 - Grondvormen van bewegen

Bijlage 3 - Basisinventaris

Bijlage 4 - Modellen

Bijlage 5 – Paddenstoel



1. Visie op jeugdvolleybal

Nevobo heeft de ambitie dat er overal met plezier, veilig, eerlijk en zorgeloos gevolleybald kan worden en kinderen zich optimaal kunnen ontwikkelen. Dat vraagt dat wij samen met bestuurders, sportclubs, trainers, ouders/verzorgers en de jeugd zelf blijven werken aan een positieve sportcultuur.

Visie op Jeugdvolleybal

Samen met de volleybalgemeenschap en experts is de Visie op Jeugdvolleybal, voor jeugd tot en met 18 jaar, opgesteld. Centraal stond de vraag: 'Hoe zorgen we ervoor dat kinderen zich binnen de volleybalsport veilig en optimaal kunnen ontwikkelen en met plezier onze sport blijven beleven?'.

Het antwoord bestaat uit vier uitgangspunten waarmee we de komende jaren samen met kinderen, ouders, verenigingen en andere stakeholders aan de slag gaan. De uitgangspunten zijn:

1. De volleyballer staat centraal
2. Voor iedereen een passend aanbod
3. Presteren kun je leren
4. Volleybal is meer dan sport

In dit document lees je wat we onder ieder uitgangspunt verstaan, hoe de Nevobo daaraan wil bijdragen én wat je zelf als bestuurder of trainer kunt doen om bij te dragen aan deze positieve sportcultuur.

[Raadpleeg nu de Visie op Jeugdvolleybal](#)



2. Doelgroep

Het is belangrijk om een aantal thema's uit te lichten uit de ontwikkelingsfase waar deze jonge doelgroep zich in bevindt. Kinderen in de leeftijd 4-6 jaar (kleuters) gaan verschillende sociaal-emotionele, cognitieve en motorische ontwikkelingen door. Het is belangrijk hier oog voor te hebben. Een aantal thema's uitgelicht:

Spelen

De doelgroep leert een groot aantal vaardigheden door simpelweg te spelen. Tijdens het spelen test het kind zichzelf en gaan er steeds nieuwe werelden voor hem open. Hij leert met anderen om te gaan en vindt spelen ook nog eens erg leuk, het geeft veel plezier. Kortom: het aanbod spelenderwijs aanbieden is essentieel om aansluiting te vinden bij de doelgroep.

Fantasie

Fantasie speelt bij deze doelgroep een grote rol. Alles is mogelijk in de fantasie van het kind en fantaseren is een goede manier om angsten kwijt te kunnen. Kinderen zijn dan ook vaak verzot op sprookjes; ze genieten ervan om naar een verhaaltje te luisteren en of plaatjes te bekijken die tot de verbeelding spreken. Kortom; de kinderen meenemen in hun fantasiewereld door de lessen in thema's en spelvormen aan te bieden, sluit hier goed op aan.

Coördinatie

De coördinatie van deze doelgroep is volop in ontwikkeling. De overgang tussen verschillende deelbewegingen is vaak nog een probleem. Het kind staat bijvoorbeeld stil bij de aanloop en afzet voor een sprong. Het kan nog maar moeilijk gelijktijdige bewegingen maken (koppeling). Het kan nog niet zingen en klappen tegelijk of snel bewegen en snel reageren. Gemiddeld duurt het 10 seconden voordat de hersenen de boodschap hebben verwerkt. Stilstaan wanneer de muziek stopt is een goede oefening, maar houdt er dus rekening mee dat de kinderen niet direct stilstaan. Rustige bewegingen waarin het kind op zijn eigen tempo kan ontdekken, gaan beter dan explosieve bewegingen.

Conditie

Deze doelgroep heeft relatief weinig kracht in verhouding tot haar lengte en gewicht. Het kind is snel vermoeid, maar ook snel weer uitgerust. Oefenen op kracht, lenigheid, snelheid en uithoudingsvermogen heeft nog geen effect, omdat eerst de motoriek (coördinatie) moet worden ontwikkeld.

Ontwikkelingsvoorsprong

Veel kinderen ontwikkelen zich ongeveer hetzelfde. Maar niet ieder kind ontwikkelt zich even snel en ook ontwikkelen kinderen zich niet altijd op alle gebieden even snel. Ieder kind is hierin anders. Belangrijk is dat een kind met een eventuele voorsprong wordt herkend en de oefeningen worden aangepast aan zijn of haar behoeftes. Hetzelfde geldt natuurlijk voor kinderen die bijvoorbeeld sociaal-emotioneel of cognitief al ver zijn, maar motorisch nog niet zo ver zijn als de rest. Ook hier is het goed dat dit wordt herkend en de oefeningen hierop worden aangepast.

3. Handleiding van de sportspeeltuin

Er is gekozen om alle activiteiten op minimaal drie niveaus aan te bieden. Er is een inschatting gemaakt wat de 4- tot 6-jarige kinderen gemiddeld ongeveer kunnen. Dan volgen meerdere differentiatievormen voor de kinderen die het te moeilijk vinden en voor de kinderen die het te makkelijk vinden. Zo hopen we dat er altijd succesbeleving is.

Opbouw

Er zijn 10 kant-en-klare voorbeeldlessen. Deze lessen kennen allemaal dezelfde opbouw, omdat structuur en herkenbaarheid voor deze doelgroep van belang is. In de basis is de opbouw van een les van 1 uur:

- Verzamelen op de vaste plaats en introductie thema (5 minuten)
- Gezamenlijke warming-up (5 minuten)
- Vier oefeningenrondes in subgroepjes (4 x 10 minuten)
- Eindspel of vrijspele (5 minuten)
- Gezamenlijke afsluiting (5 minuten)
Evt. ergens tussendoor een pauze om te drinken of een fruithapje te eten

Het is aan te raden altijd op dezelfde plek te verzamelen, bijvoorbeeld op een bank in de hoek of op een dikke mat. Op deze plek kun je het thema van de dag introduceren. Neem de tijd om de kinderen mee te nemen in het thema, zodat ze zich kunnen inleven. Doe dit dan ook op een verhalende wijze. Start vervolgens met een gezamenlijke warming-

up en verdeel de groep daarna in subgroepjes. Ieder groepje start met een eigen begeleider bij een oefening en na zo'n tien minuten draai je door naar het volgende 'stationnetje'. Zorg er tot slot voor dat er een duidelijk einde aan de les zit. Dit kan door een gezamenlijk eindspel, of door de laatste paar minuten vrij te spelen, maar sluit ook dan nog even gezamenlijk af op bijvoorbeeld de verzamelplek.

In elke les wordt aangegeven waar de accenten liggen bij de grondvormen van bewegen, welke en hoeveel materialen je nodig hebt met een plattegrond. De lessen zijn zo opgebouwd dat er veel geleerd kan worden, dat er veel actie is en dat er veel plezier kan zijn. Als je veel plezier hebt, ga je meer oefenen. Als je meer oefent, word je beter. Als je beter wordt, krijg je meer



plezier (spiraal naar boven).

Leerspiraal (Klein Lankhorst)

Begeleiding

Het succes van dit programma staat en valt met de juiste begeleiding (kader) en succesbeleving. Voor het plezier in sporten en bewegen is het niet alleen belangrijk wat er wordt aangeboden maar juist ook hoe een trainer/begeleider dit doet. Het zou fijn zijn als er minimaal één hoofdbegeleider met de juiste kwalificaties (minimaal VT2 met extra Sportspeeltuinmodule) voor de groep staat.

Een goede begeleider heeft:

- minimaal Mbo werk- en denkniveau
- minimaal 1 jaar ervaring met kinderen tussen 4-6 jaar
- ervaring met het geven van (volleybal) training
- affiniteit met de doelgroep
- affiniteit met sport (redelijke eigen vaardigheid)
- improvisatievermogen (kan differentiëren)
- verantwoordelijkheidsgevoel (veilig werken)
- pedagogisch-didactische achtergrond (bij voorkeur Sport & Bewegen, Cio of ALO)

Een goede begeleider is:

- iemand die goed kan organiseren (structuur bieden)
- iemand die houdt van goede voorbereiding (kan planmatig werken)
- kwaliteitsbewust (kan een krachtige leeromgeving creëren)

- probleemoplossend (creatief)
- teamplayer (kan goed samenwerken met ouders, collega-trainers en de TC)
- professioneel (kent sociale grenzen)
- resultaat gericht (de kinderen leren echt iets)

Dit stelt je in staat om op een veilige en verantwoorde wijze met deze jonge doelgroep om te gaan. We zien in de praktijk vaak dat de beste trainers staan op de hoogste groepen, maar wij zouden graag zien dat de beste trainers training geven aan de jongste groepen. Zij kunnen namelijk nog heel veel leren. En als je het op jonge ("gouden") leeftijd (4-12 jaar) niet leert, gaat dat later veel moeizamer. De Nevobo ontwikkelt een ééndaagse opleiding (module) voor trainers/begeleiders van volleybalverenigingen die aan de slag willen gaan met de Sportspeeltuin. Daarnaast zijn er jaarlijks scholingen.

Eens bevoegd is niet altijd bekwaam. De maatschappij verandert continu en je bent nooit te oud om (bij) te leren. Neem voor meer informatie hierover contact op via:

volleybalacademie@nevobo.nl.

Leren

Het is dus belangrijk dat de kinderen veel leren. Uitgangspunt is de competentietheorie (White, 1959), deze geeft aan dat wanneer je iets beter kunt, het ook leuker wordt. Het is dus van het grootste belang dat ze (snel) leren, dat kan motorisch zijn maar ook kennis over vaardigheden (cognitief) of sociaal leren.

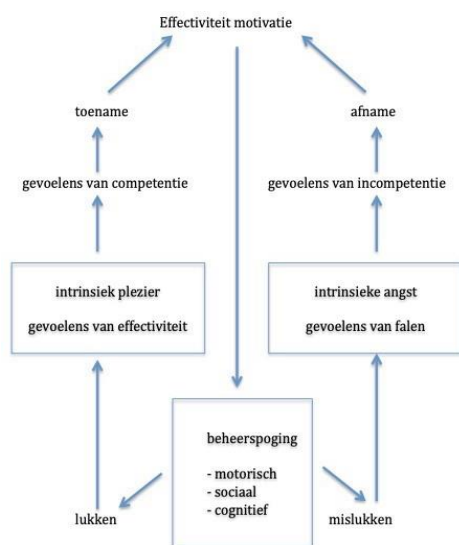


Fig. 1: Effectance motivation model van White (1959)

Wanneer je kinderen iets wil leren, is het van belang om ze iets aan te bieden dat net iets moeilijker is dan wat ze al kunnen. We noemen dit de “zone van de naaste ontwikkeling” (Vygotsky, 1980).



Groepsgrootte

Maximaal 32 kinderen verdeeld over 4 groepen van 8 (4 activiteiten) met 4 begeleiders (ouders). Zo kunnen alle kinderen minimaal 80% van de tijd bewegen. Optimaal is 4 kinderen per onderdeel (4 hoeken). Bijvoorbeeld in een hindernisbaan met acht hindernissen, maken kinderen acht (steun)sprongen in 20 seconden. In 10 minuten maken de kinderen dan 240 sprongen en dat is slechts een kwart van de lestijd! (van Gelder & Stroes, 2020).

Tips voor de trainer

Hieronder volgen wat algemene tips bij het uitvoeren van dit programma (VOKIP). Veiligheid, zorg ervoor dat jijzelf altijd staat bij de risico onderdelen: rollen (over de kop) let extra op het ondersteunen van de nek, zwaaien (laat ze niet te hoog zwaaien en verleen hulp bij een eventuele afsprong), springen (sta altijd als hulpverlener op de mat vlak achter het toestel bij minitramp springen en laat ze niet hoger dan hun eigen lichaamslengte springen bij diepspringen op een dikke mat), stoeien (plaats kinderen van ongeveer gelijk gewicht bij elkaar). Organisatie, gebruik veel materialen zodat ze veel beurten kunnen krijgen (“kinderen die zich vervelen, worden vervelend”). Klassikale of Individuele leerhulp, als een kind iets nog niet kan/ durft, geef dan leerhulp: 1. pas de activiteit aan (bv. een lagere hindernis), 2. pas de regels aan (bv. je mag er ook omheen), 3. geef een voorbeeld, 4. verleen hulp of 5. geef een aanwijzing. Plezier, het belangrijkste is dat kids fun hebben, wees altijd op zoek naar hoe het leuker kan, schakel de kinderen zelf in voor ideeën. Voor meer tips: zie bijlage 1.

Creatief omgaan met de (on)mogelijkheden De lessen en plaatjes in dit programma zijn bedoeld als inspiratie en bieden je een garantie dat alle grondvormen van bewegen aan bod komen. Zit er echter een oefening tussen waarvoor je het materiaal niet hebt? Verzin een passend alternatief,

daarbij rekening houdend met de vaardigheid die je aan bod wilt laten komen. Wees creatief met de (on)mogelijkheden. Niet voldoende materiaal? Soms kun je wel iets weglaten terwijl ze toch de hoofd-grondvorm van bewegen kunnen oefenen.

Benodigd materiaal

Er is gekozen per les voor steeds vier activiteiten. Veel van het materiaal uit de voorbeeldlessen vind je terug in de standaarduitrusting van een gymzaal/sporthal (zie bijlage). Over het algemeen worden er veel materialen gebruikt, omdat dit aanspreekt bij kinderen, de leeromgeving wordt er rijker/ krachtiger door. Handig is dan om ouders in te schakelen met klaarzetten. En mocht er veel jeugd zijn dan is het handig om deze groepen achter elkaar te plannen zodat de materialen kunnen blijven staan. Het kost gemiddeld ongeveer een half uur om de materialen voor de training klaar te zetten. Het is fijn als alles klaar staat als de kinderen binnenkomen, dan kun je al je aandacht besteden aan de kinderen. De kinderen krijgen meer beurten en leren dus meer.

Om nog meer aan te sluiten bij de beleevingswereld en ontwikkelfases van de kinderen kun je dit aanvullen met een klein materialenpakket bestaande uit veel kleine, kleurrijke materialen.



Parachute, vloerelementen, pittenzakjes en kruip-tunnel.

Themalessen

Iedere voorbeeldles uit dit programma kent een thema (bijvoorbeeld Circus, Poli- tie, Boerderij). Om de kinderen in de sfeer van het thema te brengen, is het leuk om hen hier vooraf over te informeren zodat ze een kledingstuk of accessoire kunnen aantrekken dat te maken heeft met het thema. Je kunt ook zelf het thema extra sfeer meegeven door bijvoorbeeld bij het thema 'herfst' herfstbladeren te knippen/ rapen, of bij het thema 'politie' een politie- vest te maken van een vuilniszak en wat printjes. Je kunt het ook de eerste les uit- leggen en dan in een volgende les kleding laten meenemen.

Volgorde van de lessen

De Sportspeeltuin is zo ingericht dat er steeds minimaal vier grondvormen van bewegen worden behandeld in vier verschillende vakken. Het is de bedoeling dat je elke les vier weken achter elkaar herhaalt. Door de kracht van de herhaling, krijg je meer leerresultaat. Mocht je het spannend vinden om gelijk met vier verschillende vakken te beginnen dan kan je ook starten met twee vakken en de week erop er een vak bij te doen en zo doorgroeien naar vier vakken. Een aantal voorbeeldlessen is gekoppeld aan de seizoenen met hun feesten zoals Herfst, Winter, Kerstmis, Sinterklaas en Carnaval. In plaats van een training vier keer aan te bieden, kun je ervoor kiezen om dan het programma drie keer aan te bieden met één themalessen erbij. Jonge kinderen kunnen eindeloos herhalen en zo worden ze steeds beter in het domein Bewegen.

Er is gekozen om elk van de 10 grondvormen van bewegen vier keer aan bod te laten komen. Maar omdat het gaat om volleybal is er een iets andere keuze gemaakt. Van de vier onderdelen stoeien zijn er twee vervangen door gooien en van de vier onderdelen schoppen,

zijn er twee vervangen door springen omdat stoeien en schoppen iets verder weg liggen van volleybal en gooien (slaan), vangen en springen zeer belangrijk zijn. De grondvormen van bewegen zijn verder gelijkmatig verdeeld over de 10 lessen.

Les				
1	Balanceren - glijden	Klimmen - kruipen	Zwaaien - schommelen	Rollen - frikandel
2	Springen - ver/ hinkelen	Rennen - boefje	Gooien - jongleren ballon	Schoppen - penaltyspel
3	Gooien - rollen	B&M*1 - stampen	Balanceren - rijden skate-board	Klimmen - klauteren
4	Zwaaien - touwzwaaien	Rollen - als een bal z.w.*2	Springen - steunspringen	Rennen - leeuwenkooi
5	Gooien - mikken pittenzak	Springen - touwtjespringen	Stoeien - met ballen	B&M - huppelen
6	Balanceren - omgekeerde bank	Klimmen - klauteren klimrek	Zwaaien - ringen bungelen	Rollen - koprol
7	Springen - hoog, over iets	Rennen - basistikspegel	Gooien - dribbel volleybal	Schoppen - trefbal (met voet)
8	Gooien - kaatsenballen	B&M - gallop z.w.*2	Balanceren - acrobatiek	Klimmen - bergbeklimmen
9	Zwaaien - steunzwaaien	Rollen - duikelen	Springen - diepspringen	Rennen - trefbal (met hand)
10	Gooien - waslijnbal	Springen - minitramp	Stoeien - op matten	B&M - dans ontwerpen

1. Balanceren

- glijden (glijbaan, schuine bank, glij- plank)
- rijden (skateboard, step, driewieler, kar, loopfiets, skeeler, fiets)
- balanceren (omgekeerde bank, balanceerplank, klimladder, om-en-om ladder, kippenladder, blok, stepping stone, klos, balk, stelt)
- acrobatiek (vliegtuig, toren, scooter, kruiwagen, bank, piramide en samen opstaan)

2. Klimmen

- kruipen (en tijgeren)
- klauteren (vaste steunpunten) en klimmen (eigen steunpunt maken)
- bergbeklimmen (via een touw)
- hangend klimmen (op de kop)

3. Zwaaien

- schommelen (met benen in de ringen of zittend op knoop in touw)
- touwzwaaien (eigen lichaam kunnen 'tillen')
- ringen bungelen (met afzet van de voeten en 'stoeltje')
- steunzwaaien (trapeze)

4. Rollen

- als een frikandel
- als een gehaktbal (zijwaarts)/ stuntrol (judorol over de schouder)
- koprol
- duikelen (voor- en achterover)

5. Springen

- verspringen (van mat naar mat) en hinkelen
- steunspringen (over een kastkop, bank met handen)
- hoogspringen (over een kastkop of bank zonder handen touwspringen: trainer wiegt, beweegt het touw als een slang, golft, over de grond draaien en normaal draaien, zelf)
- diepspringen (vanuit het wandrek, hoge kast, trapezoïde met schuine bank) of in de minitramp springen

6. Rennen

- Boefje (wegloopspel)
- Leeuwenkooi (overloopspel)
- Basistikspel (kriskrastikspel)
- Trefbal (met de hand)

7. Gooien (met kleine bal) en vangen (met grote bal)

- jongleren met ballon (hooghouden) of bal gericht rollen (over de grond, over een bank, ander "vangt" de bal door er een pylon op te zetten)
- gericht mikken met pittenzakken (bovenhands)
- dribbelen met grote, goed stuiterende bal
- Kaatsenballen (gooi de bal tegen de muur en vang de bal na de stuit) en Theedoekbal (over een hoge lijn werpen/stoten met vangen)

8. Schoppen

- Penaltyspel (schieten op doel met keeper)
- Trefbal (met de voet)
- Bal hooghouden met de voet

9. Stoeien

- iemand houdt drie ballen vast, probeer er één te veroveren
- keren (liggend) en kantelen (op handen en knieën) op matjes
- Sumo-worstelen, probeer de ander van de mat te duwen in kniezit

10. B&M

- stampen in de maat
- huppelen in de maat
- zijwaartse galop in de maat
- eigen dansje ontwerpen

De kleuren zijn gekozen volgens de skipistes: groen is eenvoudig, blauw iets moeilijker, rood is moeilijk en zwart is zeer moeilijk.

10. Bewegen en regelen

Het is ook van belang dat ze bezig gaan met het domein Bewegen en Regelen. De kleuters kunnen al helpen bij de volgende gebieden:

- Aanpassen van de situatie
- Houden aan afgesproken regels
- Afspraken maken over teams
- Verdelen van taken en functies
- Elkaar hulpverleners

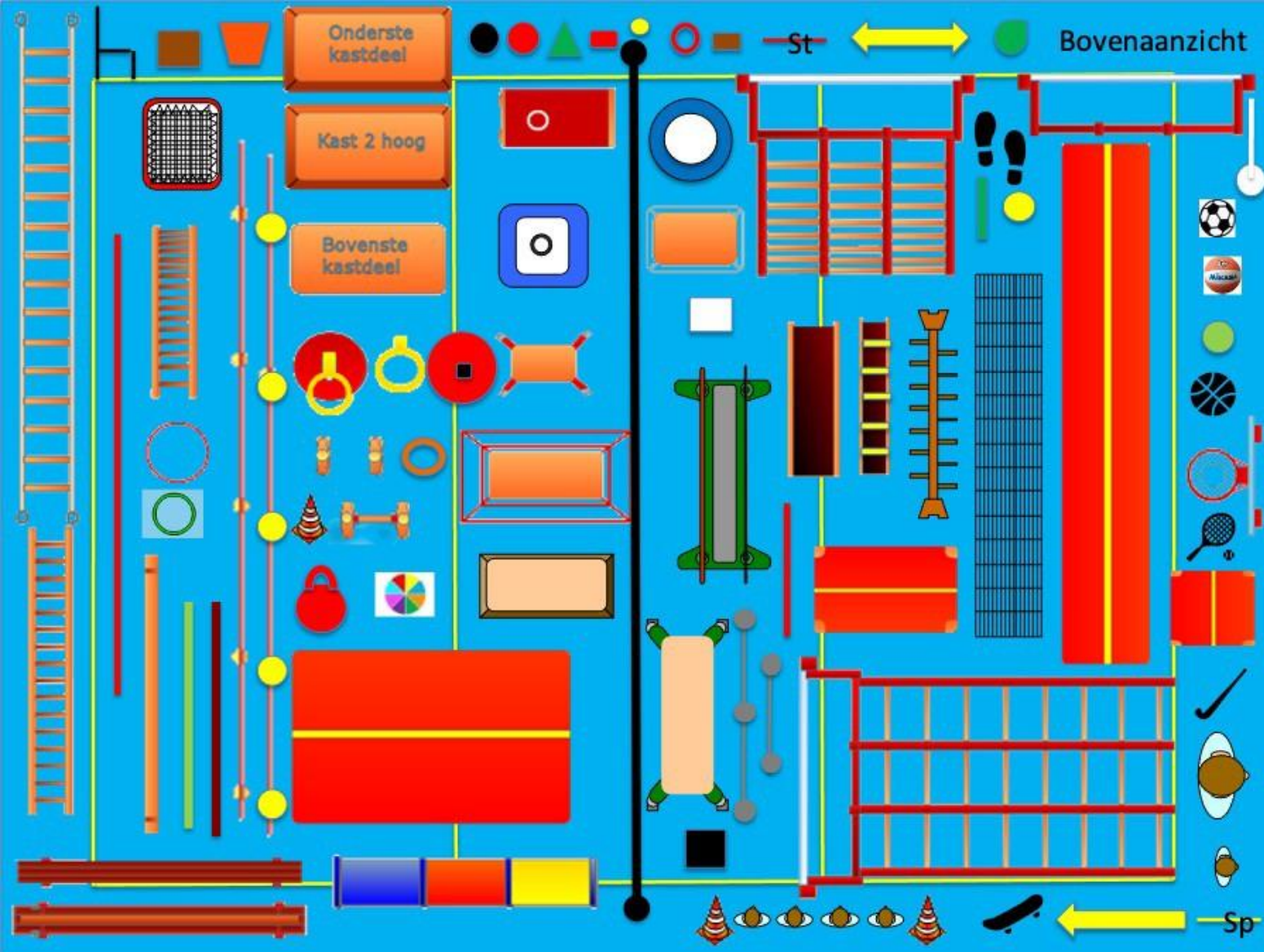
- Nadenken over hun eigen gedrag
- Inschatten van hun eigen kunnen
- Stimuleren en coachen van anderen

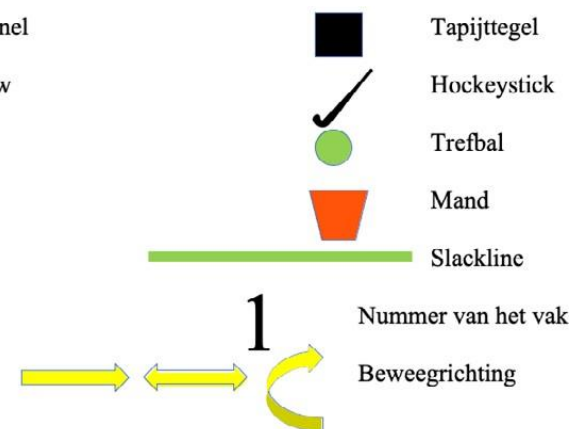
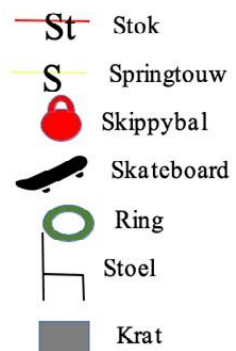
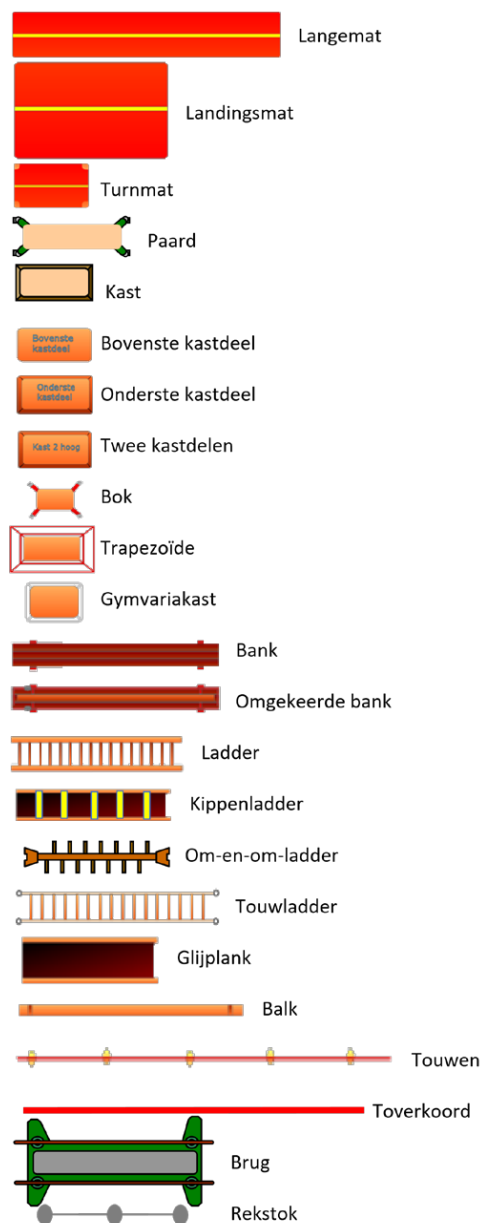
Feestelijke afsluiting

Voor de kinderen (maar ook voor de ouders, opa's en oma's) is het leuk om een reeks lessen af te sluiten met een feestelijke activiteit. Bijvoorbeeld door een soort apenkooiopstelling neer te zetten waar alle grondvormen nog eens terugkomen en de kinderen dan mogen laten zien wat ze geleerd hebben. Eventueel kun je deze activiteit afsluiten met een diploma of cadeautje (sleutelhanger?). Maar eigenlijk is elke les een soort Apenkooi en dus altijd een feest.

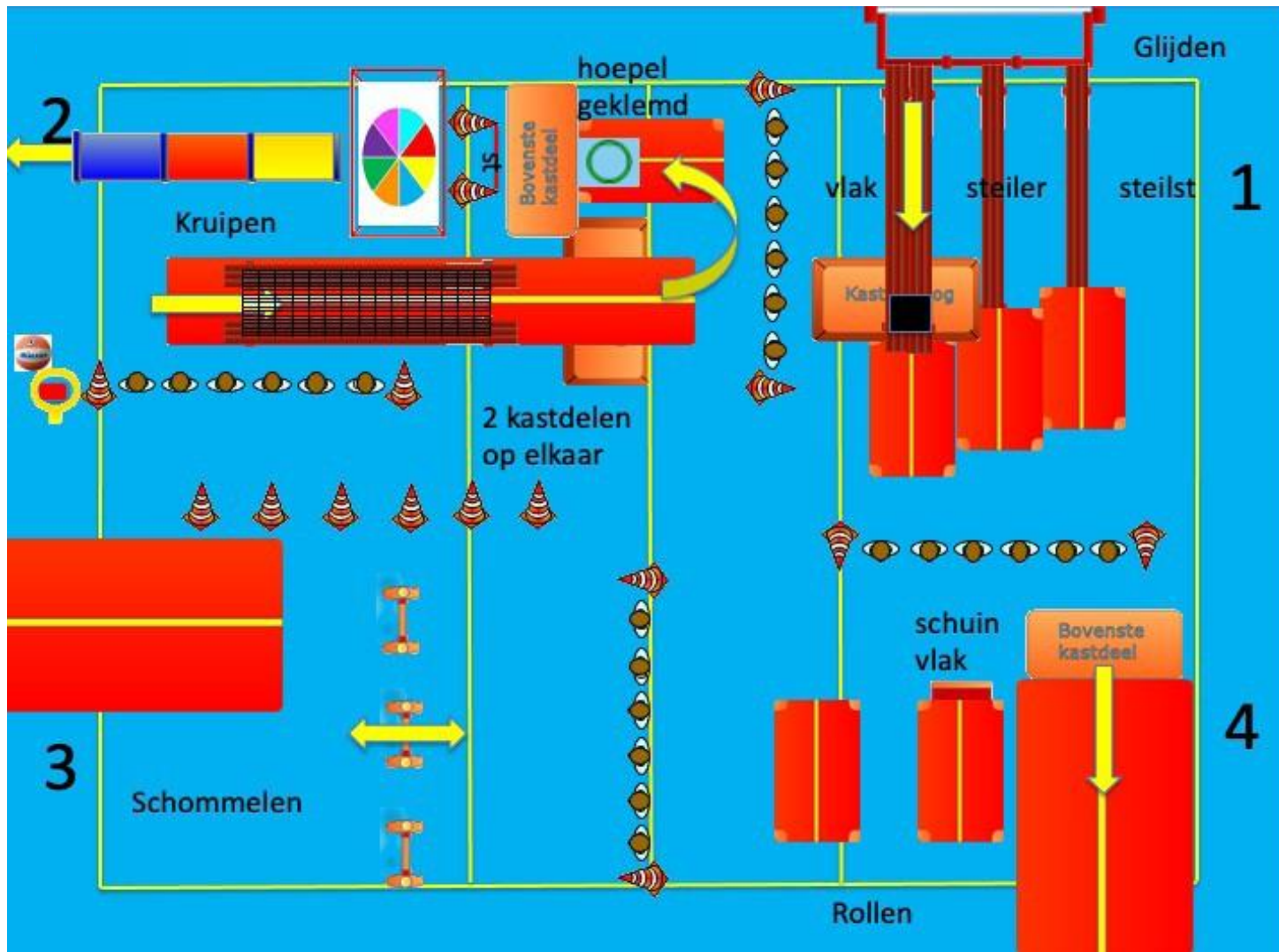
4. Legenda materialen

Hieronder vind je de tekeningen van alle gebruikte materialen uit dit programma.





1. Het circus



Materialen:

- Banken 6
- Dikke mat 2
- Kast 2 (2 kastkoppen & 1 los deel)
- Kleine mat 5
- Kruiptunnel 1
- Lange mat 1
- Muzikspeler 1
- Parachute 1
- Pittenzak 3
- Pylon 10
- Springplank 1
- Tapijttegel 3
- Trapeze 3
- Trapezoïde 1
- Stok 1
- Volleybal 3
- Volleybalnet 1
- Wandrek 1 (recht)

Inleidend verhaal

Vandaag staat het thema 'Het Circus' centraal. Aan het begin van de les wordt er gevraagd aan de kinderen wie er weleens in het circus is geweest en wat je daar zoal kunt zien. Je legt uit dat de kinderen vandaag hun eigen trucjes mogen laten zien die van pas komen in het circus.

Grondvormen

Balanceren - Klimmen – Zwaaien - Rollen

Warming-up

Deel 1: Kennismaking in de kring, zittend met de benen wijd de bal naar elkaar overrollen waarbij je je naam zegt.

Deel 2: Liedje: Hoofd, Schouders, Knie en Teen.

Deel 3: Stopdans: bewegen op muziek, als de muziek stopt, bevries je als een standbeeld.

Het is aan te raden om de gehele warming-up als trainer mee te doen

Oefeningen circuit

Hieronder vind je een serie aan oefeningen die je, op basis van het aantal beschikbare begeleiders, kunt onderverdelen in 2, 3 of 4 'stationnetjes'. Je verdeelt de groep over de stationnetjes en wisselt om de zoveel minuten (afhankelijk van de totale lesduur).

1 Kunstjes laten zien op de glijbaan van de clowns

Eén voor één mogen de kinderen hun kunstjes laten zien op de glijbaan

Variatie:

- + Glijden op een smal vlak
- + Steiler
- + Op een matje
- + Gehurkt/staand
- + Op buik of rug
- + Afrollen met een judorol
- Glijden op een breed vlak
- Met hulp
- In zit
- Niet zo stijl

2 Klimmen/klauteren in het Leeuwenhol

Kinderen zijn leeuwen en kruipen onder het net door, over de 2 kastdelen, door de hoepel, onder de stok, onder de parachute die ligt op een trapezoïde en door de kruptunnel en weer terug naar de startpositie.

Variatie:

- + achterwaarts/zijwaarts kruipen
- + tempo versnellen,
- + hindernis toevoegen
- + materiaal meenemen (pittenzak op je rug, volleybal in de hand)
- met de trainer samen (voor kinderen die het eng vinden)

3 Trapeze schommelaar

Kinderen gaan zitten op de trapeze en worden voorzichtig aangeduwd door een ander (kan ook op een touw met een knoop of een schotel).

Variatie:

- + zelf vaart maken
- + gaan staan
- + hoog schommelen
- + met z'n tweeën
- + met hulpverlener afspringen op een matje
- zitten op een stilstaande trapeze
- laag schommelen
- in je eentje (met duwer)

4 Acrobaten rollen door het circus

Ga liggen op de mat en rol als een frikandel (om de lengteas) vanaf een kast op een landingsmat, naar beneden op een schuin vlak (Reutherplank onder mat) of op een recht matje.

Variatie:

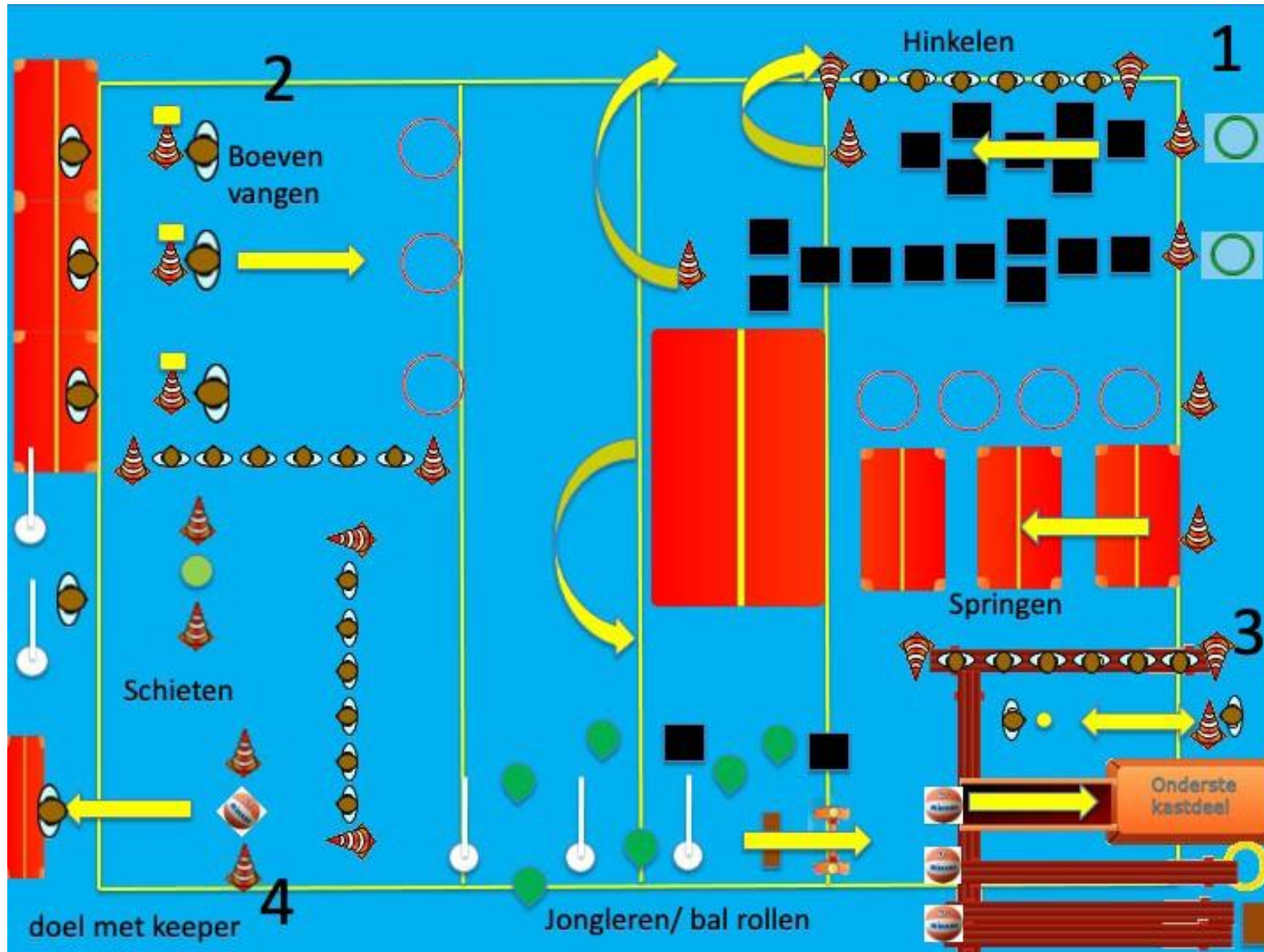
- + rol de berg op

- + zijwaartse rol (klein maken en rollen om de lengteas)
- + judorol (over de schouder)
- + koprol (kijk door je benen, hulpverlener: één hand achter het hoofd (voor kin op de borst) en één hand achter het bovenbeen om snelheid mee te geven)
- + rollen op verhoogd vlak (landingsmat zonder kastkop)
- + met aanloop
- + snel opstaan na de rol (evt. zonder handen)
- rol van de berg af
- je wordt gerold met hulp van de trainer
- op een zachte mat
- wiegen/ schommelen, nog niet helemaal rond.

Gezamenlijke afsluiting

Een eindspel of vrij spelen samen met ouders/broertjes/zusjes/opa/oma's/etc.

2.Politie



Inleidend verhaal

Een politieagent is niet alleen bezig om boeven te pakken, maar ook om het verkeer te regelen, om dingen op te sporen en uit te zoeken en om mensen te helpen. Vandaag gaan we allerlei vaardigheden aanleren die je als politieagent nodig hebt.

Grondvormen

Springen - Rennen – Gooien/vangen – Schoppen

Warming-up

Stoplichtttikkertje: De trainer heeft een groene en rode kaart in zijn hand. Bij groen mag iedereen bewegen en tikken de politieagenten de boeven (die dan naar de gevangenis (bank) moeten). Bij rood moet iedereen stilstaan, behalve de politieagenten, maar die mogen dan niet tikken.

Oefeningen circuit

1 Politieparcours

Springen (als politieagent moet je soms tijdens achtervolgingen heel lenig over allerlei obstakels bewegen).

Variatie:

- + met aanloop (meer snelheid)
- + op 1 been hinkelen
- + twee sprongen achter elkaar maken (landing is gelijk de afzet)
- + 1 been afzetten, twee benen landen

+ grotere afstand

- + met trucs: halve (1/4) draai, hurksprong, spreidsprong
- + hink stap sprong onder begeleiding
- kleinere afstand
- zonder aanloop

2 Boeven vangen

Als agent moet je een boef tikken, er wordt een goudstuk van je gestolen, op het moment dat deze pittenzak gepakt wordt, ga je er achteraan. Als je hem tikt voordat hij in de hoepel is, geef je het goudstuk terug. Zo niet dan is hij voor het boefje.

Variatie:

- + met schijnbewegingen
- + afstand mat pylon vergroten (moeilijker voor de politie)
- afstand verkleinen (makkelijker voor de politie)
- afstand tot hoepel vergroten (meer tijd om te tikken)

3 Buit onderscheppen

De dief gooit de buit over de muur, maar jij onderschept de buit door deze te vangen (ballon vangen en omhoog spelen). En daarna wordt deze buit ingeladen door hem in de bakken (krat, onderste kastdeel, korf) te rollen. Je kan ook met tweetallen een tennisbal gaan overrollen en de bal “vangen” door er een pylon overheen te zetten.

Variatie jongleren:

- + met een kleinere ballon
- + met een stoffen hoesje om de ballon of strandbal (valt sneller)
- + op een tegel blijven staan (ballon precies recht omhoog tikken)
- + ballon laag raken
- + ballon hooghouden met je hoofd, knie of voet
- + met iemand samen ballon overspelen
- + met een racket of pollepel hooghouden
- + een parcours afleggen (over blokjes heen stappen, ballon over trapeze spelen en slalom door de paaltjes)
- + met een bal
- + met twee ballonnen
- + jongleren met anderen materialen: ringen, knotsen, diabolo, Chinese bordjes, Devil sticks met een grote ballon
- met een jongleerdoekje (valt langzaam)
- samen met de trainer

Variatie rollen:

- + over een smaller vlak
- + over een steiler vlak
- + met een kleinere bal
- + vangen door er een pylon over de bal te zetten
- over een breder vlak
- met z'n tweeën over rollen
- met een grotere bal
- vangen door met gespreide benen te zitten

4 Schieten

De politie moet gericht kunnen schieten, kan jij het doel raken met de voetbal?

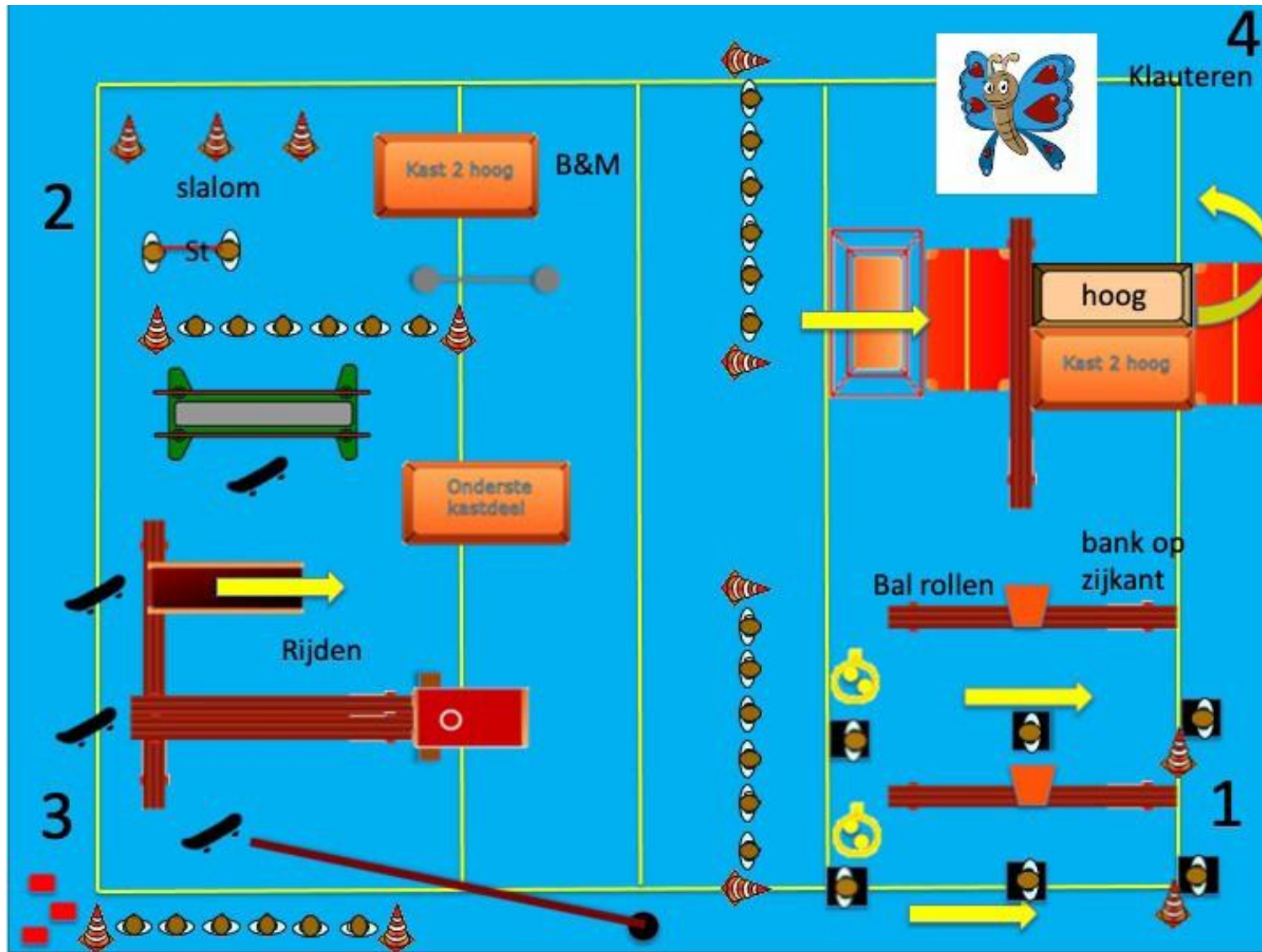
Variatie:

- + verder weg (grotere afstand)
- + doel kleiner maken
- + met schijnbeweging
- + streep op de mat zetten en zowel links als rechts scoren
- + vanuit een moeilijker hoek scoren (niet recht van voren)
- + met andere been scoren
- bal rollen/ gooien met je handen
- dichterbij
- doel groter maken
- zonder keeper

Gezamenlijke afsluiting

Een eindspel of vrij spelen samen met ouders/broertjes/zusjes/opa/oma's/etc.

3. Insecten en andere kleine beestjes



Materialen:

- Bank 6 (1 op zijn zijkant)
- Brug 1
- Glijplank 1
- Kast 2 (3 x 2 delen))
- Kleine mat 2
- Korf 2
- Lint 9 (groen, blauw en rood)
- Mand 2
- Muziekinstallatie 1
- Pittenzak 6
- Puzzel van uitgeprinte vlinder
- Pylon 13
- Rekstok 1
- Skateboard 4
- Springplank 1
- Tapijttegel 6
- Tennisbal 12
- Trapezoïde 1
- Trektouw 1
- Volleybalpaal 1

Inleidend verhaal

Laat de kinderen een plaatje van insecten zien en vraag of ze weten wat dit zijn. Vertel dat insecten hele kleine beestjes zijn die heel behendig zijn en zich vaak heel snel en flexibel kunnen bewegen. Vandaag gaan we kijken of de kinderen net zo behendig als deze kleine beestjes zijn. (Zeg er ook bij dat insecten niet eng of vies zijn; mieren zijn bijvoorbeeld enorme opruimers, die houden het bos netjes. Spinnen zijn niet eng, ze vangen muggen zodat je niet geprikt wordt.)

Grondvormen

Gooien – Bewegen & muziek – Balanceren – Klimmen/klauteren

Warming-up

Opwarmen om straks zo flexibel mogelijk te kunnen zijn. Kinderen doen trainer na (om te voorkomen dat alle kinderen óf heel ver van trainer af gaan staan of juist heel dichtbij, maak eerst een grote kring en ga vanuit daar rondjes lopen met opdrachten). Bekijk [hier](#) een voorbeeld.

Opdrachten: 1. Looppas rechtsom: Zijwaarts | 2. Looppas linksom: op handen en voeten | 3. Springen | 4. Huppelen: springen op handen en voeten.

Oefeningen circuit

1 Mieren en de miereneter

De mieren (tennisballen) willen naar de overkant (rollen) zonder dat de miereneter (degene in het midden) ze te pakken krijgt. Als de 'afpakker' een mier te pakken heeft, stopt hij hem in de mand. Je mag niet van de tapijttegels af. De ontvangers proberen de bal te vangen door er een pylon overheen te zetten. Tel wie de meeste ballen heeft.

Variatie:

- + de afstand verkleinen tussen de banken
- + verder weg gaan zitten (langere baan)
- + met een grotere bal
- + lummel zit meer naar achteren
- de afstand vergroten
- probeer harder te gooien
- probeer met een schijnbeweging te rollen
- probeer een "blind pass" te rollen
- probeer via de rand te rollen
- de lummel dichterbij
- de lummel met 1 hand op de rug
- met een kleinere bal (golfbal, knikker)

2 De Kriebelbeest boogie

Kleine beestje kunnen heel erg kriebelen. Ik stamp in het rond totdat alle beestjes zijn ge- vlucht. Stamp/ stap in de maat van de muziek achter de trainer aan. Als de trainer stopt, wie kan dan mooi in het ritme op de plaats door- stampen?

Variatie:

- + loop in een kring of een slingerbaan door de zaal om een rekstok, kastkop of pylon
- + loop onder een poort door die door twee kinderen wordt gemaakt door de handen vast te houden
- + een ander kind voorop
- + in combinatie met klappen
- + ga huppelen in het tempo
- op de plaats blijven
- zonder armbewegingen
- samen met de trainer (hand in hand)

Muziek: Kriebelbeest boogie

95-115 BPM = huppelen/ galop | 115-130 BPM = gaan/ stappen | 130-150 BPM = veren | 150-170 BPM = looppas

3 Insecten liften met jou mee

Vaak stappen vliegen zomaar in de auto en rijden gezellig mee. Jij gaat lekker skateboarden en neemt een beestje (pittenzak) op je schouder mee. Laat je rijden vanaf de helling en probeer iets mee te nemen

Variatie:

- + steiler
- + met duwtje (snel)
- + met losse handen
- + met z'n tweeën op een skateboard
- + een pittenzak meenemen
- + zonder hulpverlener laten starten
- + tijdens de rit een pittenzak in het onderste kastgedeelte gooien
- + i.p.v. zitten op de knieën of hurkzit
- + gaan staan als het skateboard bijna stil staat

- + bochten maken
- + trucjes doen (in je handen klappen)
- + met een waveboard
- + rolschaatsen/ skeelers
- met ondersteuning van begeleider of ander kind
- geen materiaal (insect) meenemen
- liggen
- op een recht vlak
- langzaam
- met een driewieler
- rechtdoor
- op een (dubbele) pedalo met stokken vasthouden
- rondom de brug met vasthouden van de legger
- op een longboard (is breder)
- aan een touw jezelf naar voren trekken

4 Schieten

De mier klimt over de heuvels (trapezoïde en kast) en neemt steeds wat eten (een puzzel- stuk) mee, probeer de vlinder te maken.

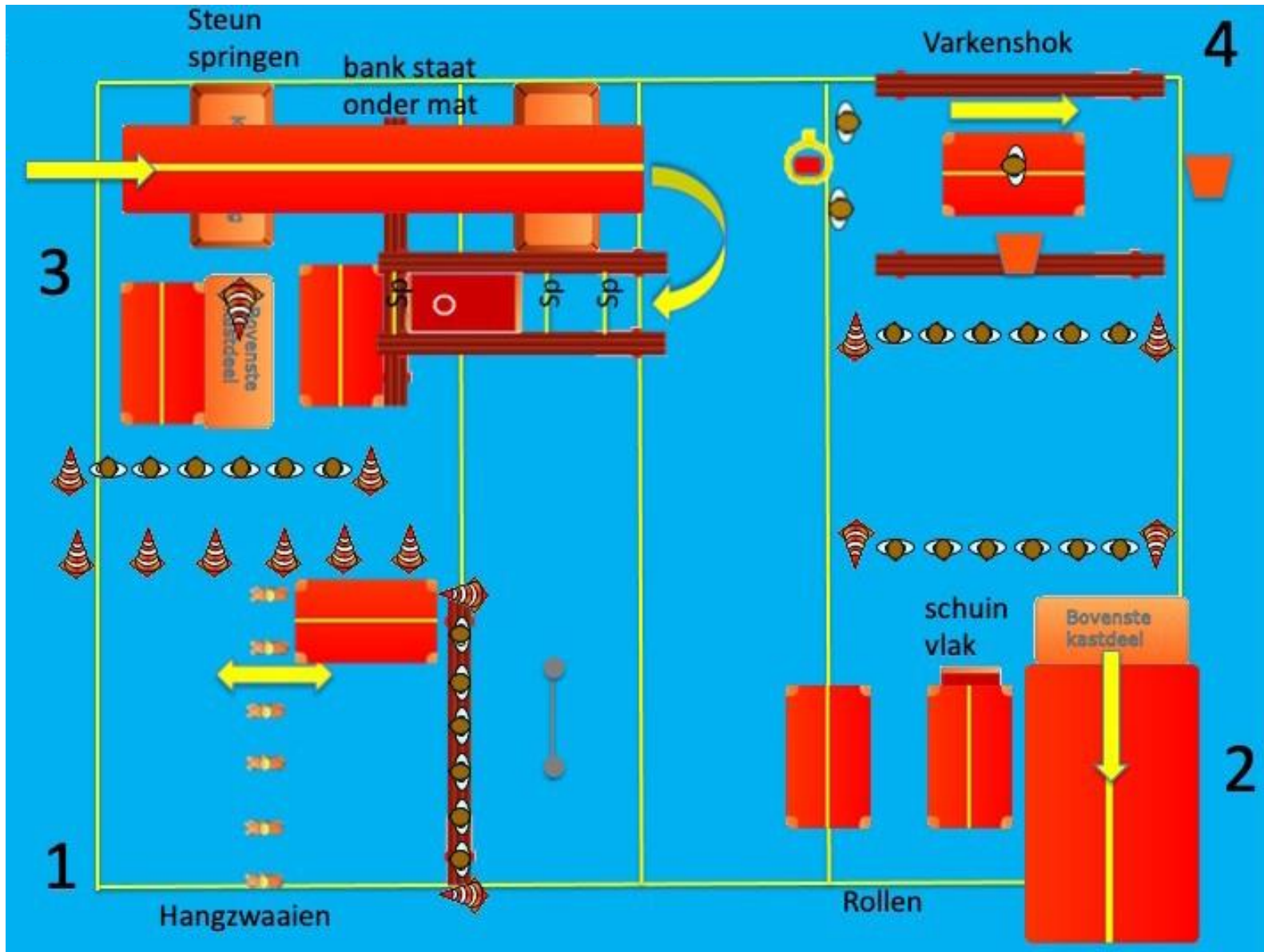
Variatie:

- + hoger (verticaal of schuin)
- + sneller
- + met een voorwerp
- + alternerend klimmen (rechtervoet, linkerhand tegelijk)
- + door een gat heen
- + elkaar passeren
- lager
- langzaam
- horizontaal

Gezamenlijke afsluiting

Een eindspel of vrij spelen samen met ouders/broertjes/zusjes/opa/oma's/etc.

4.Op de boerderij



Materialen:

- Bank 6
- Dikke mat 1
- Kast 2 (waarvan 1 alleen bovenste deel en de ander allemaal per 2 delen)
- Kleine mat 6
- Korf 1
- Lange mat 1
- Mand 2
- Pylon 15
- Rekstok 1
- Rekstokpaal 2
- Ringenstel 3
- Springplank 2
- Springtouw 3

Inleidend verhaal

We zijn op de boerderij vandaag. Welke dieren van de boerderij ken je? Wat gebeurt er nog meer op de boerderij (melken, aardappels of groenten kweken)?

Grondvormen

Zwaaien – Rollen – Springen – Rennen

Warming-up

De trainer is de boer, de kinderen zijn de vogels in het weiland. Als de boer even uitrust (= niet beweegt) proberen de kinderen zo dichtbij mogelijk te komen. Als de boer echter weer wakker wordt (= bewegen) moeten de kinderen maken dat ze weggelopen, voordat de boer hen kan pakken.

Variatie: in plaats van de trainer, is een aangewezen kind de boer.

Oefeningen circuit

1 Zwaaien aan de appelboom

De kinderen gaan lekker aan de takken zwaaien. Ze kunnen heen en weer zwaaien aan de touwen.

Variatie:

- + meer vaart maken
- + van mat tot mat en afspringen (over de sloot)
- + grotere afstand (van hoepel tot hoepel)

- + aan twee touwen zwaaien
- + halve draai maken
- + vanaf een bank
- aan een touw stil hangen
- minder aantal zwaaien
- kleine afstand
- zittend op een knoop (of schotel)
- aan de rekstok zwaaien (reikhoogte)

2 Rollen van de hooiberg

Ga liggen op de mat, maak je klein en rol zijwaarts als een gehaktbal (om de lengte-as) vanaf een kastkop op een landingsmat, naar beneden op een schuin vlak (Reutherplank onder mat) of op een recht matje.

Variatie:

- + rol de berg op
- + judorol (over de schouder)
- + koprol (kijk door het poortje/je benen, hulpverlener: één hand achter het hoofd (voor kin op de borst) en één hand achter het bovenbeen om snelheid mee te geven)
- + rollen op verhoogd vlak (landingsmat zonder kastkop)
- + met aanloop
- + snel opstaan na de rol (evt. zonder handen)
- rol van de berg af
- je wordt gerold met hulp van de trainer
- op een zachte mat
- wiegen/ schommelen, nog niet helemaal rond
- rollen als een frikandel (om lengte-as)

3 Paardenrace (hindernisbaan)

De boer heeft allemaal hindernissen gebouwd in het weiland zodat zijn paarden daar overheen kunnen springen. Ga over de hindernissen, je mag hierbij steunen op je handen (hurkwendsprong).

Variatie:

- + spring zonder handen
- + op snelheid (met aanloop, korter steunmoment)
- + de benen hoger opzwaaien (richting handstand)
- + hindernissen hoger maken (pylon op z'n zijkant)
- + afzet van een Reutherplank
- + meer voorwaarts springen richting hurksprong (met 2 benen afzetten) en/of barrièresprong (schuin aanlopen en met 1 been afzetten)
- er overheen klimmen
- op het toestel springen
- langzaam (zonder aanloop, lang steunmoment)
- met hulp van de trainer
- hindernissen lager maken

4 Pas op dat de varkens je brood niet opeten

Probeer langs het varkenshok te lopen door de smalle gangen. Zorg ervoor dat het varken jouw brood (pittenzak) niet te pakken krijgt. Word je getikt dan geef je jouw pittenzak aan het varken. Het varken moet in zijn hok (mat) blijven. Wie lukt het om

de meeste boterhammen te bemachtigen, jullie of het varken?

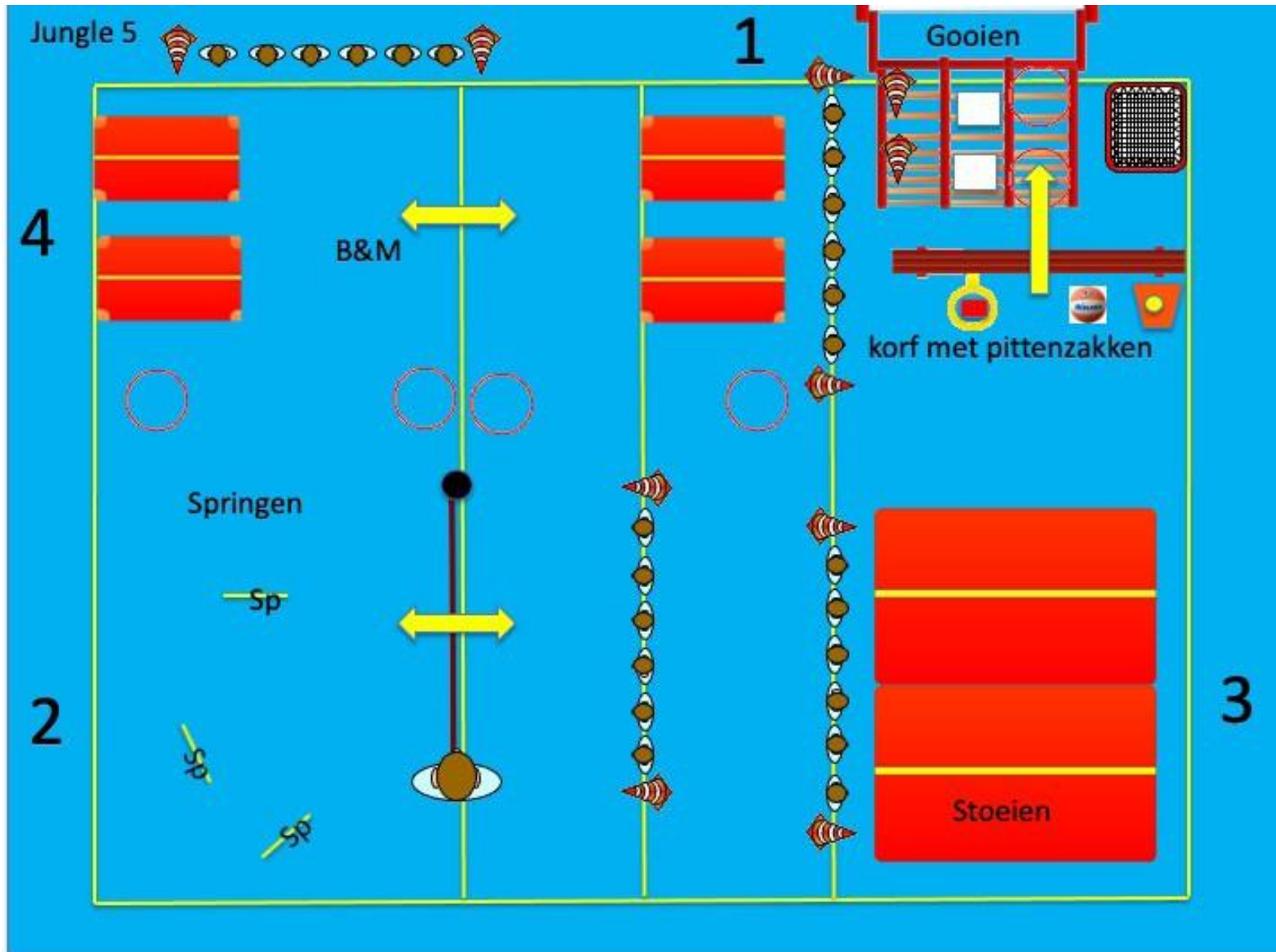
Variatie:

- + De afstand van de gang verkleinen (mat over dwars leggen)
- + 2 varkens in 1 hok
- + 2 varkenshokken achter elkaar
- De afstand van de gangen vergroten
- probeer met schijnbewegingen
- probeer met z'n tweeën tegelijk te gaan

Gezamenlijke afsluiting

Een eindspel of vrij spelen samen met ouders/broertjes/zusjes/opa/oma's/etc.

5.Jungle



Materialen:

- Bank 1
- Dikke mat 2
- Hoepel 6
- Korf 2
- Krant 2
- Mand 1
- Muziekinstallatie 1
- Pittenzak 20
- Pylon 11
- Springtouw 3
- Springtouw lang 1
- Tchouk 1
- Tennisbal 10
- Volleybal 2
- Volleybalpaal 1
- Wandrek schuin 1

Inleidend verhaal

Leg uit dat het thema van deze week de jungle is. Waar denken de kinderen aan?

Grondvormen

Gooien - Springen – Stoeien – Bewegen & Muziek

Warming-up

De trainer is de aap en heeft een kokosnoot (zachte bal) waarmee hij de kinderen (de andere apen) probeert te raken. Kinderen proberen de bal te ontwijken. Let op de vaart van de bal (zacht). Daarna mag een kind ook aap zijn.

Oefeningen circuit

1 Mikken

We gaan met kokosnoten gooien (pittenzakken, volleyballen en tennisballen) en proberen om ze precies tegen de palm- bomen (in pylonen, door hoepels, kranten stuk gooien) in het wandrek te gooien en in de tchouk.

Variatie:

- + de afstand/hoogte vergroten
- + bovenhands gooien
- + met een volleybal
- + smashen/slaan
- + met de “verkeerde” hand gooien
- de afstand/hoogte verkleinen
- een groter richtpunt (hoepel)

2 Springen over een slang

De trainer heeft een lang springtouw vastgemaakt aan een volleybalpaal. Dit is de slang, hij beweegt het touw over de grond heen en weer. De kinderen proberen over de slang heen te springen zonder het touw te raken.

Variatie:

- + het touw als een rups bewegen (golven) dus op en neer (hoger)
- + de trainer laat het touw heen en weer wiegen
- + het touw wordt losgemaakt van de paal en 360 graden in het rond gedraaid, elke keer als het touw eraan komt, springen ze er overheen
- + de kinderen nemen een klein springtouw en gaan zelf ronddraaien en eroverheen springen
- + sneller
- springen over een stilstaand touw
- klein springtouw proberen over je hoofd te draaien (zonder springen)
- met z'n tweeën (incl. de trainer) een klein springtouw ronddraaien voor de ander die springt

3 Stoeien met apen

Een knielend kind (aap) houdt 3 kokosnoten (volleyballen) vast op de dikke mat, de ander probeert een bal te veroveren. Je mag alleen de bal vastpakken (geen lichaamsdelen/ niet om de nek klemmen en niet aan de kleren komen!). Au = stop, op blote voeten. Pas op voor kinderen met bril, beter af.

Variatie:

- + twee of 1 bal
- + een kleinere bal
- + ander materiaal (bv. een stok)
- + op tijd
- 4 volleyballen
- met tweetal bij de aap de ballen veroveren

4 Huppelende aapjes

Er zijn apen (maki's) in de jungle die kunnen huppelen op 2 benen. Dat gaan wij ook proberen. We beginnen eerst met huppelen in de maat. Daarna gaan we steeds een kindje ophalen en hand in hand wegbrengen naar de mat. De kinderen die op dat moment stil staan klappen op de maat van de muziek mee. Muziek: The lion sleeps tonight (muziek met ongeveer 120 BPM).

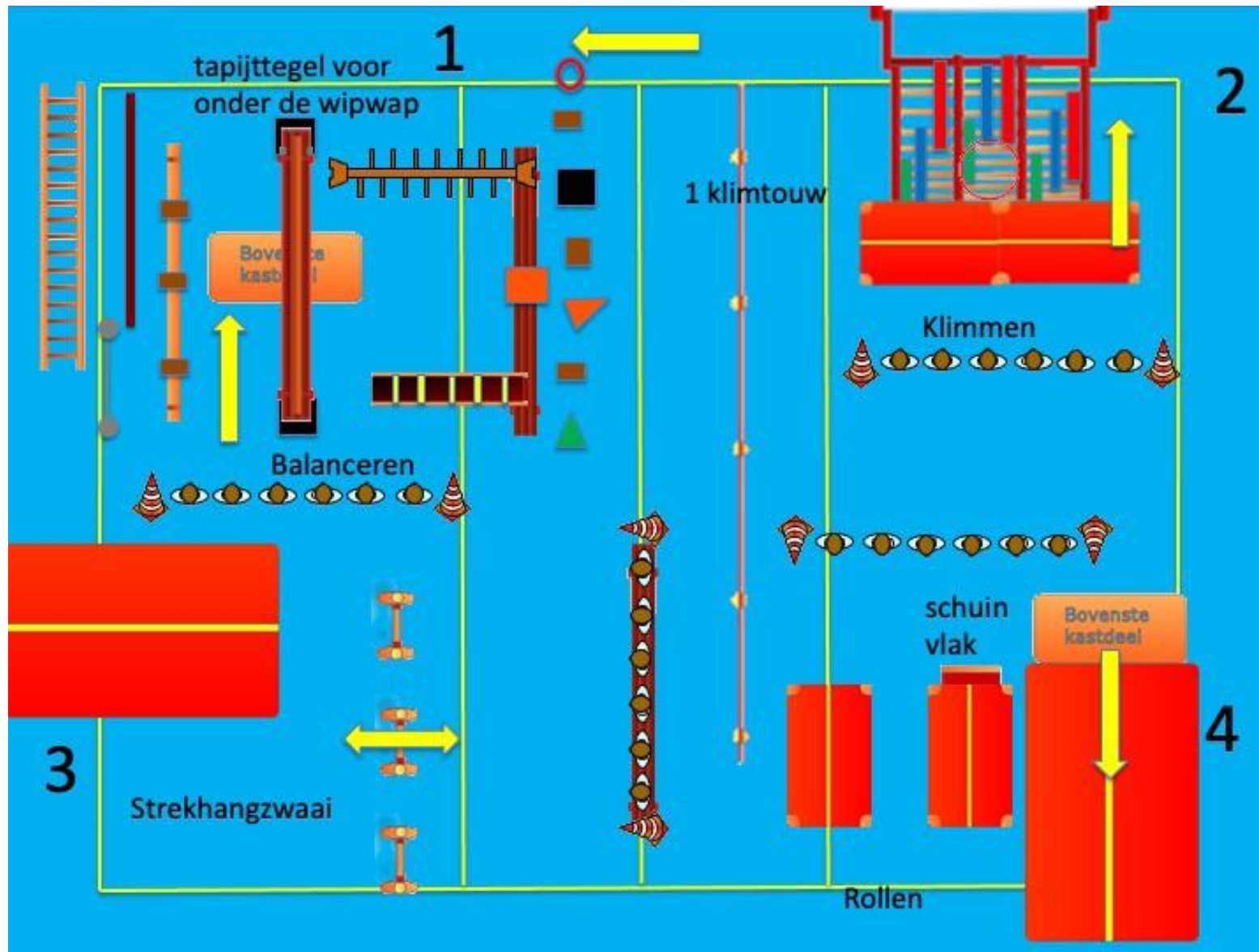
Variatie:

- + meebewegen met de trainer die met z'n gezicht naar je toestaat en het in spiegelbeeld voordoet
- + meehuppelen op stemgeluid (ta dam, ta dam, ta dam)
- + zelf kunnen starten na 8 tellen in de muziek (5-6-7-8")
- + tijdens het huppelen meeklappen in de handen
- + probeer precies na 8 tellen weer terug te zijn op je plek in de hoepel
- gelijk met de trainer meebewegen die met de rug naar je toe staat
- alleen klappen in de handen (stilstaan)

Gezamenlijke afsluiting

Een eindspel of vrij spelen samen met ouders/broertjes/zusjes/opa/oma's/etc.

6. Prinsen en prinsessen



Materialen:

- Bank 3 (waarvan 1 omgekeerde)
- Blok 6
- Dikke mat 2
- Evenwichtsbalk 1
- Hoepel 2
- Kast 2 (alleen de kast- koppen)
- Kippenladder 1
- Kleine mat 4
- Krat 1
- Ladder 1
- Lint 9 (groene, blauwe en rode)
- Om-en-om ladder 1
- Pylon 8
- Rekstok 1
- Ringenstel 3
- Springplank 1
- Stapsteen 2
- Tapijttegel 3
- Trektouw 1
- Wandrek 1 (schuin)

Inleidend verhaal

Vandaag zijn we allemaal prinsen en prinsessen! Wie kent er een mooi verhaal over een prins en een prinses?

Grondvormen

Balanceren – Klimmen/klauteren – Zwaaien – Rollen

Warming-up

Om de prins te kunnen redden willen we naar het paleis toe maar deze is omringd door een hele hoge paleismuur. Hier moeten we doorheen breken. Zet een dikke mat op zijn korte kant rechtop. Laat een kind een aanloop nemen van een meter of 4 en laat hem/haar hard tegen de muur aanrennen. Hierdoor valt de dikke mat om (met wat hulp) en is de muur doorbroken.

Variatie:

- meerdere kinderen tegelijkertijd laten rennen
- kinderen zo hoog mogelijk laten springen tegen de muur, eventueel met plakbriefjes
- de muur gaat niet altijd makkelijk om, houd 'm soms tegen

Oefeningen circuit

1 Prins bevrijden

De prinses wil de prins bevrijden uit het kasteel hiervoor moet zij zien binnen te komen. Eerst moet zij via grote stenen (Stepping stones) die liggen in de gracht zien binnen te komen zonder natte voeten te krijgen.

Daarna moet zij over de ophaalbrug (wipwap/ kippenladder) en vervolgens over de smalle kasteelmuur (even- wichtsbalk met blokjes = kantelen).

Variatie:

- + smaller steunvlak
- + kleiner steunvlak
- + schuin vlak
- + hogervlak
- + achteruit, grond aantikken of andere trucjes (door een hoepel heen)
- + op een rond/ glad vlak
- + bewegend steunvlak (instabiel)
- + met obstakels (ergens overheen)
- + met meenemen van materiaal
- + elkaar passeren
- + geblinddoekt
- met hulp van de trainer
- breder steunvlak
- groter steunvlak

- recht vlak
- laag vlak
- plat vlak
- stabiel vlak

2 In de toren klimmen

Een keer binnen moet de prinses de toren beklimmen waar de prins gevangen zit. Klim in het schuine wandrek via de makkelijke route (groen) of iets moeilijker (blauw) of de moeilijkste (rood).

Variatie:

- + hoger klauteren (blauwe of rode route)
- + door een hoepel klauteren
- + door een vak heen klauteren (kun je aangeven door een touw te volgen)
- + bepaalde vakken mag je niet aanraken (er overheen klauteren)
- + aan de achterzijde klauteren (overhangend)
- + via de zijkant naar de achterkant klauteren
- + altemerend klauteren (rechterarm samen met linkerbeen)
- + iets meenemen
- + sneller klauteren
- + in een touw klimmen (zelf steunpunt maken)

- samen met de trainer
- laag bij de grond blijven (groene route)
- aansluitend klauteren (eerste beide handen, dan beide voeten op dezelfde sport)
- meer horizontaal klimmen
- zijwaarts klimmen ("boulderen")

3 Ontsnapping

Via de gordijnen (ringen) zwaaien de prins en de prinses naar buiten. De ringen zijn op halve reikhoogte. Werk op commando: 'Ringen vast', 'Achteruit' (50 cm. lopen) en 'Loop (naar voren) en zwaai' (blijf hangen aan de ringen als je omhoog gaat en als je weer terug zwaait). Als je weer naar voren gaat, mag je weer lopen. Doe dit in het totaal 3 x en dan 'slepen' (tot stilstand). Zwaai met het gezicht van de wachtende leerlingen af (voorkomt afleiding). Willen ze eerder dan 3 x stoppen dan mag dat altijd!

Variatie:

- + meer vaart maken (maar niet te veel)
- + maak een stoeltje (knieën optrekken)
- + zonder mat eronder (alleen als je het goed kan)
- aan ringen stil hangen

- minder aantal zwaaien
- zachtjes zwaaien (minder vaak afzetten)

4 Rollenbollen door het bos

De prins en de prinses rennen door het bos op weg naar de vrijheid. Af en toe struikelen ze over bosjes en maken dan een buiteling maar daarna staan ze snel weer op. Ga gehurkt zitten voor de mat, maak je klein en rol recht als een gehaktbal vanaf een kastkop op een landingsmat, naar beneden op een schuin vlak (Reutherplank onder mat) of op een recht matje. Kijk bij de koprol door het poortje/je benen, hulpverlener: één hand achter het hoofd (voor kin op de borst) en één hand achter het bovenbeen om snelheid mee te geven.

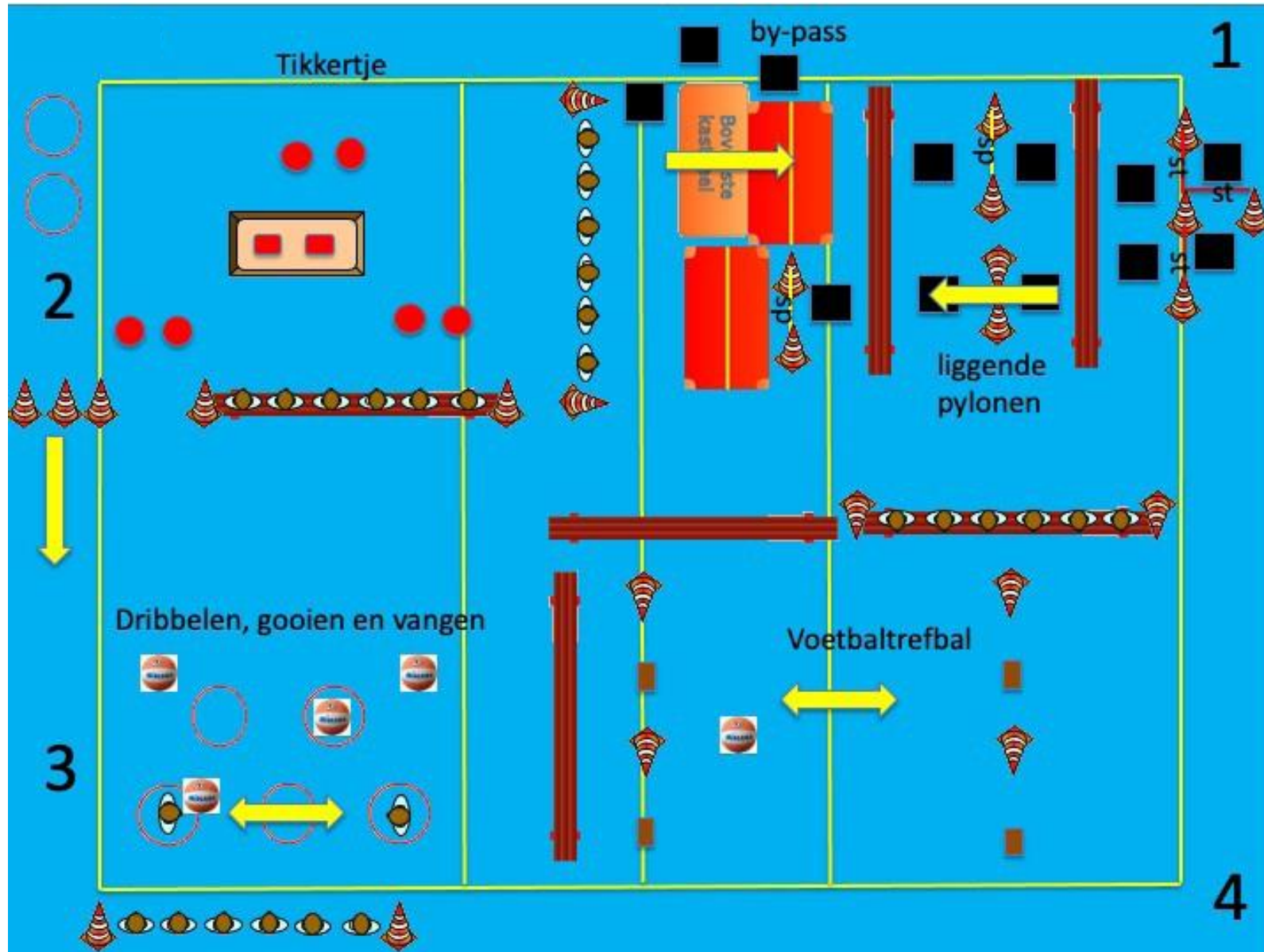
Variatie:

- + twee rollen achter elkaar
- + rollen op verhoogd vlak (landingsmat zonder kastkop)
- + met aanloop
- + snel opstaan na de rol (evt. zonder handen)
- + rol de berg op
- rol van de berg af
- je wordt gerold met hulp van de trainer
- op een zachte mat
- wiegen/ schommelen, nog niet helemaal rond
- judorol (over de schouder)
- zijwaarts rollen (als frikandel of gehaktbal)

Gezamenlijke afsluiting

Een eindspel of vrij spelen samen met ouders/ broertjes/zusjes/opa/oma's/etc.

7.Op reis



Materialen:

- Bank 6
- Blok 4
- Hoepel 7
- Kast 2 (waarvan 1 kast- kop)
- Kleine mat 2
- Pittenzak 2
- Plot 6 (markeringstekens als pizza)
- Pylon 22
- Springtouw 2
- Stok 3
- Tapijttegel 12
- Volleybal 5

Inleidend verhaal

Hoera we gaan op reis, welke landen ken je?
Wie gaat er wel eens naar de camping Wat nemen we allemaal mee?

Grondvormen

Springen – Rennen – Gooien – Schoppen

Warming-up

Landenkennis: Maak 3 plekken voor verschillende 'landen'. Bijvoorbeeld de ballenbak staat voor spelletjesland, de mat voor sportland en de bank voor snoepland. Vervolgens zegt de begeleider een woord dat met een van deze landen te maken heeft: 'volleybal'. De kinderen rennen dan naar het land toe dat te maken heeft met volleybal, in dit geval sportland. Vervolgens wordt er weer een ander woord gezegd: 'chocola'. De kinderen rennen dan naar het land waar chocola bij past. Het is leuk om ook eens een woord te zeggen dat bij het land past waar de kinderen al op staan.

Variatie:

- meerdere landen
- echte landen
- kinderen woorden laten bedenken die bij de landen passen

Oefeningen circuit

1 Springen in Finland

In Finland zijn heel veel meren en sloten. We gaan proberen over de slootjes en boomstammen te springen zonder handen te gebruiken. Spring over de kast, bank, touwtje tussen pylonen, stok in pylonen en pylonen die plat op de grond liggen.

Variatie:

- + matten verder uit elkaar
- + hindernissen hoger maken
- + in ritme springen (hordelopen)
- van mat naar mat, zonder hindernis

2 Tikkertje in Italië

Kraskrastikkertje: probeer om niet getikt te worden door de tikker (met lintje om). Er zijn vrijplaatsen op de pizza's (spots). Elke keer als de tikker iemand getikt heeft legt hij een pylon om. Wissel als de tikker er drie getikt heeft. Als de tikker te moe is van het rennen, mag hij eerder stoppen. Als je getikt bent wacht je in de hoepel, als iemand naar jou een pittenzak gooit dan ben je weer vrij.

Variatie voor de lopers:

- + met twee tikkers
- + met minder vrijplaatsen
- + tikker heeft een Noodle (lange arm)
- + je mag niet langer dan 5 sec. op een vrijplaats staan

- + alleen vrij als je de pittenzak vangt
- meer vrijplaatsen (pizza's)
- groter speelveld
- meer schuilplaatsen (kasten)

3 Spelen op het basketbalveldje op de camping

Ga lekker stuiten met een volleybal. Daarna met 2-tallen, probeer de bal zo via de grond te gooien dat je medespeler hem kan vangen vanuit de hoepel

Variatie:

- + de bal moet stuiten in de middelste hoepel
- + afstand vergroten
- + snel samenspelen
- + in beweging samenspelen
- + met een kleinere bal (tennisbal)
- + via de muur spelen
- + over iets heen gooien
- + met 1 hand vangen
- zonder stuit overgooien
- vangen met een grotere bal
- met een zachte bal (die wel redelijk stuitert)
- je lichaam gebruiken als derde steunpunt bij het vangen

4 Indisch trefbal (Indian dodge)

We spelen in twee vakken, iedereen moet dus op zijn eigen helft blijven. Probeer de blokjes van de tegenstander om te schoppen met een volleybal. Je mag lopen met de bal tot aan de middellijn.

De ander mag uiteraard verdedigen. Je hebt gewonnen als alle blokjes om zijn.

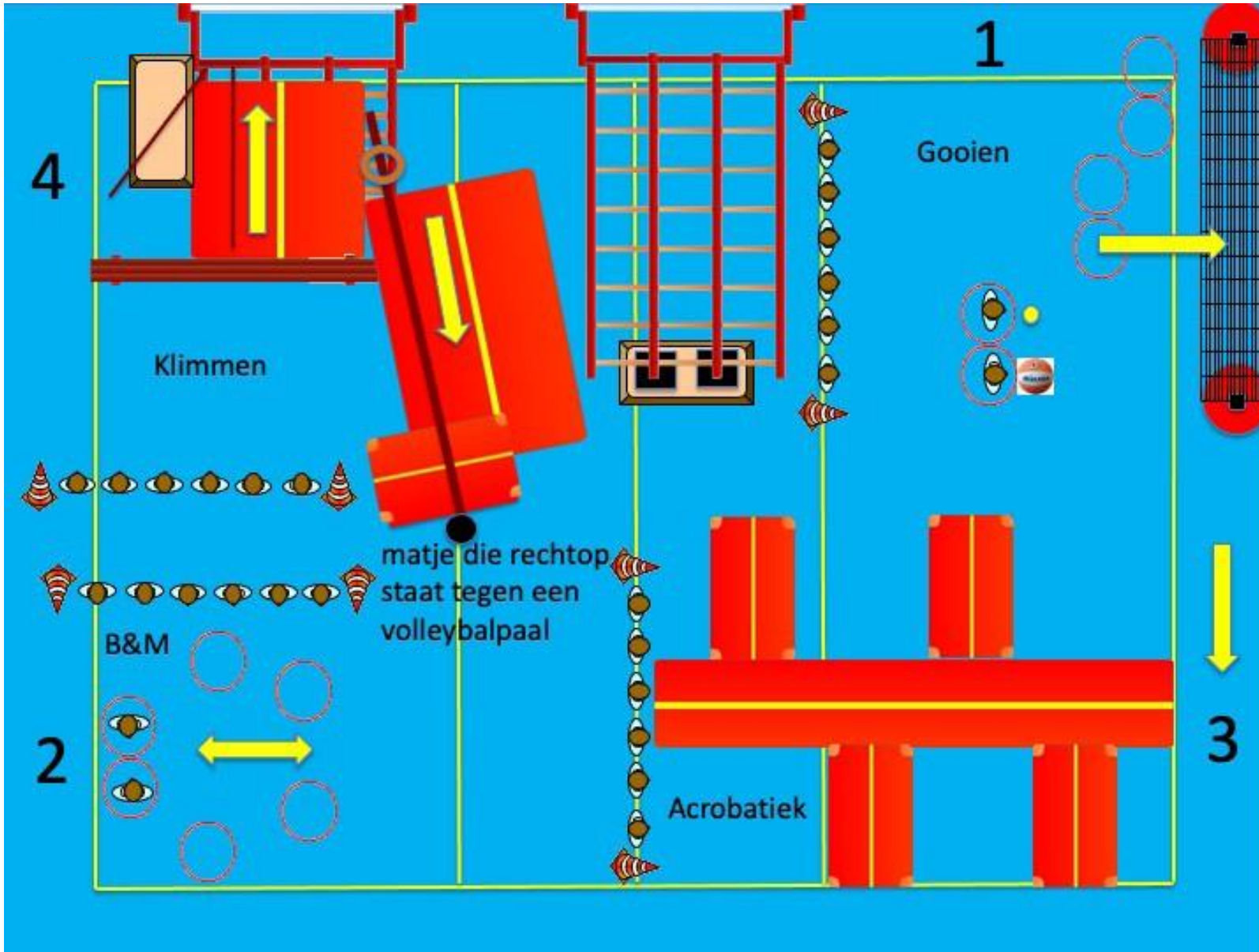
Variatie:

- + met je niet voorkeursbeen spelen
- + kleinere blokjes
- + veld groter maken (afstand tot blokjes vergroten)
- de bal rollen
- grotere blokken (pylon op de kop)
- afstand tot blokjes verkleinen

Gezamenlijke afsluiting

Een eindspel of vrij spelen samen met ouders/broertjes/zusjes/opa/oma's/etc.

8. In de bergen



Materialen:

- 1 houten ring
- Bank 1
- Dikke mat 2
- Hoepel 12
- Hoogspringpaal 2
- Kast 2
- Kleine mat 6 (waarvan 1 rechtop)
- Klimtouw 2
- Lange mat 1
- Muziekinstallatie 1
- Pylon 8
- Slackline 1 (spanband)
- Tapijttegel 2
- Tennisbal 1
- Volleybal 3
- Volleybalnet 1 (of krijt om een vlak te tekenen)
- Volleybalpaal 1
- Wandrek 2 (een schuin en een horizontaal)

Inleidend verhaal

Wie is er wel eens in de bergen geweest? Daar kun je prachtig bergbeklimmen. En als je boven bent, kun je misschien wel met de kabelbaan weer naar beneden. Wie heeft er wel eens met een kabelbaan gespeeld?

Grondvormen

Gooien/vangen – B&M - Balanceren - Klimmen

Warming-up

Beertje, beertje, hoe laat is het? De leider is de beer die in de bergen woont en ligt opgerold op ongeveer 10 meter bij de kinderen vandaan. De kinderen vragen hardop: 'beertje, beertje, hoe laat is het?'. De beer kan zelf het antwoord bedenken, bijvoorbeeld: 'het is... 1 uur'. De kinderen mogen dan 1 stap vooruit. Als de beer antwoord met: 'Het is... 3 uur', dan mogen de kinderen 3 stappen vooruit etc. Wanneer de kinderen in de buurt van de beer komen, kan de beer ook antwoorden met: 'Het is... tijd om wakker te worden!'. De beer probeert dan de kinderen te tikken voor zij weer terug zijn bij hun beginpositie. Natuurlijk wordt de beer op het einde 'niet wakker' zodat de kinderen ook de beer eens kunnen pakken.

Variatie:

- jonge kinderen vinden dit soms spannend, zij kunnen samen met de leider de beer zijn
- oudere kinderen kunnen ook de beer spelen i.p.v. de leider.
- i.p.v. een stap kunnen de kinderen ook een grote sprong maken.

Oefeningen circuit

1 Sneeuwballen gooien

Boven in de bergen ligt nog sneeuw. Pak een sneeuwbal (volleybal) en mik deze bovenhands tegen het net die aan de muur hangt (je kunt ook een vak op de muur krijten) op 1.50 meter hoog. Afstand van het net 50 cm, 1 m. en 2 m. Probeer de bal na de stuit weer te pakken.

Variatie:

- + bovenhands met 1 hand gooien
 - + na een stuit te vangen
 - + voor de stuit te vangen
 - + met een kleine bal (tennisbal)
 - + met een aangeleerde volleybalslag de bal slaan (smash)
 - + afstand vergroten
 - + met de niet voorkeurshand gooien
 - + in hoog tempo gooien
 - + met 1 hand vangen
 - + met niet voorkeurshand vangen
- onderhands gooien
afstand verkleinen
met een zachte bal

2 Jodelmuziek

Ga met z'n tweeën in zijwaartse galop naar de overkant en weer terug. Kan ook in een cirkel, om alle groepen heen en bij de eigen mat weer stoppen, dan het volgende tweetal (de rest klap mee in de maat). Als de muziek stopt, ren je zo snel mogelijk naar een hoepel (soort stoelendans) of ga je bevriezen.

Variatie:

- + meebewegen met de trainer die met z'n gezicht naar je toestaat en het in spiegelbeeld voordoet
- + meehuppelen op stemgeluid (ta dam, ta dam, ta dam)
- + zelf kunnen starten na 8 tellen in de muziek (5-6-7-8")
- + tijdens het huppelen meeklappen in de handen of klappen samen met je partner
- + probeer precies na 8 tellen weer terug te zijn op je plek in de hoepel
- + halve draai na 4 tellen
- + sneller in tempo, looppas (joggen)
- gelijk met de trainer meebewegen die met de rug naar je toe staat
- alleen klappen in de handen (stilstaan)
- met z'n allen een touw vasthouden (kring)

Muziek: *Jodelahiti Jodelahita van Corrie van Gorp (You Tube).*

3 Acrogym

Om een bergwandeling te kunnen maken loop je vaak over smalle richeltjes. Hiervoor moet je goed kunnen balanceren. Omdat te oefenen gaan we acrobatiek doen. Liefst op blote voeten en denk aan de rug (kwetsbaar) dus steunen op schouders en heupen en niet midden op de rug.

1. Tunnel: de bovenpersoon maakt een ligsteun, de ander kruipt er onderdoor
2. Zweefstand, houd elkaar vast en ga beide op 1 been staan, breng het andere been zo horizontaal mogelijk en je boven- lichaam ook
3. Stoeltje: Onderpersoon in handen- en knieënzit, bovenpersoon gaat zitten op zijn heupen. Gezichten wijzen dezelfde kant uit.
4. Toren: idem 3, maar dan staand (moeilijk).
5. Kruiwagen: pak de onderpersoon die ligt en steunt op zijn handen bij zijn bovenbenen (anders komt er te veel kracht op de wervelkolom) en til hem op.
6. V-hang, sta dicht tegenover elkaar, pak elkaars polsen vast en ga beide gestrekt naar achteren en blijf in balans hangen (hulpverleners aan beide kanten erachter).
7. Rechthoek: de onderpersoon ligt op zijn rug en heeft zijn armen recht omhoog (evt. ellenbogen op de grond), de bovenpersoon gaat er omgekeerd bovenop liggen waarbij hij de enkels pakt van de onderpersoon en de onderpersoon pakt de enkels van de bovenpersoon.
8. Opstaan: houd elkaars polsen gekruist vast vanuit hurkzit en ga staan.
9. Opstaan: ga met de ruggen tegen elkaar aanzitten, haak de armen in en probeer op te staan (moeilijk).

10. Windsurfer: de onderpersoon zit op de bank, houdt elkaars polsen vast, de bovenpersoon probeert te staan op de knieën van de onderpersoon (moeilijk). Hulpverlener staat achter de bovenpersoon.

11. Andere vormen zelf bedenken.

Variatie:

- + in beweging
- + hogere situatie
- + van zittend naar staand
- + minder steunpunten (1 arm los)
- + smalle steunpunten
- + met meer personen (toren bouwen)
- met hulpverlening
- positie kort aanhouden

4 Bergbeklimmen en abseilen

Aan de voet van de berg begint de klimtocht richting de top van de berg via een touw (over de kast of over de dikke mat)! Vanaf de top kunnen de kinderen naar beneden abseilen met ondersteuning van de trainer. Daarnaast kunnen ze ook nog hangend klimmen aan een horizontaal wandrek.

Variatie:

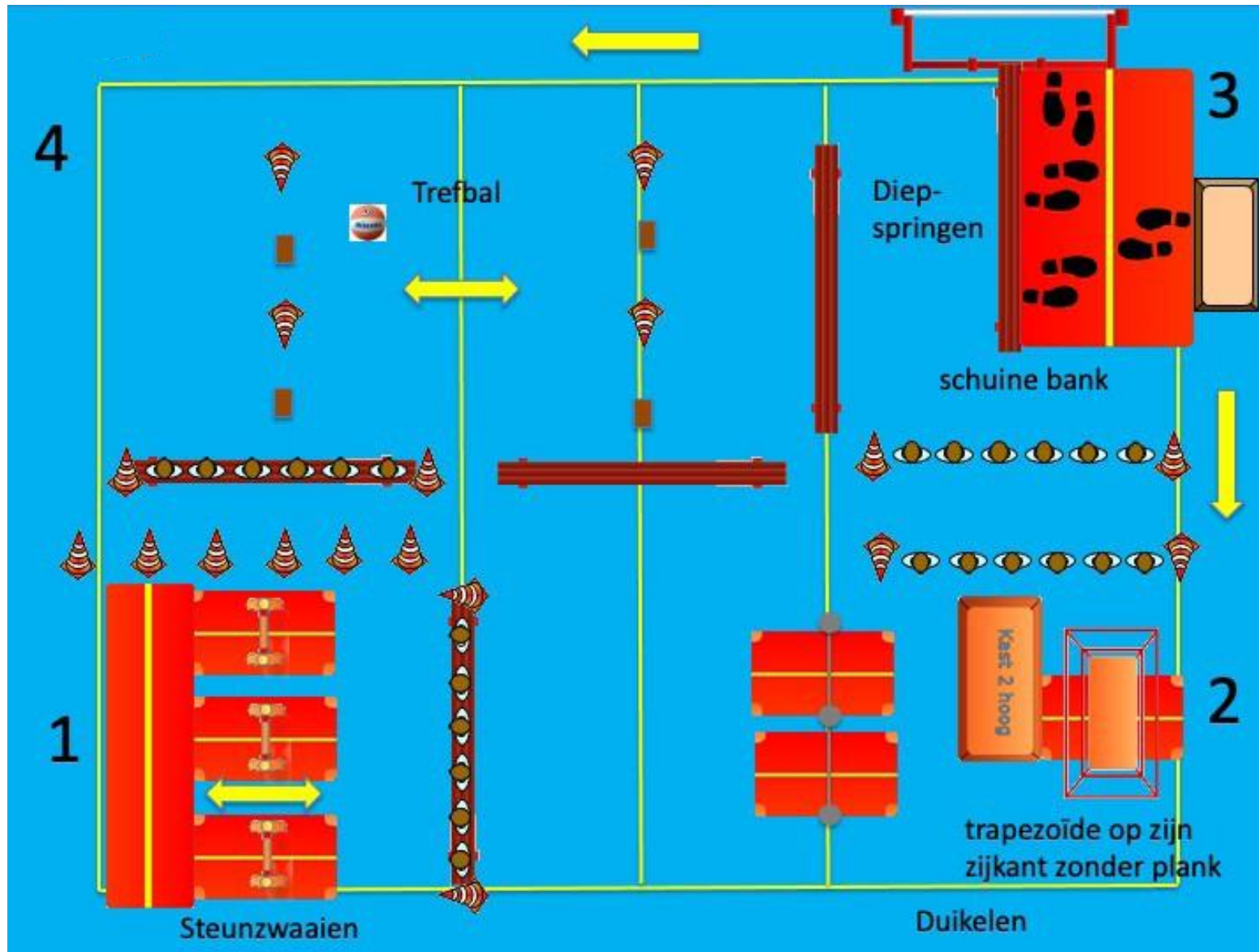
- + een touw aan de houten ring vastmaken en daarmee de kinderen naar beneden begeleiden i.p.v. het kind zelf vasthouden.
- + steiler wandrek
- + hoger klimmen (langer touw)
- berg/abseil lager maken (zodat ze tijdens de abseil (bijna) altijd met de voeten bij de grond kunnen)
- met behulp van de trainer
- bijna plat wandrek
- aan de bovenkant klimmen i.p.v. aan de
- onderkant bij het horizontale wandrek

PS Als het klaarzetten te veel werk is, kun je ook het abseil-gedeelte weglaten.

Gezamenlijke afsluiting

Een eindspel of vrij spelen samen met ouders/broertjes/zusjes/opa/oma's/etc.

9. Piraten



Inleidend verhaal

Vandaag staat het thema piraten centraal!
Wat is een piraat? En wat doet een piraat?
Precies, vandaag gaan wij ook het water op, op zoek naar schatten!

Grondvormen

Zwaaien – Rollen – Springen – Rennen/
Gooien

Warming-up

Goudroof: Deel de kinderen op in twee groepen piraten. Iedere groep piraten heeft zijn eigen boot (een bank/mat) op ongeveer 10 meter bij elkaar vandaan met daarop goudstukken (zoals pittenzakjes, hoepels, bidons, pylonen etc.).
De groepen moeten proberen 1 goudstuk per keer van de andere boot af te pakken. Lukt dit zonder getikt te worden door een piraat van de andere groep? Dan mag het goudstuk op hun eigen boot gelegd worden. Word je wel getikt? Dan moet het goudstuk teruggelegd worden op de boot waar het goudstuk vandaan kwam, daarna kan er een nieuw goudstuk gepakt worden. Alle piraten mogen tikken en goudstukken pakken.

Variatie:

- bij oudere kinderen kan je ervoor kiezen om de rol van tikker en 'dief' te verdelen
- bepaalde goudstukken meer waard laten zijn.

Oefeningen circuit

1 Enteren

De piraten gaan een boot kapen, ze zwaaien van de ene boot naar de andere boot. Laat de kids opspringen tot steun op de trapeze na twee kleine pasjes en probeer te zwaaien. Piraten hebben ook vaak papegaaien, die vinden het ook leuk om op een stok te zitten.

Variatie:

- + meer vaart maken
- + met z'n tweeën
- + met voor afspringen op een dubbelgevouwen lange mat (met hulpverlener: volwassene)
- + vanaf een bank (30 cm.)
- steunen op de rekstok (bij oefening 2, evt. rekstok iets lager)
- trainer helpt bij het tot steun komen
- zonder zwaai (steunen als een parkiet)
- minder aantal zwaaien
- zachtjes zwaaien
- schommelen

2 Rolleballen

Als piraten in de mast klimmen, moeten ze handig zijn en soms om de giek duikelen bij het hijsen van de zeilen. Jullie gaan ook duikelen om de stangen van de trapezoïde of rekstok. We beginnen met een lage stang met duikelen voorover, stang op schouderhoogte. Breng je neus naar je knieën en houd je armen recht.

Variatie:

- + aan de hoge stang (trapezoïde) vanaf de kastkop
- + met 2 voeten afzetten
- + aan de hoge stang zonder kastkop
- + twee keer achter elkaar
- + duikelen achterover onder de stok door of aan ringen (als je geen trapezoïde hebt, kan je ook een brug gelijk gebruiken)
- + duikelen achterover (borstwaarts om)
- + duikelen aan een zwaaiende trapeze
- met hulp
- met hoge opstap

3 Van de piratenboot springen

Als het lekker warm weer is, springen de piraten van boord in de zee. Hoe diep durf jij te springen? Klim op de schuine bank en spring met een hurksprong en land met de voetjes op de mat.

Variatie:

- + van grotere hoogte
- + met halve draai (of andere trucs)
- + met aanloop
- met hulp
- laag bij de grond (vanaf een bank)

4 Kanonkogels schieten

Gooi met de kogels (volleyballen) op de schatkisten die op de kop staan (pylonen). We spelen in twee eilanden (vakken); het pirateneiland en eiland ernaast. Je mag lopen met de bal en je mag samenspelen tot aan de middellijn. Bij de middellijn probeer je een pylon om te gooien/rollen. Je hebt gewonnen als alle pylonen om zijn. We spelen met vier kanonkogels (ballen).

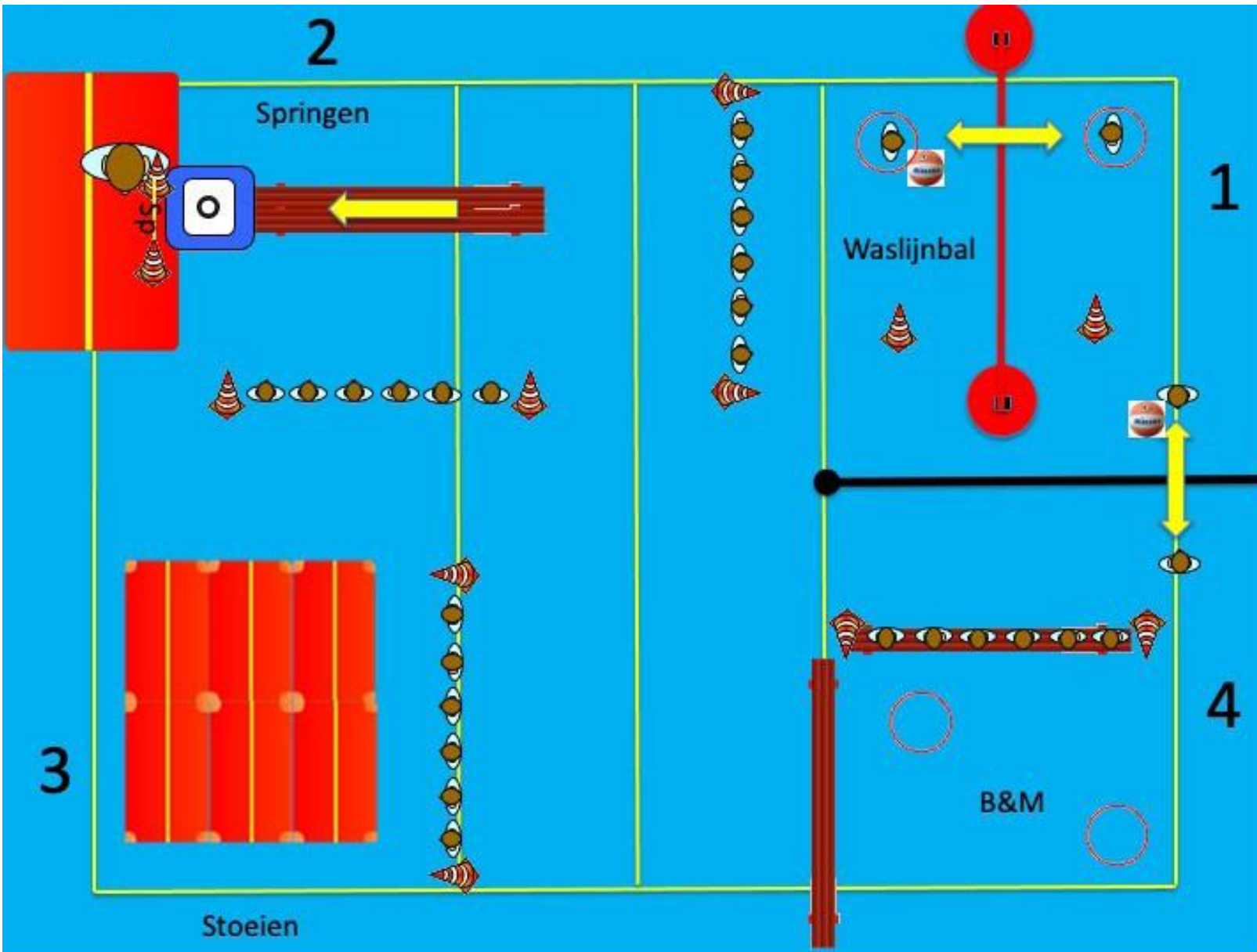
Variatie:

- + met kleinere pylonen spelen (blokjes)
- + met schijnbeweging gooien
- + met z'n tweeën tegelijk gooien
- + snel spelen, snel naar de middellijn lopen
- pylonen dichtbij zetten
- grotere pylonen gebruiken
- meer ballen (meer kans op raken)

Gezamenlijke afsluiting

Een eindspel of vrij spelen samen met ouders/broertjes/zusjes/opa/oma's/etc.

10. Pyjama party



Materialen:

- Bank 4
- Dikke mat 1
- Hoepel 4
- Kleine mat 6
- Knuffels (zelf meenemen)
- Minitramp1
- Muziekinstallatie 1
- Pyjama's (als outfit)
- Pylon 12
- Springtouw 1
- Volleybal 3
- Volleybalnet 1
- Volleybalpaal 2

De kinderen mogen in hun pyjama komen!

Inleidend verhaal

Pyjamaparty! Wat een feest! We hebben allemaal onze pyjama aangetrokken en onze favoriete knuffel meegenomen en samen gaan we vandaag naar dromenland!

Grondvormen

Gooien/vangen – Springen – Stoeien – Bewegen & Muziek

Warming-up

Giechelende slapers: De kinderen mogen gaan liggen en 'in slaap vallen' met hun knuffels. De leider gaat vervolgens heel zachtjes kinderen proberen wakker te kietelen. Als de kinderen moeten lachen mogen ze wakker worden en helpen andere kinderen wakker te kietelen. Als iedereen wakker is, is het spelletje afgelopen.

Variatie:

- Laat een kind als eerste iemand wakker kietelen
- Val mee 'in slaap' als begeleider

Oefeningen circuit

1 Pyjama's aan de waslijn

De pyjama's zijn net gewassen en hangen aan de waslijn (1.50 m.) hoog. Probeer er een volleybal overheen te gooien naar je vriendje.

Variatie:

- + hogere waslijn (volleybalnet) 1.75m. (je kunt het net ook scheef ophangen)
- + verder weg staan (in een hoepel)
- + bovenhands stoten

- + nog een lijn ophangen waar ze tussen door moeten gooien ('brievbus' of door verticale hoepel op paal)
- + bovenhands werpen met 2 handen (vergelijk ingooi voetbal)
- + éénhandig werpen (met niet voorkeurshand)
- + snel terugwerpen (hoog tempo)
- + in beweging overspelen (steeds een pylon aantikken)
- + met vangen erbij (tweehandig, éénhandig in een hoepel)
- + serie maken
- dichtbij staan
- zonder waslijn
- onder het net door stuiten
- met kleinere bal (werpen is dan eenvoudiger, maar het vangen moeilijker)
- met grotere bal (vangen is dan eenvoudiger)
- na de stuit vangen

2 Jezelf en je knuffel leren vliegen

Lekker rennen in je pyjama en dan heel hoog springen ('ik vlieg'). Loop aan over de 2 banken en spring in de minitramp met 2 voeten en land op je voeten op de dikke mat. Altijd met de trainer als hulpverlener (verbieden om over de kop te gaan!).

Variatie:

- + met een harde aanloop
- + neem je knuffel mee
- + met een grote sprong vóór de minitramp (zweeffase) en hoog eruit komen
- + met snelheid dicht achter de minitramp landen (beetje achteroverleunen)
- + aanloop zonder bank
- + over een touwtje springen (tussen 2 pylonen op de dikke mat)
- + trucjes doen (halve draai, hurksprong, streksprong, spreidsprong, etc.)

- vanuit de minitramp springen (3x)
- met vasthouden van de trainer
- vóór de minitramp afzetten
- vanuit stand springen
- langzame aanloop

3 Stoeien in je pyjama

We beginnen met knuffels. Ga in handen- en knieënzit zitten en leg een knuffel op je rug. Probeer nu rond te kruipen zonder dat de knuffel eraf valt. Probeer het nu met een ander kind en ga paardjerijden. Probeer een ander kindje van je af te krijgen of om te duwen. Het gaat om balansverstoring (steunpunten weghalen). Je mag elkaar geen pijn doen, au = stop en de kleren moeten heel blijven (stop = stop). Niet om de nek of vingers pakken. Hieronder volgen een aantal oefeningen die je kunt gaan doen:

1. Een kind gaat op de mat liggen, een ander dwars erop (zandzak), probeer er onder uit te komen.
2. Een kind zit in handen- en knieënzit, de ander probeert hem om te duwen ('tafel' kantelen).
3. Een kind ligt op de grond, de ander probeert hem om te draaien ('kroket' omrollen, keren).
4. Stop een lintje achter in je broek dat er ver uitsteekt, probeer elkaars lintje te roven (of pittenzak).
5. Sumoworstelen, probeer elkaar van de mat te duwen (je mag niet gaan staan)

Variatie:

- + meer weerstand geven
- + vanuit kniezit
- een groot voorwerp afpakken
- de ander heeft meerdere voorwerpen (is makkelijker afpakken)
- twee tegen een

4 Pyjama dans

Eerst doet de trainer wat bewegingen voor in de maat van de muziek en alle kinderen pro-beren hem na te doen. Daarna staat een kindje in de hoepel en bedenkt een beweging en twee andere kindjes doen hem na (twee groepjes). Daarna twee rijtjes kinderen die staan tegen- over elkaar. Een rij doet een beweging voor die ze samen gekozen hebben, de groep er tegen- over doet hun na. Na 16 tellen huppelen ze be-ide naar de overkant, nu doet de andere groep een beweging voor en doet de ander hun na.

Variatie:

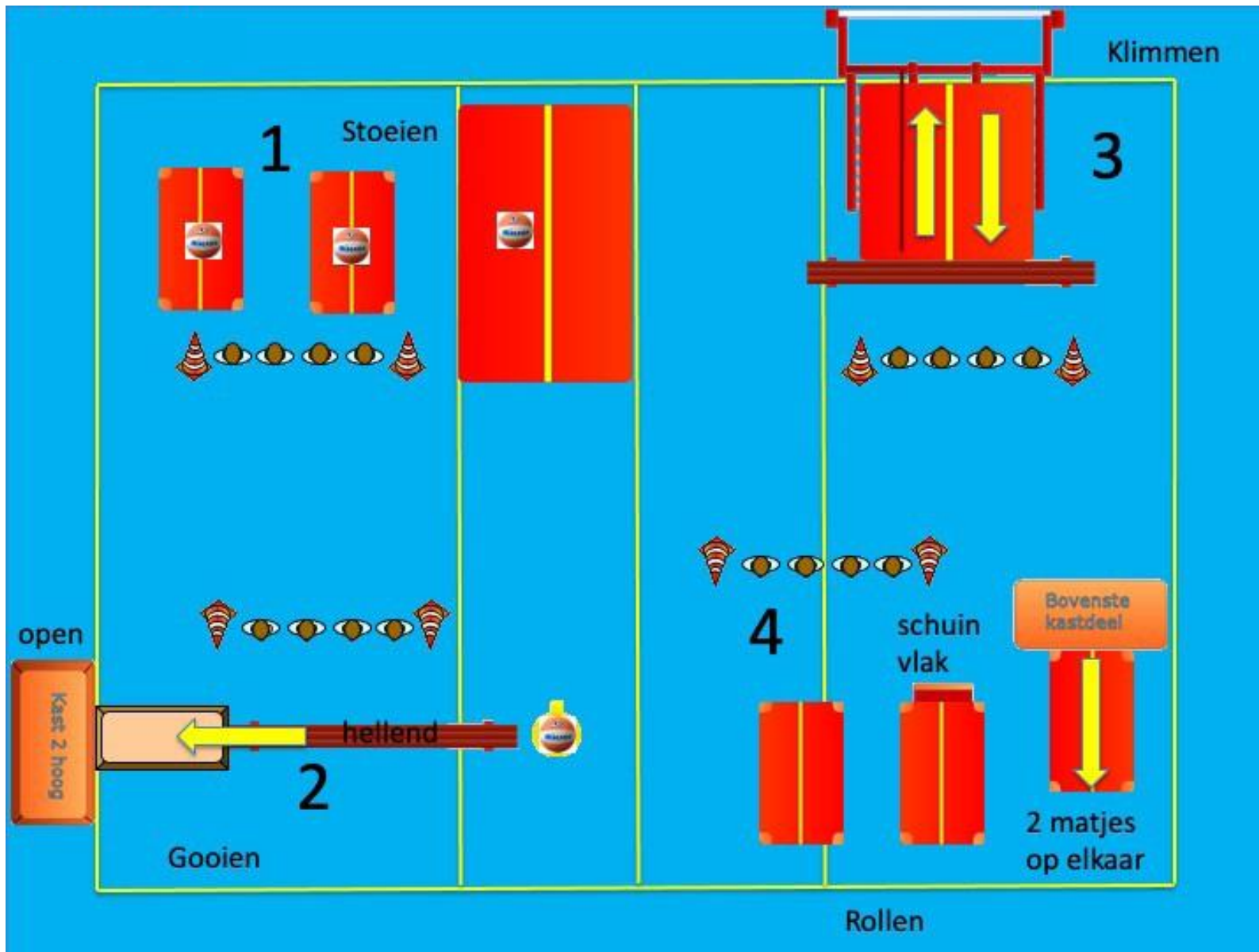
- + armen en benen tegelijk
- + steeds nieuwe/ andere bewegingen doen
- + snellere muziek
- langzame muziek
- samen met de trainer
- met stembegeleiding
- met veel klappen (duidelijk ritme hoorbaar)

Muziek: Pyjamadag van Kinderen voor Kinderen, Pippi Langkous, Smurfenlied van Vader Abraham of De Smurfen Intro (Smurfenland).

Gezamenlijke afsluiting

Een eindspel of vrij spelen samen met ouders/broertjes/zusjes/opa/oma's/etc.

1. Pietengym *seizoensgebonden activiteit*



Materialen:

- Bank 2
- Cadeautjes 10 (ingepakte en leeg)
- Dikke mat 2
- Jutezak 5
- Kast 2 (1 in 2 delen)
- Kleine mat 6
- Klimtouw 1
- Krant 2
- Pylon 8
- Reutherplank 1
- Volleybal 6
- Wandrek 1 (schuin)

De les vóór pakjesavond mogen de kinderen komen in pietenpakjes en krijgen na afloop hun pietendiploma!

Inleidend verhaal

Sinterklaas is weer in het land en het is binnenkort pakjesavond! Maar Sinterklaas heeft altijd te weinig hulppieten, dus heeft hij aan de trainer gevraagd of de kinderen in de Sportspeeltuin zouden willen helpen. Daarom gaan we vandaag oefenen, zodat we later als we groter zijn, Sinterklaas zouden kunnen helpen!

Grondvormen

Stoeien—Gooien—Klimmen—Rollen

Warming-up

De trainer heeft een zak van Sinterklaas bij zich met daarin een brief voor de kinderen. In de brief staat dat alle kinderen een krant uit de zak krijgen. Vandaag zijn we namelijk Hulppieten zijn, we gaan allemaal oefeningen doen zodat we de Pieten zouden kunnen helpen als ze ons nodig hebben. Daarvoor moeten we wel uitgerust zijn. De krant is een slaapmatje voor de Pieten. We moeten wel helemaal op de krant gaan liggen, anders krijgen we het koud. Niets mag naast de krant liggen. Maar Piet moet ook op een halve krant kunnen liggen. Vouw de krant maar dubbel en kijk eens of je er dan nog op past. En als we de krant nu nog eens dubbelvouwen, kunnen we er ook op liggen? Dit lukt niet, maar Pieten moeten ook zittend kunnen slapen. Maar als de krant dan nog eens wordt dubbelgevouwen kunnen we er alleen nog maar op staan. Dan wordt de krant nog eens gevouwen, en nog eens. Het slaapmatje is nu zo klein geworden, dat de kinderen er nog maar met een voet op kunnen balanceren.

Oefeningen circuit

1 Stoeien met pakjes

Een kind houdt een of twee volleyballen vast, zittend op een matje, de ander probeert de bal te veroveren. Let op: Stop is stop, 'au' is stop, niet aan hoofd/nek komen.

Variatie:

- + een kleinere bal
- + ander materiaal (bv. een stok)
- + op tijd
- 4 volleyballen
- met tweetal de ballen veroveren

2 Cadeautjes door de schoorsteen

Schuine bank in kast. Daarachter een kast zonder bovenkant. Kind loopt de schuine bank op, gooit vanaf de kast een cadeautje (ingepakte doos/volleybal/tennisbal) in de open kast en glijdt/loopt weer terug van de bank af.

Variatie:

- + de afstand/hoogte vergroten
- + bovenhands gooien
- + met een volleybal
- + smashen/slaan
- + met de "verkeerde" hand gooien
- De afstand/hoogte verkleinen
- een groter richtpunt (hoepel)

3 De daken op!

Wandrek schuin opzetten met de grote mat hier tegenaan. Een bank er haaks voor zodat de mat niet wegglijdt. Maak een touw vast aan het wandrek, bovenaan de mat. Kinderen moeten via het touw omhoog proberen te klauteren. Daarna naar beneden glijden.

Variatie:

- + Steiler wandrek
- + Hoger klimmen (langer touw)
- met behulp van de trainer
- bijna plat wandrek

4 Lenig zijn, net als piet

Koprollen leren. Een kind gaat met de benen wijd op de dikke mat staan en plaatst de handen tussen de benen op de grond en kijkt zo tussen de benen door naar achteren. Dan voorover laten vallen, de trainer begeleidt de kinderen door een hand in de nek te plaatsen en zachtjes tegen de achterkant van de bovenbenen te duwen. Je voelt dan wel of een kind het wel of niet zelfstandig kan. Als kinderen het hoofd niet goed naar voren doen, dan rollen ze op hun hoofd en niet in de nek, dan wil het nog wel eens helpen als je op het moment dat ze gaan rollen zegt: "Hap maar in je buik".

Variatie:

- + twee rollen achter elkaar
- + rollen op verhoogd vlak (landingsmat zonder kastkop)
- + met aanloop
- + snel opstaan na de rol (evt. zonder handen)
- + rol de berg op
- rol van de berg af
- je wordt gerold met hulp van de trainer
- op een zachte mat
- wiegen/schommelen, nog niet helemaal rond
- judorol (over de schouder)
- zijwaarts rollen (als een frikandel of een gehaktbal)

Gezamenlijke afsluiting

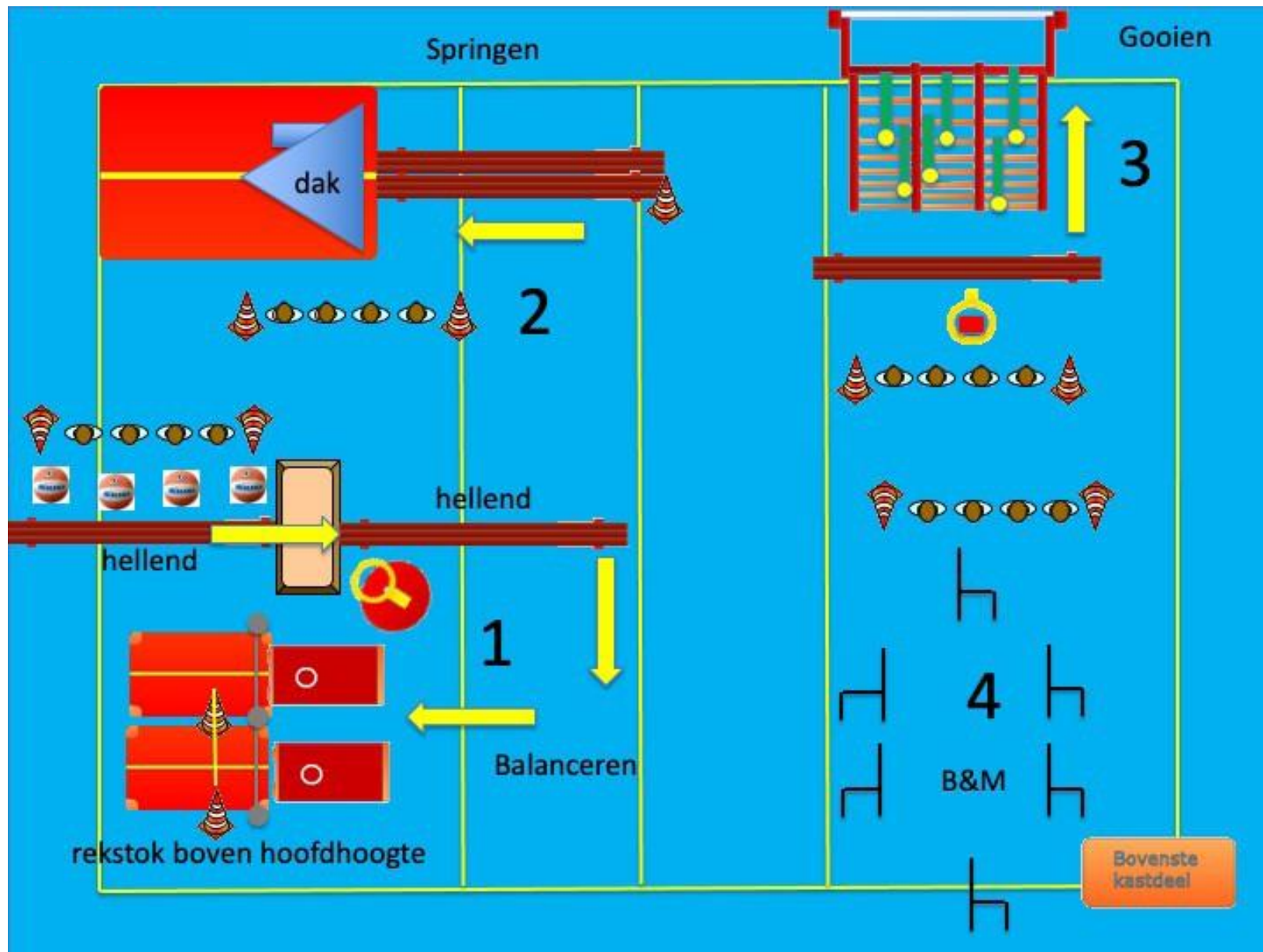
Een eindspel of vrij spelen samen met ouders/broertjes/zusjes/opa/oma's/etc.

Suggestie eindspel:

1 (of 2) tikker(s) heeft een lege zak. De andere kinderen hebben een cadeautje (van het schoorsteenspel) in de handen dat de tikker krijgt als een kind is getikt (en daarna gaat zitten).

Mochten de cadeautjes niet meer netjes zijn, kan dit ook met blokjes.

2.Kerstmis *seizoensgebonden activiteit*



Materialen:

- Bank 5
- Cadeautjes 15
- Dikke mat 1
- Kast 2 (waarvan 1 kastkop)
- Kerstballen 15 (van plastic)
- Kleine mat 2
- Korf 2
- Lintje 10
- Muziekinstallatie 1
- Pittenzak 20
- Pylon 10
- Rekstok 2
- Reutherplank 2
- Stoel 6
- Tennisbal 10
- Vuilniszak 1
- Wandrek 1 (schuin)

Inleidend verhaal

Het is bijna Kerst, dus vandaag staat de les in het teken van de Kerstman, rendieren en engeltjes. Vraag de kinderen waar zij aan denken bij Kerstmis.

Grondvormen

Balanceren – Springen – Gooien – Bewegen & Muziek

Warming-up

1. Stop muziek op Jingle Bells: wanneer de muziek stopt, neem je één van de houdingen aan (kaars, kerstbal of een ster). Een kaars staat kaarsrecht met de armen langs de zij, de kerstbal is rond (maak jezelf rond) en de ster is gespreide benen en armen.
2. Kersttikertje: tikker heeft lege zak, alle kinderen een kerstbal, tikker moet kerstballen verzamelen. Als je bent getikt haal je een nieuwe bal open mag je weer meedoen.

Oefeningen circuit

1 De kerstman 1

Verhaal: Oefenen om pakketjes door de schoorsteen te gooien.

Opstelling: Kast + aan beide kanten een bank die afloopt (matjes eronder), terug via een zwaai aan de rekstok (onderin is een touwtje gespannen zodat de kinderen echt hun benen moeten optrekken). Kind pakt een balletje uit de mand en loopt aan ene kant via de bank de kast op. Op de kast probeert het kind het balletje in de 'schoorsteen' (korf) te gooien.

Daarna glijdt het kind aan de andere kant van de bank af en gaat met een zwaai aan de rekstok weer terug naar startpositie.

Variatie:

- + Afstand tot de korf vergroten
- Afstand tot de korf verkleinen

Rudolf het rendier

Op de dikke mat is met afplaktape een kerstboom geplakt. Hoe 'hoog' kun jij in de boom springen? Neem een aanloop over de 2 banken en probeer zo ver mogelijk op de mat te springen.

Kerstballen uit kerstboom gooien

Maak met behulp van lintjes en tennisballen 'ballen in de boom'. Laat de kinderen de ballen met pittenzakjes (of ballen) proberen uit de boom te gooien.

Variatie:

- + Afstand tot de korf vergroten
- Afstand tot de korf verkleinen

4 Kerstliedjes

Ga huppelen door de zaal op de muziek: 'Kling klokjes kling' (110 beats per minute). Stoelendans met 'O Dennenboom' (95 bpm). Haal steeds één stoel weg, kinderen die af zijn mogen meedansen op het podium (kastkoppen) of klapspelletjes doen met een ander ("ik stond laatst voor een poppenkraam", 1 hand links, 1 hand rechts en dan 2 handen tegelijk).

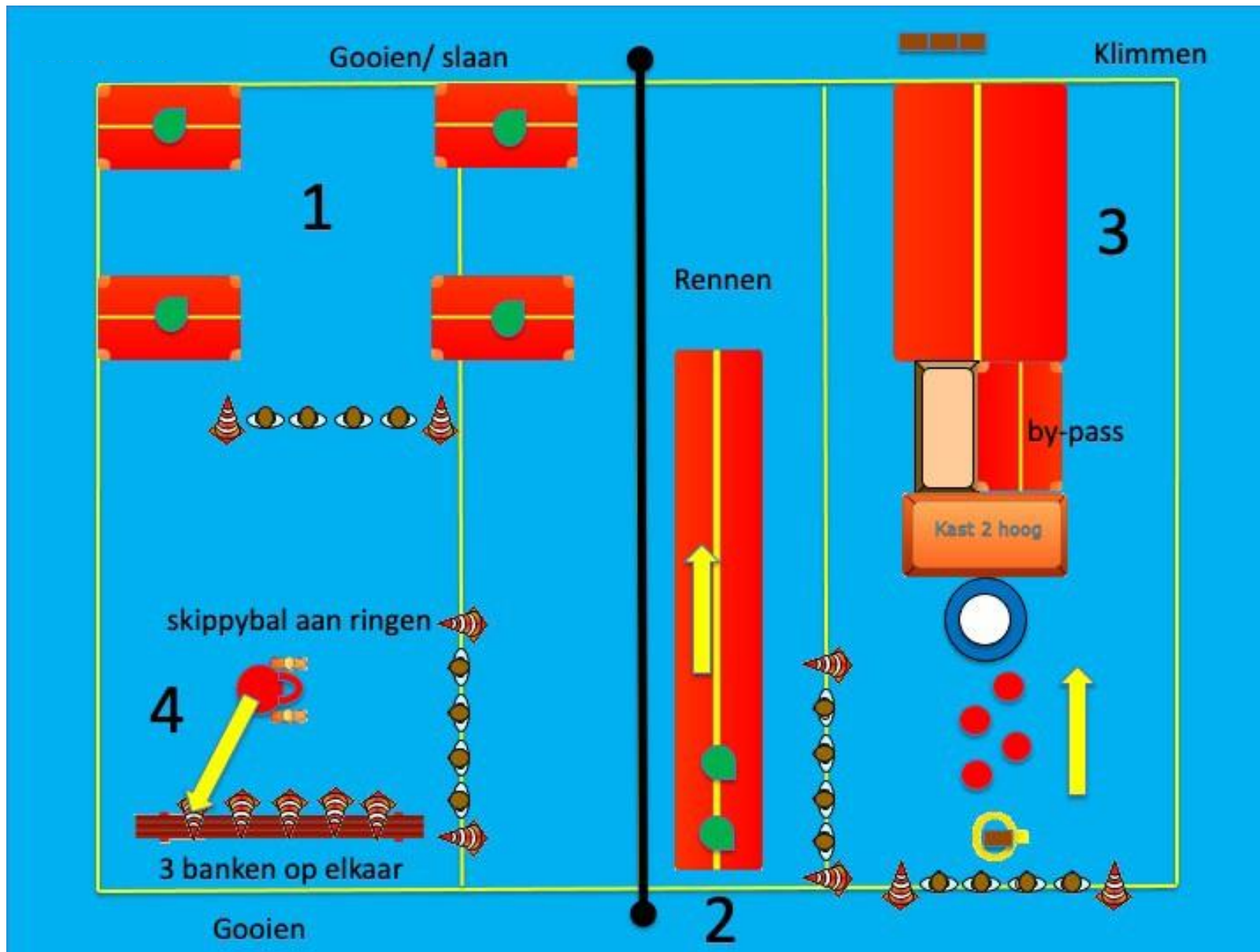
Gezamenlijke afsluiting

Een eindspel of vrij spelen samen met ouders/broertjes/zusjes/opa/oma's/etc.

Suggestie eindspel:

Jullie zijn vast allemaal moe geworden, dus jullie mogen allemaal lekker op de grond gaan liggen. Als de trainer je op de schouder tikt, mag je zachtjes naar papa en mama toe.

3. Carnaval *seizoensgebonden activiteit*



Materialen:

- Bank 3
- Bank 3 (op elkaar)
- Ballon 20
- Blokjes 10
- Fitnesstrampoline 1
- Hoepel 4
- Kast 2 (1 die 2-hoog is)
- Kleine mat 5
- Korf 1
- Landingsmat 1
- Muziekinstallatie 1 (met carnavalsmuziek)
- Pylonen 13
- Ringen 1
- Skippybal 1
- Springtouw 1

Kinderen mogen verkleed komen!

Inleidend verhaal

Hoera het is Carnaval! Vandaag mag je verkleed naar de training komen. Vraag of de kinderen al een keer Carnaval hebben gevierd of al een keer een optocht hebben gezien.

Grondvormen

Gooien/slaan – Rennen- Klauteren/klimmen – Gooien

Warming-up

Polonaise: De kinderen mogen in een rij staan, met de handen bij elkaar op de schouder. Dan lopen ze een rondje om het volleybalveld (gele lijnen) door de zaal. De achterste rent, nadat de begeleider in de handen klapt, om de groep heen om vervolgens vooraan aan te sluiten. Zo gaat iedereen om de groep heen. Dit kun je uitbreiden door de kinderen op één plek door de groep heen te laten kruipen. De kinderen die in de polonaise lopen, doen dit wandelend. Uiteraard met leuke carnavalsmuziek!

Oefeningen circuit

1 Ballonnenfeest

Elk kind probeert zijn eigen ballon (met de hand) in de lucht te houden, staande op een mat. Wanneer de ballon uit het afgezette deel gaat, deze weer halen en in het vak weer verder gaan.

Variatie:

- + Wie kan de ballon over het volleybalnet slaan?
- + De ballon tegen de muur slaan, het kind in een hoepel laten staan (vlak verkleinen)
- + Andere lichaamsdelen gebruiken zoals hoofd, knie, voet, vinger, neus.
- 1x omhoog tikken en weer vangen

2 Breekbare ballonnen

Lange mat wordt uitgerold. Per tweetal krijgen de kinderen een ballon. Het is de bedoeling om de ballon (heel) tussen de buiken van de ene naar de andere kant van de mat te brengen, deze ballonnen zijn namelijk erg breekbaar!

Variatie:

- + tussen de hoofden
- + tussen de ruggen
- + snel
- samen vasthouden met de handen
- langzaam

3 Slingers maken

Zet een klim- en klauterparcours neer waar de kinderen overheen moeten. Elk kind heeft een (gekleurd) blokje (o.i.d) in de hand wat ze door het parcours naar de andere kant moeten brengen om daar een zo lang mogelijk (gekleurde) slinger te maken met alle blokjes. Laat ze de terugweg rennend afleggen (langs het parcours). Hoe lang kan deze slinger worden (dus hoeveel blokjes brengen ze naar de overkant)? Welk groepje heeft de langste slinger?

Variatie:

- + op snelheid
- + hogere obstakels plaatsen
- + meerdere blokjes tegelijk meenemen
- + zonder handen op de kast springen/ op hoge kast stappen
- zonder materialen
- gebruik maken van bypasses

4 Strooien met pylonen

Zie afbeelding, op 3 banken zet je 5 pylonen op de kop. Aan de (ringen) touwen, maak je een skippybal vast. Deze hang je precies op de juiste hoogte, zodat de pionnen geraakt kunnen worden. De kinderen proberen de pylonen eraf te gooien.

Variatie:

- + de lijn langer maken en de banken verder wegzetten
- + kleinere pylonen
- + minder pylonen
- dichterbij

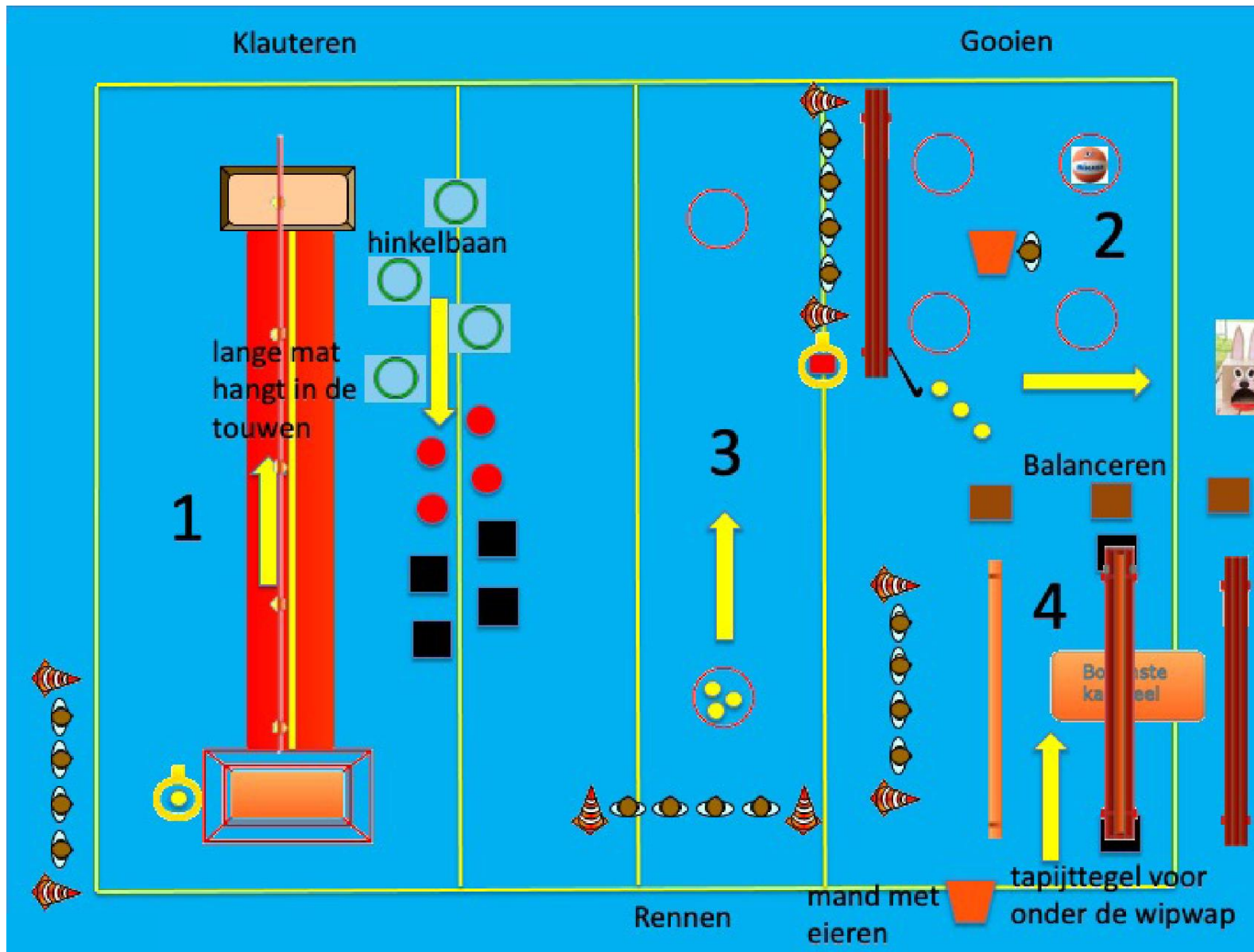
Gezamenlijke afsluiting

Een eindspel of vrij spelen samen met ouders/broertjes/zusjes/opa/oma's/etc.

Suggestie eindspel:

Er liggen verschillende hoepels op de grond. Voor ieder kind is er een hoepel, op een na. Als de muziek speelt mogen de kinderen rondhuppelen/rennen. Wanneer de muziek stopt moeten de kinderen zo snel mogelijk in een hoepel gaan staan. Het kind dat geen hoepel heeft is af en gaat helpen met muziek maken. Wie blijft er het langst over? Hierna kunnen we nog de hokey pokey en chichiwa dansen.

4. Pasen *seizoensgebonden activiteit*



Materialen:

- Bank 3 (waarvan 1 als wipwap)
- Evenwichtsbalk 1
- Hockeystick 1
- Hoepel 10 (waarvan 4 kleine)
- Kartonnen doos 1 (als paashaas)
- Kast 2 (waarvan 1 kast- kop)
- Klimtouw 12
- Korf 2
- Krat 3
- Lange mat 1 (tussen touwen geknoopt)
- Lepel en ei 15 (gekookt)
- Mand 2
- Markeringstip 4
- Paashaas haarband 1 (te koop bij feestwinkel o.i.d.)
- Pittenzak 15
- Pylon 8
- Tennisbal 15
- Trapezoïde 1
- Vloertegels 6
- Volleybal 1

Inleidend verhaal

Het is Pasen! Vraag de kinderen of zij al eieren hebben gezocht of geschilderd en vertel dat zij vandaag de paashaas een handje gaan helpen door zelf te oefenen als paashaas!

Grondvormen

Klauteren – Gooien – Rennen – Balanceren

Warming-up

1. Ssst de paashaas slaapt:
Trainer/begeleider is de paashaas en ligt te slapen voor zijn hok. In zijn hok liggen eieren. De kinderen proberen, zonder de paashaas wakker te maken, eieren te pakken. Maar pas op: wordt de paashaas wakker, maak dan dat je wegkomt! (Tikkertje) Materiaal: paashaashaarband
Extra: kies een kind uit dat de paashaas mag zijn
2. Paaseieren (plastic) verstoppen in de zaal. Op zoek naar eieren!
Benodigdheden:
 - 1 bank waar kinderen op plaatsnemen
 - toestellen van de stations
 - ongeveer 40 plastic paaseieren

Oefeningen circuit

1 Paashaashinkelhindernisbaan

De paashaas heeft haast want hij moet heel veel eitjes verstoppen voordat het licht wordt. Hij moet het parcours over, en neemt elke keer een ei mee.

Variatie:

- + met twee eieren (2 tennisballen, in elke hand één) over het parcours
- + met twee personen het parcours over, tweetal houdt een stuk touw gedurende het hele parcours samen vast
- zonder attriboot het parcours over

2 Mik- en gooi spellen (3 onderdelen)

1. Eén kind is paashaas (inclusief haarband met oren), met de mand voor de buik. De andere kinderen proberen vanaf achter een bank de eieren (pittenzakjes) in de mand te gooien en de paashaas probeert te vangen.
2. De kinderen proberen de eieren in de doos te slaan (met een stick/stok/o.i.d.)
3. Je gaat met je groepje in een vierkant staan. Het ei (grote bal) gooi je naar degene links van je. Als het ei het hele rondje is rondgegaan, doet iedereen een pasje naar achter. En gooi je het ei weer over. Valt het ei, dan begin je weer in het kleinste rondje.

Variatie:

- + de afstand/hoogte vergroten
- + bovenhands gooien
- + met een volleybal gooien
- + smashen/slaan
- + met de “verkeerde” hand gooien
- de afstand/hoogte verkleinen
- een groter richtpunt (hoepel)

3 Hardlopen

1. Wie o wie is de paashaas? Kinderen staan op een rijtje naast elkaar met ogen dicht. Trainer kiest een paashaas door op de rug te tikken. Trainer geeft aan dat de kinderen de ogen open mogen doen.
Trainer geeft aan dat de paashaas nu mag bepalen wanneer hij gaat rennen. Andere kinderen proberen de paashaas bij te houden. Leg uit dat de paashaas bepaalt wanneer hij gaat rennen, dat hoeft dus niet op het teken van de trainer.
2. Estafette: Zo snel mogelijk een eitje naar de overkant brengen (van de ene hoepel naar de andere hoepel)

Variatie:

- + harder rennen
- + meer materiaal meenemen
- wandelen

4 Balanceren: eitje op lepel naar de overkant brengen

De kinderen brengen 1 voor 1 een (chocolade)ei op een lepel de evenwichtsbalk over.

Variatie:

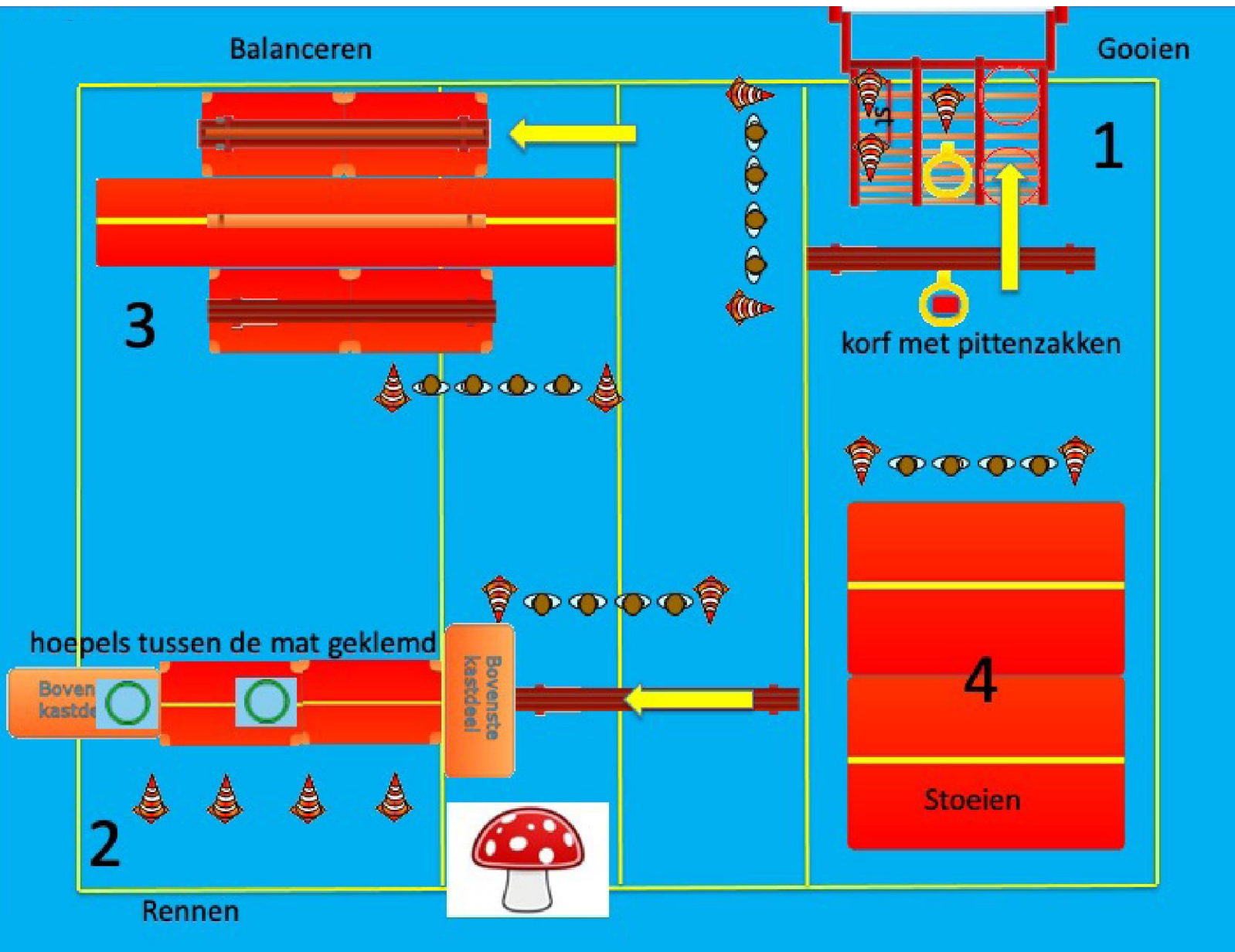
- + smaller steunvlak
- + kleiner steunvlak
- + schuin vlak
- + hoger vlak
- + achteruit, grond aantikken of andere trucjes (door een hoepel heen)
- + op een rond/glad vlak

- + bewegend steunvlak (instabiel)
- + met obstakels (ergens overheen)
- + met meenemen van materiaal (eieren op lepel)
- + elkaar passeren
- + geblinddoekt
 - met hulp van de trainer
 - breder steunvlak (normale bank)
 - groter steunvlak
 - recht vlak
 - laag vlak
 - plat vlak
 - stabiel vlak

Gezamenlijke afsluiting

Een eindspel of vrij spelen samen met ouders/broertjes/zusjes/opa/oma's/etc.

5. Herfst *seizoensgebonden activiteit*



Materialen:

- Banken 4 (1 omgekeerde)
- Dennenappel 12
- Dikke mat 2
- Eikel 12
- Evenwichtsbalk 1
- Herfstblad 12 (of gekleurde vellen papier waar je blaadjes van knipt)
- Hoepel 4
- Kast 2 (1 kastkop)
- Kleine mat 6
- Korf 2
- Lange mat 1
- Puzzel van uitgeprinte paddenstoel (bijlage 5)
- Pylon 15
- Wandrek 1 (schuin)

Inleidend verhaal

De blaadjes vallen van de bomen, het is herfst! En wat doe je in de herfst? Mooie bladeren verzamelen, over slootjes springen en lekker ravotten in het bos.

Grondvormen

Gooien – Rennen – Balanceren – Stoeien

Warming-up

Leg vier matjes op een open stuk in de zaal in vier hoeken, verdeel de kinderen over vier teams. Ieder team heeft een eigen kleur herfstblad. De bladeren liggen verspreid over de grond tussen de matten. Op startsein: verzamel je eigen kleur op je mat, wie is er als eerste klaar? Eén blaadje tegelijk.

Oefeningen circuit

1 Eikels en dennenappels gooien

Maak in het klimrek verschillende onderdelen om 'eikels en dennenappels' in te kunnen gooien; pylonen, korven, hoepels.

De kinderen gaan vanachter de bank proberen zo veel mogelijk eikels en dennenappels in de elementen te gooien.

Variatie:

- + de afstand vergroten
- de afstand verkleinen

Puzzel leggen – parcours

De kinderen rennen met één puzzelstuk zo snel mogelijk over het parcours heen en leggen hun puzzelstuk op de juiste plek aan het einde van het parcours.

De paddenstoel uit bijlage 5 is opgeknipt in 12 stukken die naar de overkant gebracht moeten worden via het uitgezette parcours: bomen parcours (pylonen), kruipend door de bosjes (hoepels) en balanceren over de banken (omgevallen vallen)

Evenwichtsbalken (omgevallen bomen)

De kinderen gaan over de omgevallen bomen (verschillende soorten evenwichtsbalken) balanceren.

Variatie:

- + smallere evenwichtsbalk
- + achterwaarts, met 1 oog dicht, zijwaarts
- met ondersteuning van begeleider

4 Lekker stoeien (met boomstammen)

Laat een kind liggen op zijn buik en de ander probeert hem om te rollen (boomstam omrollen).

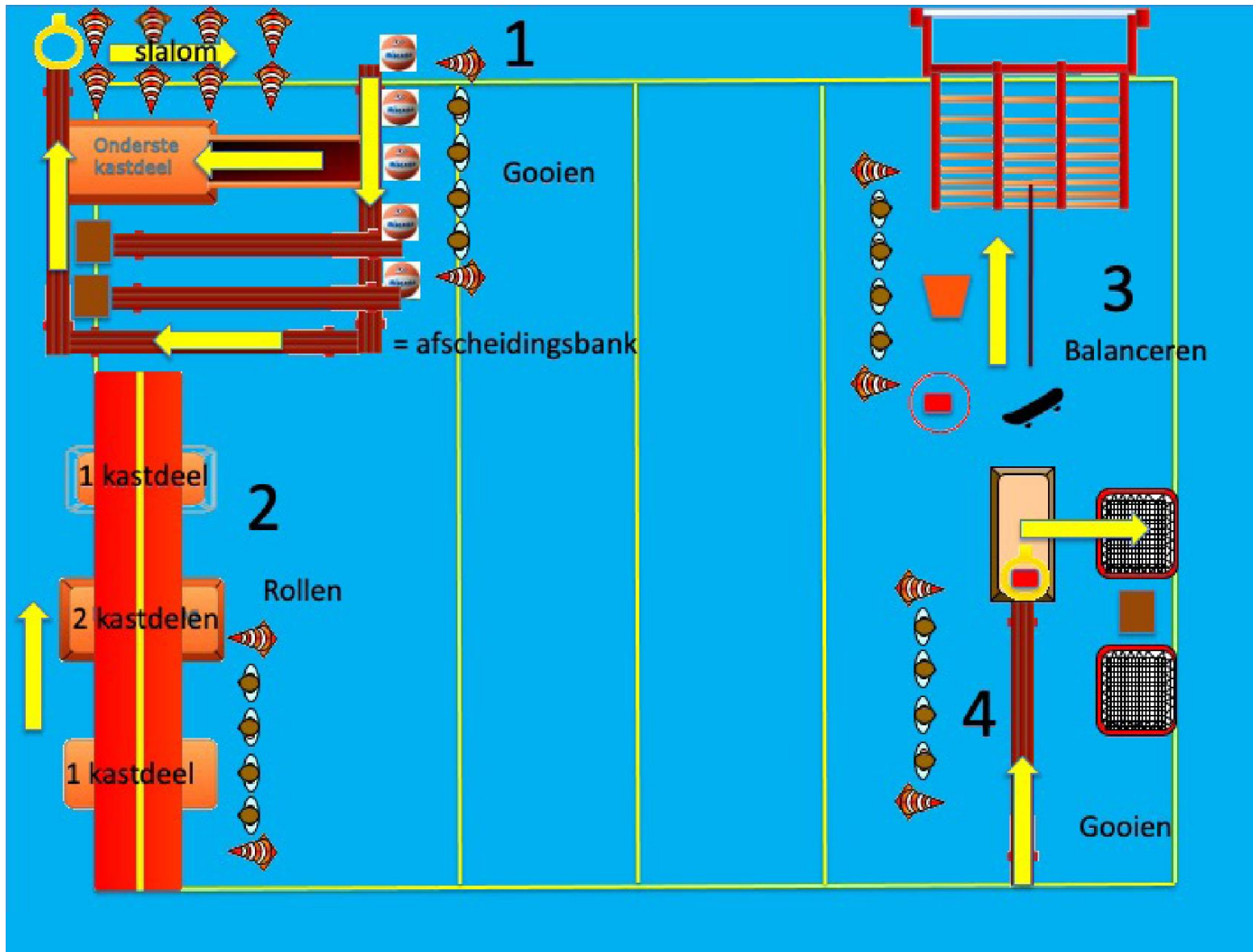
Variatie:

- + Het ene kind ligt op dwars op het andere kind, probeer eronder uit te komen (er is een boomstam op je gevallen)
- Laat een kind op handen en knieën steunen op de mat, de ander probeert met 2 handen tegen zijn schouders en benen om hem om te duwen.

Gezamenlijke afsluiting

Een eindspel of vrij spelen samen met ouders/broertjes/zusjes/opa/oma's/etc.

6. Winter *seizoensgebonden activiteit*



Materialen:

- A4 30 (wit papier als schaatsen)
- Bank 6
- Glijplank 1
- Hoepel 1
- Kast 2
- Korf 2
- Krat 3
- Lange mat 1
- Mand 1
- Pittenzak 30
- Pylon 16
- Skateboard 1
- Sneeuwbal 30 (van papierproppen)
- Tchouk 2
- Trektouw 1
- Volleybal 6
- Wandrek 1 (schuin)

Inleidend verhaal

Het is winter buiten! Vandaag gaan we allerlei spelletjes doen die te maken hebben met de winter. Vraag of de kinderen al in de sneeuw gespeeld hebben of een sneeuwpop gemaakt hebben.

Grondvormen

Gooien - Rollen – Balanceren – Gooien

Warming-up

Rol de sneeuwballen over de banken tot in de korf. Pak daarna de sneeuwbal op en rol deze als een slalom door de pylonen (zet daarna pas de 2 banken en de glijplank op de bank).

Oefeningen circuit

1 Sneeuwbal rollen

Probeer met de volleyballen alle pylonen om te rollen. Probeer de volleybal te rollen over de bank of glijplank in een krat, mand, doos of kastdeel.

Variatie:

- + de afstand verkleinen tussen de banken
- + verder weg gaan zitten (langere baan)
- + met een grotere bal
- de afstand vergroten
- probeer harder te gooien
- probeer met een schijnbeweging te rollen
- probeer een “blind pass” te rollen
- probeer via de rand te rollen
- met een kleinere bal (golfbal, knikker)

2 Rollen in de sneeuw

Onder de lange mat liggen verschillende hoogtes waardoor er heuveltjes ontstaan. De kinderen moeten lopend de heuvel op, maar zijwaarts rollend eraf. Let op de houding van de kinderen bij het zijwaarts rollen; armen langs het lichaam.

Variatie:

- + rol de berg op
- + zijwaartse rol (klein maken en rollen om de lengteas)
- + judorol (over de schouder)
- + met aanloop
- + snel opstaan na de rol (evt. zonder handen)
- rol van de berg af
- je wordt gerold met hulp van de trainer
- op een zachte mat
- wiegen/ schommelen, nog niet helemaal rond
- lagere hindernis

3 Sleetje rijden

De kinderen van het groepje zitten om de beurt op een plank met wieltjes eronder (bv. skateboard). Naast de plank ligt een touw dat aan muur/paal of aan een wandrek vast zit: De kleuter trekt zichzelf naar het wandrek toe. Wanneer het bij het wandrek is, klimt het kind omhoog, gaat een vak zijwaarts en klimt weer naar beneden (dit kan ook met meerdere kinderen op een bank met wieltjes eronder).

Variatie:

- + steiler klimmen
- + met losse handen
- + met z’n tweeën op een skateboard
- + een pittenzak meenemen
- + tijdens de rit een pittenzak in een mand gooien
- + i.p.v. zitten op de knieën of hurkzit
- + gaan staan als het skateboard bijna stil staat
- + bochten maken
- + met een waveboard
- + rolschaatsen/ skeeleren
- met ondersteuning van begeleider of ander kind (duwen)
- geen materiaal (insect) meenemen liggen
- op een recht vlak
- langzaam
- met een driewieler
- rechtdoor
- op een (dubbele) pedalo met stokken vasthouden
- rond om de brug met vasthouden van de legger
- op een longboard (is breder)
- aan een touw jezelf naar voren trekken

4 Sneeuwbal mikken

Zoveel mogelijk sneeuwballen mikken (vanaf een kast of bank in een krat of tchouk).

Variatie:

- + variëren in hoogtes om vanaf te gooien (kast en bank)
- + gooien in de tchouk en weer vangen (zeer moeilijk)
- + de afstand/hoogte vergroten
- + bovenhands gooien
- + met een volleybal gooien
- + smashen/ slaan
- + met de “verkeerde” hand gooien
- gooien vanaf de bank of voor de bank
- de afstand/hoogte verkleinen

Gezamenlijke afsluiting

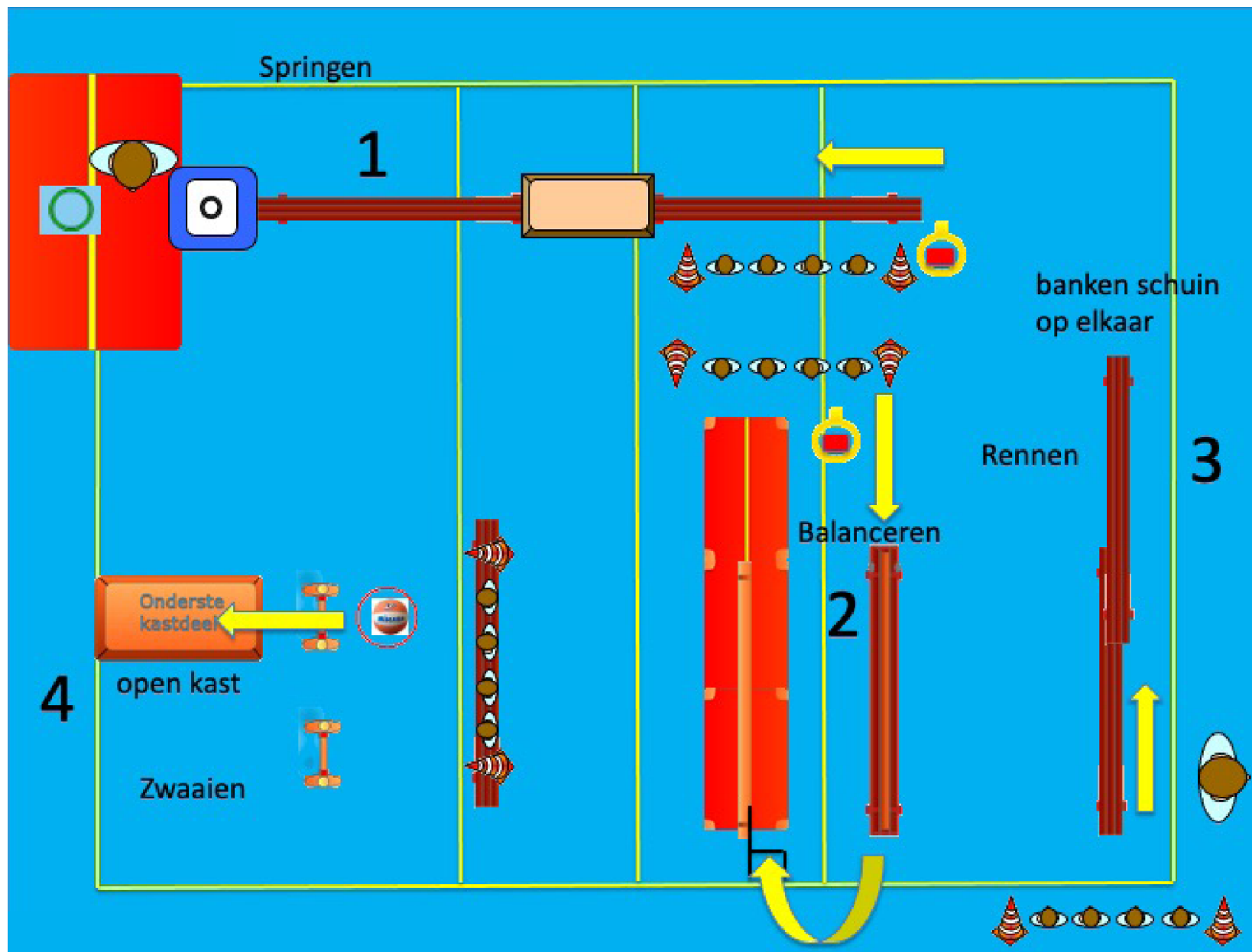
Een eindspel of vrij spelen samen met ouders/broertjes/zusjes/opa/oma’s/etc.

Suggestie eindspel:

Sneeuwballengevecht: een lijn maken (van bank), twee teams. Op teken van trainer gaan de teams proberen zoveel mogelijk ballen (krantenballen) naar de overkant te gooien. Trainer zegt stop; ballen tellen aan iedere kant.

Sneeuwballen doorgeven: kinderen staan in een rijtje. De voorste geeft de sneeuwbal boven zijn hoofd door aan het kind achter zich, het laatste kind geeft de sneeuwbal via de benen weer naar voren, steeds sneller.

7.Lente *seizoensgebonden activiteit*



Materialen:

- Bank 6 (waarvan één als evenwichtsbalk op de kop)
- Evenwichtsbalk
- Hoepel 2
- Kast 2 (waarvan 1 alleen het onderste kastdeel)
- Kippenkaart 20 (uitprinten)
- Korf 2
- Landingsmat 1
- Minitramp 1
- Pittenzak 20 (als zijnde een bloem)
- Pylon 8
- Trapeze 2
- Trommel 1 (tamboerijn)
- Turnmatje 3

Inleidend verhaal

Het is Lente! In de lente krijgen heel veel dieren hun jongen, komen dieren uit het hun winterslaap, worden bomen weer groen en ontstaan er mooie bloemen uit de bloembollen in de grond.

Grondvormen

Springen – Balanceren – Rennen – Zwaaien

Warming-up

Vrij rennen/dansen: Leliedans (1=lelie is open, 2=lelie is dicht). Trainer slaat 1 of 2 keer op een trommel of roept '1' of '2'. Bij 1 blijven de kinderen met armen gespreid stil staan, bij 2 maken de kinderen zich zo klein mogelijk.

Oefeningen circuit

1 Bloemenestafette

De bloemen (pittenzakjes) moeten via een hindernisbaan naar de overkant in de vaas (hoepel) worden gezet. Kinderen vormen een rijtje aan het begin van het parcours. Het kind pakt een bloem, gaat de hindernisbaan over en zet zijn/haar bloem in de vaas en sluit weer achteraan. Zet altijd een hulpverlener achter de minitramp.

Variatie:

- + met twee bloemen, één in elke hand
- + op snelheid
- zonder bloem in de hand
- wandelen
- met begeleiding

2 Vogelnest maken

We gaan de vogel helpen om een nestje te maken. Kinderen vormen een rijtje aan het begin van het parcours. Het kind pakt een tak, gaat de balanceerbaan over en legt het takje in de hoepel en sluit weer achteraan.

Variatie:

- + smaller steunvlak
- + kleiner steunvlak
- + schuin vlak
- + hoger vlak
- + achteruit, grond aantikken of andere trucjes (door een hoepel heen)
- + op een rond/ glad vlak
- + bewegend steunvlak (instabiel)
- + met obstakels (ergens overheen)
- + met meenemen van materiaal (met twee bloemen, één in elke hand)
- + elkaar passeren
- + geblinddoekt
- met hulp van de trainer
- breder steunvlak
- groter steunvlak
- recht vlak
- laag vlak
- plat vlak
- stabiel vlak
- zonder bloem in de hand

3 Het kippenhok

De kinderen pakken een kippenkaart en doen de beweging na: van gestapelde bank lopen, tegen gestapelde bank op lopen, over de bank rennen, hinkelen over de bank, op je rug over de bank schuiven, op de bank vooruitspringen, met ogen dicht over de bank, van gestapelde bank afglijden.

Kijk voor beweegkaarten op:

www.kleuteridee.nl/bewegingskaarten.

Variatie:

- + sneller
- + steiler
- + met springen
- langzaam (wandelen)
- met hulp

4 Paaseieren verzamelen

De kinderen zitten op een schommel of een trapeze. Ze schommelen met een korte slinger vanaf een verhoogd vlak (bank). Zwaai met je gezicht van de groep af (minder afleiding).

Variatie:

- + Iemand legt een volleybal op je voeten/ benen. Je gooit met je voeten de volleybal in een open kast (dus zonder kastkop)
- + staand schommelen
- + trapeze boven hoofdhoogte, hangend zwaaien (kan ook aan rekstok)
- je zit stil op de trapeze ("fluit een liedje als een parkietje")
- je gaat gewoon zitten en wordt geduwd (dus niet vanaf een bank)

Gezamenlijke afsluiting

Een eindspel of vrij spelen samen met ouders/broertjes/zusjes/opa/oma's/etc.

5. Inspiratieoefeningen

Hieronder vind je nog wat losse oefeningen die je als begin-, tussen-, of eindspel kunt toevoegen aan je les samen met ouders/broertjes/zusjes/opa/oma's/etc.

Groepsspellen begin/eind:

1. Laat de kinderen vrij bewegen in de ruimte, wissel af met rennen, lopen, huppelen, hinkelen, huppen etc. Bij één klap in de handen blijven de kinderen stil staan, bij twee klappen maken ze groepjes van twee kinderen, bij drie klappen op de trom vormen ze groepjes van 3 kinderen. Afhankelijk van het niveau en grootte van je groep, kan je ook nog groepjes van 5 of meer kinderen vormen.
2. Laat de kinderen achter elkaar huppelen in een rondje door de zaal. Bij één klap moeten zich omdraaien en de andere kant op gaan, bij twee klappen moeten ze gaan zitten op de grond en weer opstaan, bij drie klappen moeten ze een rondje draaien en weer doorlopen.
3. Alle kinderen zitten in een kring, met de benen wijd uit elkaar. De voet van de ene leerling raakt de voet van de leerling naast haar of hem. Op deze manier kan een bal niet uit de kring rollen. Eén leerling heeft de bal, rolt de bal weg en zegt zijn eigen naam. De leerling die de bal krijgt zegt ook bij het weggrollen zijn of haar naam etc.
4. Leg 3/4 matjes neer, maak 3/4 teams en zorg voor veel pittenzakjes (of iets anders, in thema) in 3/4 kleuren. Verspreid de pittenzakjes over de grond. Op startsein moeten de teams hun kleur verzamelen en naar de juiste mat brengen. Wie is er als eerst klaar?
5. Verdeel de groep in tweeën, de groepen staan ieder aan een kant in het speellokaal (achter een streep). Beide groepen hebben een mand of een bak met evenveel ballen. In het midden ligt een grote bal. De kinderen mogen proberen de bal in het midden te verplaatsen door er met kleine ballen tegenaan te gooien. Kinderen moeten tijdens het gooien achter de streep blijven. Zijn alle ballen 'op', dan mogen de beide groepen even over de streep om de ballen te verzamelen, op dat moment mag er niet gegooid worden. Als iedereen weer achter de streep staat, mag er weer gegooid worden.
6. Tikkertje:
 - 1 tikker met een bal moet de andere kinderen tikken met bal. Als je getikt bent moet je stil blijven staan. (Bv thema winter: tikker is sneeuwman – getikt worden ben je bevroren)
 - 1 tikker heeft een lege zak. De andere kinderen hebben iets in de handen dat de tikker krijgt als een kind getikt is (en daarna gaat zitten). (Bv. thema Sinterklaas: tikker is Piet – cadeautjes verzamelen/ thema kerst: tikker is de Kerstman – kerstballen verzamelen)
- 1 tikker. Wanneer de tikker iemand getikt heeft moet deze de hand van de tikker vasthouden om zo een slinger te maken totdat alle kinderen getikt zijn.
7. Bal doorgeven in een rijtje. Kinderen staan achter elkaar en geven een bal boven hun hoofd van achter naar voren door. Van voor naar achter doen ze dit tussen de benen door. Welk groepje is het snelste? Alternatief: zijwaarts doorgeven.
8. Estafette: bal door parcours brengen. Slommen om paaltjes heen, over een bank lopen, onder een stok op 2 pylonen door, bal terugbrengen naar de volgende.
9. 3/4 vlakken/matten maken met een thema (bv. kleuren). Kinderen staan in het midden en moeten wanneer er een kleur geroepen wordt, zo snel mogelijk naar dat vak/die mat rennen.
10. Kat-en-muistikspel: De kat trekt de muisjes hun staart uit hun tailleband van het broekje. Hoeveel staarten heeft de kat, zijn er ook zoveel muisjes zonder staart?
11. Hoepels in een kring leggen. Elk kind in een hoepel. De trainer vertelt een verhaal over zee waarbij de kinderen op commando van links naar rechts moeten rennen en in de volgende hoepel moeten stappen. Zet 4 banken tegen elkaar zodat je een afgesloten vierkant vormt. Gooi hier een aantal ballen in. Twee kinderen mogen in de bak staan om de ballen uit de bak te gooien. De andere kinderen staan er omheen om de ballen zo snel mogelijk weer in de bak te gooien. Krijgen de twee kinderen in de bak het voor elkaar om te winnen van de rest? Eventueel meer/minder ballen in de bak of meer/minder kinderen in de bak!
- 12.

Spel: parachute

Verschillende spelletjes:

- Rechts draaien
- Links draaien
- Golven maken
- 1, 2, hoog! En langzaam laten zakken
- 1, 2, kleur! Kinderen met die kleur wisselen van plekje
- Bal erop: als de bal bij jou is: hoog! Is de bal ergens anders: laag. Zorgen dat de bal door het gaatje gaat. Afspreken wie de bal pakt als hij in het gaatje is gevallen
- Afsluiting: 1, 2, hoog en los!

Diamantenroef

Alle kinderen (boeven) in een hoepel. 2 tikkers (politieagenten). De boeven proberen 'diamanten' te stelen van de mat en in hun eigen hoepel te leggen. Als je wordt getikt moet je eerst weer terug naar je hoepel. Trainer legt uit; assistenten doen het voor.



Meeste onderstaande activiteiten zijn ook buiten te doen bij mooi weer.

1. Leerlijn balanceren

Kinderen staan in de zaal. De trainer noemt de naam van een dier en de kinderen moeten dit dier nadoen. Trainer doet mee zodat de kinderen het na kunnen doen. Geluiden maken mag natuurlijk! Bij een klap in de handen staan de kinderen weer stil.

- paard (galopperen)
- vogel (rennen en fladderen met armen)
- muis (trippelen op de tenen)
- slang (op de grond liggen en krioelen)
- olifant (stampen)
- flamingo (op 1 been stilstaan)

Benodigdheden:

- 1 bank waar kinderen op plaatsnemen

2. Leerlijn klimmen In bomen klimmen

Benodigdheden:

- 1 boom met lage stevige takken

3. Leerlijn zwaaien

Deze kinderen kunnen:

- Aan een rekstok zwaaien
 - Op een schommel schommelen
- Overige activiteiten zijn alleen voor binnen:
- Vanaf een bank zittend op een knoop in het touw schommelen
 - Zittend in de ringen (schommelen, rustig aangeduwd worden)
 - Hangend zwaaien aan de ringen (ringen op halve reikhoogte), loop naar voren, trek je benen in ("stoeltje") en slinger terug
 - Hangend zwaaien aan een trapeze
 - Steunend zwaaien op een trapeze
 - Afspringen in de voor-, achterzwaai. Loop naar voren, blijf hangen aan de ringen en spring af net nadat je (de derde keer) naar voren zwaait en land op de mat.

Benodigdheden:

- 1 rekstok (of duikstang op het schoolplein)
- 1 schommel

4. Over de kop gaan

Aan een rekstok duikelen (voorover) buiten op het schoolplein of in een speeltuin. Koprollen vanaf een helling of als frikandel

door het gras.

Benodigdheden:

- 1 schuine helling

5. Leerlijn springen

Touwtjespringen, iemand anders beweegt het touw.

- Over een wiegend touwtje (zwaaiend heen en weer, schommelen)
- Over een slang (op de grond heen en weer)
- Over een golvend touwtje (als een rups op en neer)
- Over een draaiend touw (trainer draait zelf in de rondte, horizontaal)
- Over een draaiend touw (trainer draait, normaal)

Benodigdheden:

- 1 lang springtouw (6 m.)
- 1 kort springtouw

Verder kan je nog hinkelen (hinkelspelletjes), diepspringen (vanaf hoogte), wend- springen (over een hekje), slootjespringen (over een plas (ver)springen), verend springen (op een luchtkussen) en hindernisspringen (over een boomstronk heen (hoog)springen, een touwtje op 2 pylonen)

6. Leerlijn hardlopen

Verdeel de kinderen in 3 groepjes. De trainers zijn de kerstboom, zij gaan met de armen en benen wijd staan. Hierna leg je het principe van estafette lopen uit.

Ze lopen met hun attriboot een parcours (zigzaggend tussen palen door). Dit kun je met een groepje kinderen voordoen. Het groepje dat als eerste de kerstboom versiert heeft en op de grond zit, heeft gewonnen.

Benodigdheden:

- 1 bank waar kinderen op plaatsnemen
- 9 palen voor slalom
- 3 matjes waar kinderen rondje omheen moeten
- 3 Pylonen als startplek
- 3 Pylonen als piek
- 6 hoepels (om de armen)
- 6 ballen (in de handen)

7. Leerlijn mikken

Deze oefening doen we wat langer!

De kinderen krijgen een bal en mogen hiermee stuiten. Het is de bedoeling dat ze de bal hard op de grond stuiten en dan proberen te vangen.

In twee groepjes:

Dan breid je de oefening uit door de bal naar de kinderen te stuiten, waarna zij de bal moeten vangen. Hierna kun je ze laten zitten (en daarna zelfs liggen), waarbij ze pas mogen gaan staan als de bal stuitert, en dan moeten ze de bal weer vangen. Ze kunnen ook met tweetallen stuiten (slootbal). Als laatste zet je de kinderen voor je en rol je de bal tussen de benen door.

Ze moeten de bal voor een lijn tegen hebben gehouden! Bal over de (was)lijn gooien. Probeer te vangen.

Benodigdheden:

- 1 bank waar kinderen op plaatsnemen
- smashballen of strandbal (opblaasbaar), lichte grote ballen
- 1 lijn/ toverkoord (met evt. theedoeken die hangen aan wasknijpers)

8. Leerlijn jongleren

Rollen met hoepel of autoband

Benodigdheden:

- 1 hoepel of autoband

9. Leerlijn doelspelen

Pylon (blokje) voetbal

Schiet de pylon bij anderen om en zorg dat je eigen pylon niet wordt omgeschoten.

Benodigdheden:

- 1 voetbal
- genoeg blokjes/pylonen voor iedereen

10. Leerlijn tikspelen

Overlooptje, probeer aan de overkant te komen zonder getikt te worden.

Als je getikt bent, ga je de tikker helpen met andere kinderen tikken.

Benodigdheden:

- een smalle doorgang

11. Leerlijn stoeispelen

Sumoworstelen, leg een grote hoepel in het gras of maak een cirkel van een touwtje.

Probeer de ander uit de cirkel te duwen. Je mag elkaar geen pijn doen en de kleren moeten heel blijven.

Benodigdheden:

- 1 grote hoepel of lang springtouw

12. Leerlijn bewegen op muziek

1. Leg een aantal matjes in de zaal neer waar je groepjes van 3/4 kinderen omheen zet. Zet de muziek aan en de kinderen moeten eromheen bewegen. Op de rustige gedeeltes lopen ze eromheen, op de drukke gedeeltes gaan ze huppelen (op de maat bewegen). Zet af en toe de muziek stop, dan moeten ze zo snel mogelijk op de mat gaan zitten. Begint de muziek weer, moeten ze om de mat heen bewegen.

Benodigdheden:

- 1 bank waar kinderen op plaatsnemen
- muziek:
<http://www.bewegingsonderwijsinhetspeellokaal.nl/wp-content/downloads/2012/09/13-Pippi-Langkous.mp3>
- matjes

2. Leg een aantal matjes in de zaal neer waar je groepjes van 3/4 kinderen omheen zet. Zet de muziek aan en de kinderen moeten eromheen bewegen. Je kan ze hierop vrij laten bewegen en afspreken dat als de muziek stopt, ze zo snel mogelijk moeten gaan zitten en begint de muziek weer, dat je dan verder mag gaan.

Na het woordje “sleigh” hoor je “hey” en op dat moment maken de kinderen een sprongetje in de lucht.

Benodigdheden:

- 1 bank waar kinderen op plaatsnemen
- muziek:
<https://www.youtube.com/watch?v=eQ34DSTjsLQ>
- boxje

3. Er liggen verschillende hoepels op de grond. Voor ieder kind is er een hoepel, op een na. Als de muziek speelt mogen de kinderen rondhuppelen/rennen. Wanneer de muziek stopt moeten de kinderen zo snel mogelijk in een hoepel gaan staan. Het kind dat geen hoepel heeft is af en gaat helpen met muziek maken. Wie blijft er het langst over?

Benodigdheden:

- Bank waar de kinderen op kunnen zitten
- Hoepels
- Muziek + box

6.Literatuurlijst

Aandachtscircles van Eberspächer
<https://ultciduna.nl/jeugd/sportief/eberspacher>

Bailey, R (2019) Human capital model – Kenniscentrum Sport en bewegen

Beek, P.J. (2011) Nieuwe praktisch relevante inzichten in techniektraining. Motorisch leren: het belang van impliciete kennisopbouw. Sportgericht, 63, 4, 12-16.

Beenhakker, M. e.a. (2020). Beter spelen en bewegen met kleuters. THEMA, spelen met gedrag.

Behoeftenpiramide van Maslow
<https://delaatkenniscentrum.nl/behoeftenpiramide-van-maslow-je-leert-meer-bij-de-laet-kenniscentrum>

Berg van den T. & Bakema, R. (2009). Coachen, vinden, binden, scoren. Baarn: Tirion Uitgevers BV.

Beweegkaarten
<https://kleuteridee.nl/bewegingskaarten>

Brown, D.J., Arnold, R., Standage, M., Fletcher, D (2021). A Longitudinal Examination of Thriving in Sport Performers. Psychology of Sport and Exercise in Press, Journal Pre-proof:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029221000522?via%3Dihub>

Bruner, T. (2012). Volleyball training kompakt, Grundlagen spielend lernen. Münster: Philippka-Sportverlag

Clark JE & Metcalfe JS (2002). The mountain of motor development: a metaphor. In: Clark JE & Humphrey J (eds.), Motor development: research and reviews, volume 2, 163-190. Reston, VA: NASPE Publications.

Collard, D.C.M., Boutkan, S., Grimberg, L., Lucassen, J.M.H., Breedveld, K. (2014). Effecten van sport en bewegen op de basisschool: voorstudie naar de relatie tussen sport en bewegen op school en schoolprestaties. Utrecht: Mulier Instituut.

Côté, J., Lidor, R. & Hackfort, D. (2011). "ISSP Postion Stand: To Sample or to Specialize? Seven Potulates about Youth Sport Activities that Lead to Continued Participation and Elite Performance". International Journal of Sport and Exercises Psychology, 7 (1), 7-17.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behaviour. Psychological Inquiry, 11, 227-268.

Duyff, P. (1984). Minivolleybal. Den Haag: Nevobo.

Gelder van W., Stroes H. & Goedhart B. (2020). Basislessen Bewegingsonderwijs in de speelzaal. Meppel: Edu'Actief.

Guidetti, A. (2013). La pallavolo Vincente dalla serie A al minivolley. Modena: Calzet- ti Mariucci

[Gymspiratie.nl](https://www.gymspiratie.nl)

Hazelebach, C. e.a. (2001). Bewegingsonderwijs in het speellokaal. Zwolle: 't Web.

Hoofwijk, M., Koedijker, J., Benjaminse, A., Mombarg, R. Brede motorische ontwikkeling van kinderen (2020). Sportgericht nr. 6, 2020 jaargang 74, pag. 2-7.

Kadijk, D. Beachvolleybal, dat doe je zo! Werkendam: Drukkerij Damen

Krijnsen, A. (2000). Volleybal op school. Woerden: Nevobo

Mombarg, R. in het digitale magazine Week van de motoriek, Kenniscentrum sport & bewegen.

<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/magazine-week-van-de-motoriek/bestel-magazine/bedankt-voor-je-bestelling>

Mooij, C. e.a. (2011). Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs. Zeist: Jan Luiting Fonds.

National Institute for Public Health and the Environment. (2011). Towards Better Health. Ministry of Health, Welfare and sport. Bilthoven.

Nijland, W. (2007). Kennismaken met volleyball. Oosterhout: Binnenwerk De Haag.

Payne, V.G. & Isaacs, L.D. (2007). Human motor development: A lifespan approach (7th ed.). NY: McGraw-Hill.

Pleizier, J. & Wit de J. (2011). Basisboek CMV. Nieuwegein: Nevobo.

Radstake, J. & Eisma, R. (2010). Kennismaken met beachvolleybal. Rotterdam: DRD Support bv.

Roth, K. & Hegar, U. (2014). Mini-Ballschule. Schorndorf: Hofmann-Verlag

Rousseau, E. e.a. (2004). Jeugdvolleybal. Leuven: Perka nv.

Rutten, J. (2012). Volleybal 1-1. Leuven: Perka nv.

Sauerbrey, N. (2017). Educ Volley. Choisy- le-Roi: FFvolley.org

Schimmel, P. (2014). Tikkie ... jij bent 'm! Uitgeverij Peter Schimmel.

Seefeldt, V., Ewing, M., & Walk, S. (1992). Overview of youth sports programs in the United States. Washington, DC: Carnegie Council on Adolescent Development.

Slingerland, M. & Borghouts, L. (2011). Direct and indirect influence of physical education-based interventions on physical activity: a review. *Journal of Physical Activity and Health*, 8:866-878.

Sluis, van der A. & Jiskoot, J. (1984). Een didactiek van het zwemmen. Haarlem: De Vrieseborch.

Tussendoelen en leerlijnen van de SLO, Kerndoel 57 en 58 (2019)
<https://www.slo.nl/thema/meer/tule/bewegingsonderwijs>

Ven, van der P. & Nijhuis, R. (2015). Let's smash. Utrecht: Nevobo

Vrieswijk, K. (1999). De volleybalspeeltuin. Zeist, Jan Luiting Fonds.

Vygotsky, L.S. (1980). *Mind in society*. Boston: Harvard University Press.

White, R.W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.

Wormhoudt, R., Teunissen, J.W., & Savelsbergh, G. (2012). *Athletic Skills Model, voor een optimale talentontwikkeling*. Nieuwegein, Nederland: Arko Sports Media.

Bijlage 1 – Extra tips voor trainers

- Veiligheid is cruciaal bij deze doelgroep. Niet alleen fysieke veiligheid, ook de sociale veiligheid moet te allen tijde geboden worden. De trainer maakt de groepjes/ teams (dus niet laten kiezen). Het is belangrijk dat de kinderen zich van begin tot eind thuis en vertrouwd voelen op de volleybalvereniging en dat de aangeboden spelvormen voorzien zijn van veiligheidsmaatregelen (juiste hoogte, juiste afstand en voldoende veiligheidsmatten). Qua hoogte bij diepspringen: laat ze zelf kiezen hoe hoog ze willen en het advies is: springen tot maximaal je eigen lichaamslengte en regel voldoende matten. Sieraden en horloges doe je af, kauwgom uit en zorg voor stoeve schoenen (juiste maat). Laat kinderen die ongeveer gelijk zijn in kracht en/of gewicht met elkaar stoeien. Gebruik alleen een minitrampoline als je daarvoor voldoende deskundigheid hebt (zweefrollen vanaf de minitramp en salto's zijn verboden). Voorkom wed- strijdjes, opjagen en vermoeidheid bij hindernisbanen ("als je moe wordt, rust je even uit"). Neem als einde van iets op snelheid (estafette) voldoende afstand van de muur (voorkom polsbreuken). Kies bij een leerlingenvoorbeeld voor een leerling die dat onderdeel goed kan. Geef bij bewegen en muziek de kinderen tijd om te wennen (niet dwingen mee te doen).
- Bereid je training goed voor op papier
- Zorg dat je de namen van de kinderen snel leert kennen.
- Wees ruim op tijd aanwezig, zorg dat alles klaar staat voordat de kinderen er zijn.
- Begroet iedereen bij naam, maak contact, vraag even iets aan hen. Zonder relatie, geen prestatie.
- Praat ook even met een van de ouders die het kind komt brengen of halen.
- Alle ballen in de kar en begin met een kringgesprek (kinderen laten zitten, geeft rust). Laat ze even zeggen waar ze mee zitten, of waar ze last van hebben. Vraag: "wie heeft iets te melden wat een ander moet weten?"
- Vertel wat je gaat doen (in welk thema).
- Bied alle onderdelen zoveel mogelijk aan in spelvorm, in de beleveniswereld van jonge kinderen (verhaalvorm en stimuleer fantasie) en betrek de kinderen zelf hier ook vooral bij: laat ze vertellen, laat ze ontdekken.
- Stel in iedere les één thema centraal.
- Probeer zoveel mogelijk voor te doen in plaats van uit te leggen. De meeste kinderen zijn op deze leeftijd sterk visueel ingesteld en leren op deze leeftijd door te kijken en na te doen (imiteren/ "monkey see, monkey do"). Plaatje, praatje, daadje, of eigenlijk PLAAT, praatJE, DAAD! Bij elke situatie zitten de kinderen naast elkaar bij de uitleg, dit geeft meer rust dan achter elkaar en zo kunnen ze het goed zien. Daarnaast zijn de groepjes zoveel mogelijk met de ruggen naar elkaar toe gezet zodat ze elkaar minder afleiden. Als de kinderen het niet goed kunnen zien, mogen ze even gaan staan.
- Bied structuur en herkenbaarheid; kinderen hebben veel baat bij dezelfde gezichten, dezelfde opbouw. Zo raken ze sneller vertrouwd met de omgeving en voelen ze zich veilig om te mogen ontdekken. Structuur bij opruimen van de materialen: 6 x W. Wie (jij), Wat (een pylon), Waar (zet hem in de toestellenberging), Wanneer (als ik het zeg), Welke wijze (op de andere pylonen) en Wat daarna (ga je zitten op de bank)?
- Houd rekening met wat de kinderen wel/ niet kunnen. Bijvoorbeeld wat betreft tellen: 1 + 1 kunnen ze (nog) niet oplossen, maar ze weten wel wat 1 bal + nog 1 bal is!
- Kinderen zijn één met hun lichaam het is daarom belangrijk om aanwijzingen niet 'op het lichaam' te geven, bijvoorbeeld: houd je linkerhand iets gedraaid. In plaats daarvan zou je kunnen zeggen: "Mik de bal richting de bomen". Dit noemen we landschappelijke aanwijzingen. Of in plaats van strek je armen, zeg je: "Maak van je armen een plankje" (impliciet leren).
- Kinderen in deze leeftijdscategorie kennen weinig gevaar; let daarom extra op veiligheid en goede begeleiding.
- De binding met de ouders is sterk; de kinderen hebben extra behoefte aan persoonlijke aandacht en veiligheid. Je kunt ouders ook actief mee laten doen met de trainingen. Ouders zien dat vaak als absolute "quality time" met hun kind.
- Laat de kinderen veel en op verschillende manieren bewegen om aan hun natuurlijke bewegingsdrang tegemoet te komen (hoog actiepercentage/ veel netto oefentijd).
- Laat oefeningen maximaal 10 minuten duren. Kijk goed naar hun concentratiecurve en houd daar rekening mee in de lengte van oefeningen en afwisselingen en het aanbieden van variaties (differentiatie).
- Benader de kinderen altijd op een positieve wijze; benadruk altijd wat goed gaat!
- Bespreek de les na: Wat hebben ze geleerd? Welke oefeningen waren vermoeiend? Wat vonden ze leuk?

Bijlage 2 – Grondvormen van bewegen

Balanceren, vallen, rijden en glijden* ¹		• Handhaven van evenwicht en herstellen van evenwichtsverstoringen op een steunvlak (balanceren) • Opvangen van een val om de impact te verminderen • Rijden, glijden: Vaart maken op een rijmiddel/glijvlak om in balans vaart te houden (glijden en rijden)
Klimmen en klauteren* ²		• Het realiseren van steun- en hangpunten om je te kunnen verplaatsen over klim- en klautervlakken (klimmen)
Springen en landen		• Afzetten om in de lucht te zweven, al dan niet met handenplaatsing op een steunvlak, met een gecon- troleerde landing, al dan niet herhaald (gymnastisch springen) • Afzetten om een zo groot mogelijke afstand of hoogte te overbruggen (atletisch springen)
Rollen, duikelen en draaien* ³		• Inzetten van rotatie om breedte- en/of lengteas en tijdig deze rotatie weer afremmen (draaien)
Gaan, lopen en rennen		• Verschillende wijzen van gaan/voortbewegen (lopen, rennen, huppelen, zijwaarts, kruipen enz.)
Gooien, vangen, slaan en dribbelen		• Gooien: Een voorwerp met de handen of een hulpmiddel wegspelen waarbij het balcontact lang is • Vangen: met de handen of een hulpmiddel een bewegend voorwerp opvangen • Slaan: Is een vaardigheid waarbij men een voorwerp met de hand, arm of een slagvoorwerp gericht raakt, al dan niet in beweging brengt en waarbij het contact kort is • Dribbelen: Een voorwerp met de hand door herhaaldelijk tikken in beweging houden. Het contact is kort en het voorwerp blijft binnen het bereik van degene die dribbelt. • Mikken op een doel
Schoppen		• Schoppen: Een voorwerp met de voet, onderbeen of dij doelgericht raken, al dan niet in beweging brengen en waarbij het contact kort is

Stoeien, vechten en duelleren		Door duwen/trekken/kantelen/werpen een medespeler uit balans brengen terwijl deze probeert de balansverstoring te voorkomen (stoeien)
Zwaaien en slingeren		Zwaaien op of aan een toestel
Bewegen op muziek en ritme		Uitvoeren van bewegingspatronen op muziek waarbij het tempo, ritme en de timing van bewegen overeenkomt met de muziek (bewegen op muziek)

*1 balanceren, er bestaan zeven vormen van balans: steun-, glij-, rotatie-, rol-, zweef-, hangbalans en combinaties van deze vormen (Wormhout, 2012).

*2 klauteren = je maakt gebruik van vaste steunpunten (bv. aan een wandrek), klimmen = je moet je eigen steunpunten maken (bv. touwklimmen).

* 3 rollen = om de breedteas, draaien = om de lengteas (en sagitale as), duikelen = m.b.v. een toestel

Bijlage 3 – Basisinventaris

Basisinventaris grote materialen

6	Bank
2	Basket
2	Bok
2	Brug
2	Hoogspringstandaard
12	Klimtouw
2	Korf
2	Landingsmat
1	Landingsmatwagen
1	Lange mat (+wagen)
2	Minitramp
1	Muziekinstallatie
1	Paard
3	Rekstok
4	Rekstokpalen
2	Reutherplank
6	Ringenstel
1	Schoolbord
2	Springkast
6	Trapeze
2	Trapezoïde (met plank)
6	Turnmat
1	Turnmatwagen
2	Volleybalpaal
3	Volleybalnet lengte
1	Volleybalnet breedte
2	Wandrek (beweegbaar)

Basisinventaris grote materialen

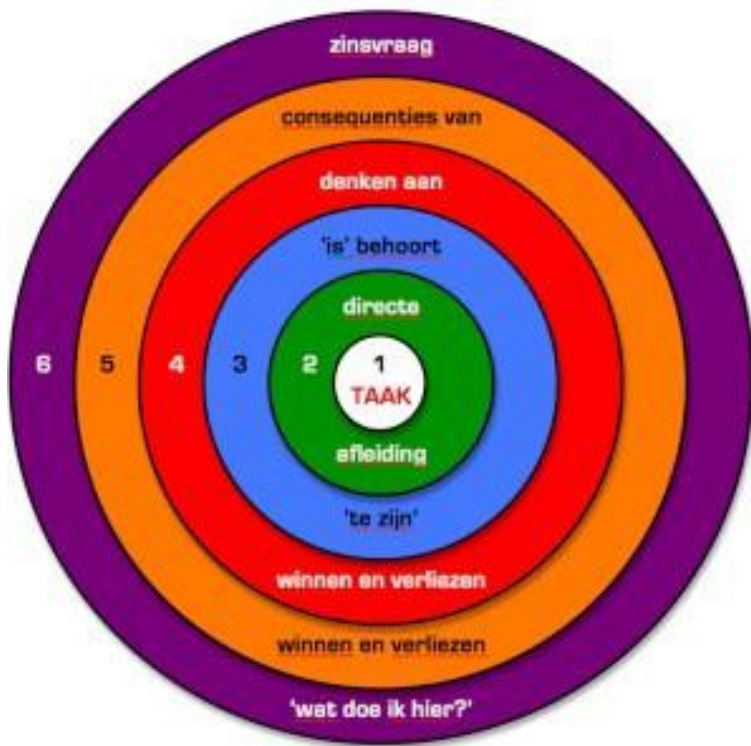
40	Afbaken-/markeringsbol
10	Markeerschijf (voor bijvoorbeeld wachtplekken)
12	Badmintonracket (verschillende steellengte)
10	Basketbal
6	Estafettestokje
6	Foambal
6	Gatenbal
6	Handbal
6	Hockeybal (no-bounce)
15	Hoepels
15	Pittenzakjes
10	Blokken (kunststof voor spel)
10	Werpringen
	Jongleermateriaal (3 ringen, 3 knotsen, 3 doekjes)
6	Korfbal
6	Medicinebal
1	Meetlint
1	Scoreboard
1	Ballenpomp
3	Handfluit
15	Partijlint (verschillende kleuren)
20	Pylon
12	Shuttles
6	Speelbal
2	Springtouw (groot)
15	Springtouw (klein)

10	Stok (1 meter)
6	Tafeltennisbal
6	Tafeltennisbat
6	Tennisbal
1	Toverkoord
1	Hoogspringkoord
1	Trektouw
10	Unihockeystick
10	Volleybal
6	Zaalvoetbal

Bijlage 4 – Modellen

De aandachtscirkels van Eberspächer, streef ernaar om in de middelste cirkel te blijven.

Laat oefeningen niet te lang duren. Kijk goed naar hun concentratiecurve en houd daar rekening mee in de lengte van oefeningen en afwisselingen en het aanbieden van variaties (differentiatie).



Basisbehoeften van de mens volgens Maslov en deze werkt van onder naar boven. De bovenste twee behoeften spelen nog geen rol bij deze jonge leeftijdscategorie.



Bijlage 5 – Paddenstoel

