

Bewegingsonderwijs - jonge kind (fase 1)

Balanceren

Balanceren

- gaan over een recht balanceervlak
- gaan over een schuin balanceervlak
- gaan over een balanceervlak met hindernissen
- bijv.- Lopen over een omgekeerde bank.
 - Lopen over een omgekeerde schuine bank.
 - Lopen over een (omgekeerde) bank met blokken.

Rijden

- fietsen op tweewielers (met zijsteunen)
- steppen
- skateboarden: zittend
- bijv.- Een parcours fietsen dat met pilonnen is gemarkeerd.
 - Met een step een parcours afleggen.
 - Op een skateboard via een schuine glijbaan (± 40 cm hoog) zittend naar beneden rijden.

Glijden

- glijden op een glijbaan
- bijv.- Glijden van een schuingeplaatste bank.

Acrobatiek

- zitten op een zich voortbewegende onderpersoon
- staan op een onderpersoon
- bijv.- Op de heupen van een onderpersoon zitten die op handen en knieën zich voortbeweegt (scootertje).
 - Op de rug van een onderpersoon zitten die de benen vasthoudt en zich rechtop verplaatst (paard en ruiter).
 - Op de heupen en de schouders staan van een onderpersoon die op handen en knieën staat (platform).

Zwaaien

Schommelen

- schommelen op schommel of touw met korte slinger
- bijv.- Schommelen op een schommel en geduwd worden door een ander.
 - Zittend op een knoop in een touw zwaaien (schommelen).

Hangend zwaaien

- touwzwaaien met kleine zwaai
- ringzwaaien met kleine zwaai
- bijv.- Touwzwaaien over een 'sloot' (van bank naar mat).
 - Bungelen aan de ringen die op halve reikhoogte hangen.

Springen

Vrij springen

- diepspringen vanuit stand
- springen in een verende ondergrond
- bijv.- Springen vanaf (lage) kast en landen op een mat.
 - Tien keer springen in een kleutertramp of horizontale minitramp.

Steunspringen

- steunspringen zonder aanloop of met korte aanloop
- bijv.- Wendsprong maken over kastkop met korte aanloop over banken.
 - Hazensprongen maken op/over/tussen banken.
 - Radslag maken over een bank.

Loopspringen

- springen in loop met meerdere sprongen
- bijv.- Sloopjespringen van mat naar mat.
 - In een parcours springen over lage hindernissen, zoals een stok op twee pilonnen.

Touwje springen

- springen over een naar je toe komend touw
- bijv.- Over een schommelend touw springen.
 - Springen in een zelf rondgedraaid touw.

Ver- en hoogspringen

- hoogspringen uit stand
- verspringen met verhoogde aanloop
- bijv.- Vanaf een kastkop hoogspringen op een mat.
 - Vanaf een kastkop zo ver mogelijk springen op een mat.

Klimmen

Klauteren

- klauteren over klautervlakken met eenvoudige overstapmogelijkheden
- bijv.- Klauteren in een laag klautercircuit gemaakt van ladders en klimtoren.

(Touw-)klimmen

- naar beneden verplaatsen aan een touw met knopen
- bijv.- Vanaf een kast op een knoop in een touw stappen en via lagere knopen in het touw naar beneden gaan.

Over de kop gaan

Duikelen

- voorover duikelen
- bijv.- Voorover duikelen om een duikelstang.

Rollen

- naar beneden rollen op schuin vlak
- bijv.- Staan op een schuine mat en koprol maken naar beneden en tot zit komen.

Mikken

Wegspelen

- hard, enigszins gericht werpen
- hard, enigszins gericht rollen
- bijv.- Hard tegen opgehangen kranten gooien met pittenzakken (strekworp).
 - Met een bal pilonnen omrollen (kegelen op veel pilonnen).

Mikken

- werpen tegen/door een verticaal doel
- werpen in horizontaal gesteld doel
- rollen tegen een mikdoel
- bijv.- Met een bal werpen op een laken met gaten erin.
 - Ballen mikken in een open kast.
 - Rollen met ballen tegen blokjes.

Jongleren

Werpen en vangen

- individueel werpen en vangen via de muur met grote bal (kaatsballen)
- samen een speelvoorwerp rollend overspelen
- bijv.- Vanaf een mat via de muur gooien met een grote bal en (na een stuit) vangen.
 - In tweetallen overrollen van achter lijn over 3 à 4 m.

Soleren

- hooghouden van een speelvoorwerp (bijv. ballon)
- stuiten met een bal
- rollen van een speelvoorwerp (bijv. hoepel of autoband)
- bijv.- Individueel een ballon hooghouden met de hand.
 - Stilstaand een bal stuiten.
 - Een hoepel met kleine tikjes rollend houden.

Retourneren

- overtikken van een speelvoorwerp tussen twee spelers
- bijv.- In tweetallen een ballon overtikken met één keer raken.

Doelspelen

Keeperspelen

- rollen of gooien met de bal op een doel en verdedigen van de eigen doelen bij eenvoudig chaosdoelenspel
- bijv.- Rollend chaosdoelenspel met blokjes op twee lijnen
 - Werp chaosdoelenspel

Lummelspelen

- rollen van de bal naar een medespeler en onderscheppen van de bal bij een rollend lummelspel
- bijv.- Passeerspelen

Tikspelen

Tikspelen

- wegløoptikspelen naar vrij gebied
- overløoptikspelen van beperkt tikgebied
- bijv.- Vos kom uit je hol
 - Schat is de mand al leeg?

Stoeispelen

Stoeispelen

- uit balans brengen van een tegenspeler en balansverstoring voorkomen bij stoeispelen waarin een voorwerp wordt afgepakt
- bijv.- In tweetallen op een mat de bal van de ander proberen af te pakken of in bezit te houden.

Bewegen op muziek

Bewegen n.a.v. het tempo van de muziek

- bewegen zoals stappen, huppelen, klappen, actuele muziek en kinderdansmuziek
- bijv.- Achter de leraar aanstappen op de maat van het lied 'Met trommel en trompet' (tempo circa 130 bpm).
 - In tweetallen in de maat stappen in tweetallen op muziek van 'Minoes - Kattennieuws' (tempo A - 127 en B 44 bpm).
 - Huppelen op geslagen ritme (bongo of tamboerijn).

Bewegen n.a.v. de frasering in de muziek

- inzetten en stoppen van bewegen op gezongen lied
- veranderen van beweging per muzikale zin van een kort lied
- bijv.- Stappen op de maat van het lied 'Met trommel en trompet' (tempo circa 130 bpm) individueel en precies aan het eind van het lied stilstaan.

Een dans uitvoeren op muziek

- uitvoeren van zangspel of (volks-) dans in een stilstaande of stappende kring
- bijv.- Stap op de maat van gezongen lied 'De koning marcheert' en bij <O, Rozalina> staat de rij stil en het voorste tweetal gaat tussen de klappende rij in zijwaartse galop.

