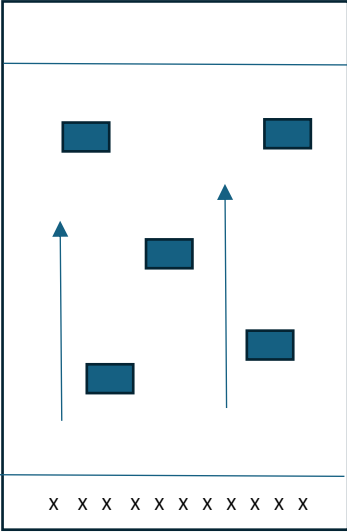
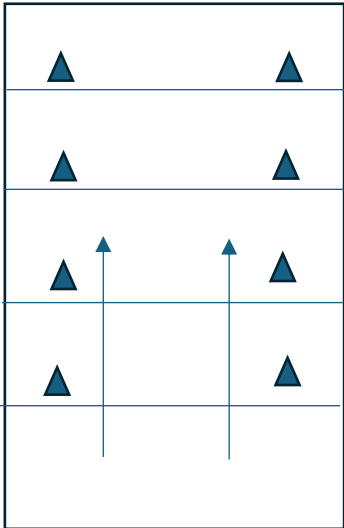
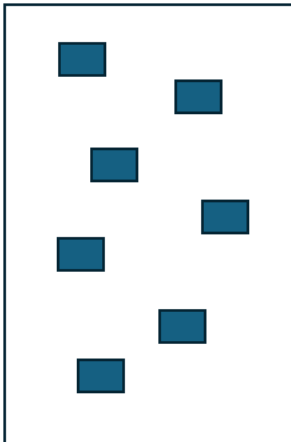


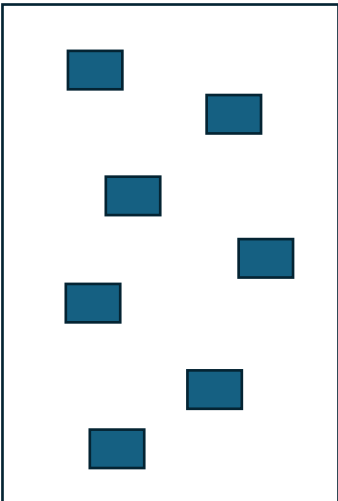
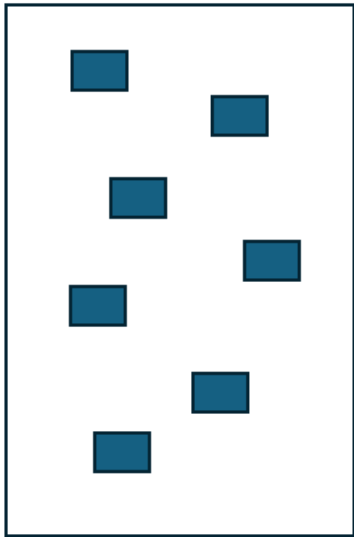
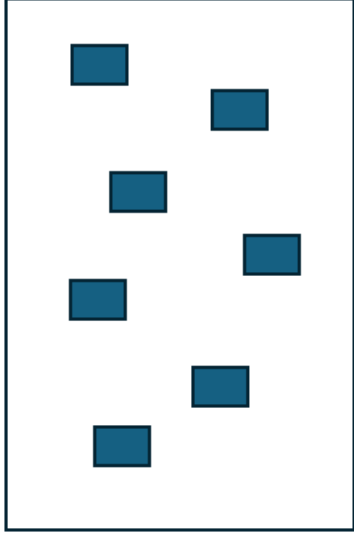


Let op: deze voorbereiding is bedoeld ter ondersteuning van het vormingsmoment als naslagwerk voor de deelnemers aan de sessie. Dit is geen kant-en – klare voorbereiding voor een les Multimove aangezien ze niet aan alle gestelde voorwaarden voldoet van een goede Multimoveles. De oefenstof kan wel als inspiratie gebruikt worden.

Familie/activiteit	Organisatie	Materiaal	Didactische richtlijnen
<p>TD 15: Staarttrekken Iedereen heeft een staart in zijn broek.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Naar de overkant lopen zonder dat de staart door de tikker wordt afgepakt door de tikker. Wie aangetikt is, moet door de ladder lopen en krijgt een nieuwe staart</li> <li>- Iedereen loopt door elkaar en probeert bij elkaar staarten af te pakken. Zoveel mogelijk staarten verzamelen. Vrijplaatsen op de mat. (Slechts 3 tellen op de mat blijven staan)</li> <li>- Staarttrekken per 2: de ene speler probeert de staart van de andere te pakken.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Staarten</li> <li>- Matten</li> <li>- Ladder</li> </ul>	<p>Bij jonge kleuters enkel naar overkant en terug. Nog niet kriskras door elkaar</p> <p>Geen kinderen aan de kant zetten als ze hun staart verliezen</p>

<p>TD17: Samenspannen</p> <p>Twee kinderen zitten rugzit tegen elkaar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duwen zonder weerstand te bieden wisselen van functie + wisselen van partner</li> <li>- Samen proberen recht te staan.</li> <li>- Rechtstaan met aangezicht naar elkaar. Polsen vastnemen.</li> </ul>	<p>Aan elke kegel wordt een opdracht uitgevoerd.</p> 	<p>Kegels</p>	<p>Aandacht voor het</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Samenwerken</li> <li>- Polsgreep</li> </ul>
<p>TD19: Ballenduwer</p> <p>Twee deelnemers staan met het aangezicht naar elkaar een houden een bal tussen de buik geklemd. De deelnemers verplaatsen zich zonder dat de bal valt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bal tussen de rug</li> <li>- Aangezicht in dezelfde richting</li> <li>- Tussen de heupen (zijwaarts)</li> <li>- Met meerderen na elkaar</li> </ul> <p>Hier komt de rups pardie pardaf.        Veeg je pootjes af, veeg je pootjes af!        Hier komt de rups pardie pardaf,        en de kop die valt er af!</p>		<p>Per 2 deelnemers: 1 bal</p> <p>Beeld rupsjenooitgenoe</p> 	<p>Idee om te koppelen aan de leefwereld van kleuters: Rupsjenooitgenoe</p> 

<p><b>TD 7: Omwenteling</b>          De deelnemers nemen een plaats in per 2 op de kleine matten.          De ene deelnemer ligt op de rug. De partner rolt de liggende deelnemer naar buiklig</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Van buiklig naar ruglig</li> <li>- De partner biedt weerstand</li> <li>- Handen- en knieënsteun</li> </ul>		<p>Matten</p>	<p>Deze opdrachten zijn niet eenvoudig met kleuters omdat ze niet goed aanvoelen hoe ver ze kunnen gaan in het bieden van weerstand of blijven duwen/trekken.          Deze oefeningen zijn ideaal om te doen in een les met ouderparticipatie waar de kinderen de opdrachten samen met ouders uitvoeren.</p>
<p><b>TD8: Superlijm</b>          De deelnemers lopen rond in de zaal. Op signaal gaan ze per 2 staan. De ene deelnemer houdt de armen gestrekt tegen het lichaam. De andere deelnemer probeert armen los te maken.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Idem armen voorwaarts gestrekt</li> <li>- Idem in liggende positie</li> </ul>	<p>Idem vorige opdracht.</p>	<p>Matten</p>	<p>Bij kleuters: werken met kleuren. Helft van de groep staat op de mat, andere kinderen lopen rond en gaan op signaal bij een ander kind staan.</p> <p>Bij jonge kleuters test de lesgever de 'superlijm'</p>

<p>Z1: Alle apen apen apen na De deelnemers staan per 2 tegenover elkaar. De deelnemers kijken naar elkaar en imiteren elkaars slingerbeweging</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Been zijwaarts slingeren</li> <li>- Been voor/achterwaarts slingeren</li> <li>- Armen zijwaarts slingeren</li> <li>- Armen voor/achterwaarts slingeren</li> <li>- Met 1 arm/ met 2 armen</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handen en knieënsteun. Elke deelnemer heeft een twee gekleurde papieren voor zich liggen. De lesgever noemt een kleur. Been naar achter zwaaien en met hand de juiste kleur aantikken.</li> </ul>		<p>Matten Gekleurde papiertjes voor elke deelnemer</p>	<p>Bij jonge kleuters zal de lesgever zelf de bewegingen voordoen die de kinderen nadoen.</p> <p>Tip: Kinderen voor kinderen 'Bewegen is gezond' Hier komt veel 'zwaaien' in aanbod. Tijdens de strofen lopen de kinderen met een lint rond zonder te botsen.</p>
<p>Z3: Vlaggenzwaaien De deelnemers staan verspreid op het terrein en hebben elk een lint/sokkenbal in hun handen. Ter plaatse zwaaien met het lint</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laag bij de grond</li> <li>- Hoog in de lucht</li> <li>- Van boven naar onder zwaaien</li> <li>- Lint/vlag doorgeven van linker- naar rechterhand.</li> </ul> <p>Deelnemers lopen rond in de zaal. Op fluitsignaal stoppen en naar mat lopen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1x fluiten: boven hoofd zwaaien</li> <li>- 2x fluiten: laag tegen de grond zwaaien</li> </ul>		<p>Verschillende soorten linten/sokkenballen</p>	<p>Laat kleuters met beide handen oefenen. Eventueel met 2 kortere linten om symmetrisch en asymmetrisch te leren werken.</p>

Na het gemeenschappelijke deel gaan de deelnemers verschillende standen met materiaalopstellingen ontdekken die vooraf werden opgesteld  
Bij elke stand zoeken ze zelf naar:

- Een variatie
- Een link met een mogelijke andere vaardigheid
- Een link met een rode draadelement

Stand 1: Touwen aan wandrek (achterwaarts gaan hangen aan het touw) + losse dynabands



Zitbal + kleinere ballen – bak met kleine balletjes



Skateboard aan een touw met daarop een knuffeldier  
Skateboard binnenhalen zonder dat de knuffel er af valt



Dozen en karretjes

Touw strak vastgemaakt zodat deelnemers zich op karretje of op handdoek kunnen voorttrekken aan touw



Bank tussen 2 plinten of bevestigd aan wandrek met daaronder valmat



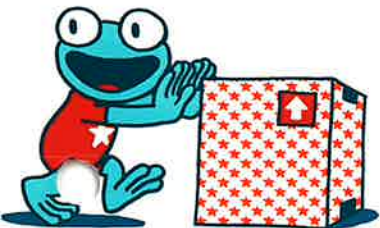
Rekstock met hoepel aan bevestigd.  
Onderaan mat. – bal bijleggen





een gevarieerd  
bewegingsaanbod  
voor jonge kinderen

---



# trekken & duwen

## Trekken en duwen ontdekken

### ★ Omschrijving: Sterke duwer en trekker

De kinderen ontdekken verschillende trek- en duwbewegingen a.d.h.v. instructies van de lesgever. De kinderen verspreiden zich op het terrein zodat ze elkaar niet hinderen.

Instructies van de lesgever:

- Het plafond van de zaal komt naar beneden. 'Wie kan het terugduwen met...'
  - 1 hand/1 voet?
  - 2 handen/2 voeten?
  - de schouder?
  - de rug?
- We zijn met de auto onderweg, maar de auto is stuk. 'Wie kan de auto duwen/trekken met...'
  - 1 hand/1 voet?
  - 2 handen/2 voeten?
  - de rug?
- We liggen op de grond en we proberen aan een denkbeeldig touw te trekken dat op de grond ligt:
  - in buiklig/in ruglig,
  - met 2 handen,
  - met linkerhand/met rechterhand.

### ★ Variatie van uitvoering:

- De lesgever is vrij oefeningen te vervangen, toe te voegen of in een andere inkleiding te gieten.

### ★ Materiaal: GEEN

### ★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen zich inleven in de situatie. Doe als lesgever mee bij de uitvoering van de oefening.
- Zorg ervoor dat de kinderen de lesgever niet enkel imiteren, maar dat ze zelf ook naar variaties in de manier van bewegen zoeken.

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Afbeeldingen nabootsen samen met verwoorden van hetgeen wordt uitgebeeld	Op een bepaald ritme (traag, snel...)	Met partner



# trekken & duwen

## Trekken en duwen ontdekken

### ★ Omschrijving: Cirkelzaag

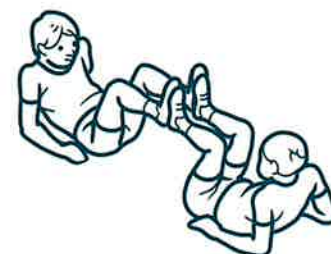
De kinderen staan per 2 tegenover elkaar en houden elkaars handen vast. De ellebogen worden hoog gehouden. De armen worden afwisselend weggeduwd en teruggetrokken (fig. 1).

### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening uit met beide armen samen (beide armen strekken, beide armen buigen).
- De kinderen voeren de oefening uit vanuit de beginpositie waarbij de ene arm gebogen is en de andere arm gestrekt.
- De kinderen voeren de oefening al stappend uit.
- De kinderen zitten tegenover elkaar op de grond en steunen op de ellebogen. Ze plaatsen de voetzolen tegen elkaar. Ze strekken en buigen afwisselend één been. Het andere been voert de omgekeerde beweging uit (fig. 2).
- Het ene kind houdt beide armen/benen gestrekt, het andere kind houdt beide armen/benen gebogen. Daarna wisselen ze van positie.
- Vier kinderen zitten in een kring op de grond en houden elkaars handen vast. Twee kinderen leunen achterover, 2 kinderen leunen voorover. Ze wisselen ritmisch van positie.



(fig. 1)



(fig. 2)

### ★ Materiaal: GEEN

### ★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen geen bruske bewegingen maken.
- Laat de oefening met verschillende partners uitvoeren.

### ★ Variatie in omgeving:

- De kinderen zitten op de trapjes, ellebogen gesteund en maken golven in het water door de benen afwisselend te buigen en te strekken.
- De kinderen staan tegen de rand van het zwembad, met het aangezicht naar de rand. De kinderen strekken en buigen de armen en maken golven in het water.

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Op ritme van handtrom		Snel, traag
Armen afwisselend bewegen	Lichte weerstand van partner	Met elastieken die aan materiaal bevestigd zijn
Individueel oefenen		





# trekken & duwen

## Trekken & duwen tegen een partner

★ TD7

### ★ Omschrijving: Omwenteling

De kinderen voeren de opdracht per 2 uit. Het ene kind ligt op de rug op de grond met de armen en benen gespreid en verhindert daardoor dat het wordt omgedraaid door het andere kind.

### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening eerst uit zonder weerstand te bieden en laten zich omver draaien.
- De kinderen voeren de oefening uit in buiklig.
- Het ene kind zit in handen- en knieënsteun, het andere kind probeert dat kind omver te duwen.

### ★ Materiaal: zachte matten als ondergrond

### ★ Aandachtspunt(en):

- Wissel voldoende van partner.

### ★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad voeren de kinderen de oefening uit in ondiep water.

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Per 2 of 3 één kind verrollen	Per 2 één kind verrollen	Buik- en ruglig, armen gestrekt naast het lichaam



# trekken & duwen

## Trekken & duwen tegen een partner

### ★ Omschrijving: Bevrijdertje

Een kind ligt in ruglig/buiklig op de mat, een ander kind houdt het kind vast. Het kind dat ligt, bevrijdt zichzelf uit de greep.

### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening in stand uit. Het ene kind houdt het andere vast. Het geklemde kind bevrijdt zich uit de greep.
- De kinderen zitten op de grond, één kind houdt een bal (of kussen, mousse blok...) vast, het andere kind neemt de bal af.
- De kinderen zitten in kleine groepjes op de grond en hebben elk 2 sokken aan. De kinderen proberen de sokken van een ander kind uit te trekken zonder de eigen sokken te verliezen.

### ★ Materiaal: bal, kussen, mousse blok, sokken

### ★ Aandachtspunt(en):

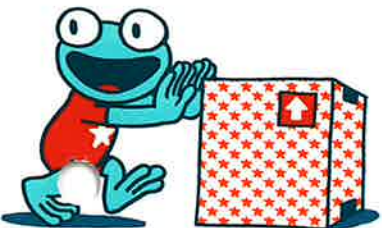
- Laat de pogingen niet te lang duren.
- Voer de oefening uit op een zachte ondergrond.

### ★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad wordt de oefening uitgevoerd in het ondiepe gedeelte van het zwembad.

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Kind ligt op kussen, ander kind neemt kussen weg	Kind dat op kussen ligt, biedt weerstand	Opgelegde beperkingen (bv. enkel op benen liggen, enkel op romp liggen...)
		Met 2 kinderen op één kind liggen



# trekken & duwen

★ TD13

## Trekken & duwen tegen een partner

### ★ Omschrijving: Stokkenstrijd

Twee kinderen zitten in spreidzit tegenover elkaar en houden met beide handen samen een stok vast. Op signaal bewegen, duwen, trekken, wringen, draaien de kinderen de stok zonder hun grip te wijzigen en proberen zo de grip van de ander te doen verminderen.

### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de opdracht uit met een basketbal die ze samen vasthouden.
- De kinderen voeren de opdracht in stand uit en brengen elkaar uit evenwicht (met de stok/met de bal).
- De kinderen proberen op het signaal van de lesgever één punt van de stok tegen de grond te duwen (alleen links/alleen rechts/beide kanten).

### ★ Materiaal: ballen, stokken

### ★ Aandachtspunt(en):

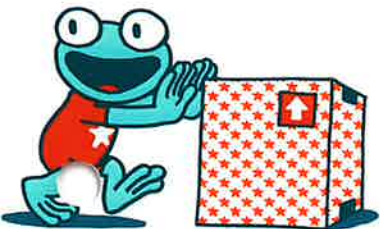
- Maak duidelijke afspraken over het gebruik van de stokken.

### ★ Variatie in omgeving:

- De kinderen voeren de oefening uit in de zandbak. Tussen hen in is een cirkel in het zand getekend die mooi effen is. De kinderen proberen door tegen de stok te duwen, elkaars voeten een afdruk in de cirkel te doen maken.
- In de zandbak is links en rechts van elk kind een cirkel getekend, één voor elk. De kinderen staan tussen beide cirkels te duwen met de stok en trachten een uiteinde van de stok neer te duwen in de eigen cirkel. 'Wie heeft de meeste afdrukken in zijn cirkel?'

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Zacht voorwerp	Bal gebruiken	Stok met één hand vasthouden



# trekken & duwen

★ TD15

## Trekken & duwen met focus op reactiesnelheid

### ★ Omschrijving: Staartrekken

Alle kinderen hebben een 'staart' in hun broek. Na het beginsignaal mogen alle kinderen lopen en de staart van iemand anders afpakken. Wie zijn staart verliest, krijgt van de lesgever een nieuwe staart. Het spel eindigt als de lesgever geen staarten meer heeft of na een bepaalde tijd. Het kind met het meest aantal staarten wint.

### ★ Variatie van uitvoering:

- Kinderen die hun staart verliezen, helpen het kind dat de staart heeft afgenomen. Zo ontstaan er verschillende kleine ploegjes die steeds groter worden. Het spel eindigt als alle staarten op zijn.
- De tikkers hebben een staart in hun broek. De andere kinderen proberen de staart uit de broek te trekken zonder getikt te worden. Wie getikt is, gaat op de grond zitten en probeert vanaf de grond een staart uit de broek van de tikker te trekken. Wie een staart kan lostrekken, wordt de nieuwe tikker.
- Eén geblinddoekt kind krijgt een heel aantal staarten in zijn broek. De andere kinderen proberen één voor één een staart uit de broek te trekken. Het geblinddoekte kind probeert de dieven te tikken.
- Idem, maar zonder blinddoek. Het kind met de staarten loopt rond in de zaal. De anderen pakken de staarten af zonder getikt te worden.
- Twee kinderen staan tegenover elkaar, hebben elk een staart in hun broek en proberen de staart van de tegenstrever af te pakken.

### ★ Materiaal: staarten

### ★ Aandachtspunt(en):

- Pas de grootte van het terrein indien nodig aan. In een te groot terrein worden er weinig staarten afgepakt, in een te klein terrein is het spel te snel afgelopen.
- De staart moet goed zichtbaar zijn en mag niet vastgemaakt worden.
- Gebruik in het water staarten die geen water absorberen.
- In het zwembad steken de kinderen de staart onder het riempje van badpak of zwembroek of onder een elastiekje rond de pols.

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Staarten gefixeerd aan voorwerpen, niet aan kinderen	Slechts helft van kinderen heeft staart	
	Helft van kinderen op vaste plaatsen (bv. met 1 of 2 voeten in hoepel)	Complexer tikspel



# trekken & duwen

## Trekken & duwen samen met een partner

### ★ Omschrijving: Samenspinnen

Twee kinderen zitten in rugzit tegen elkaar met de armen in elkaar gehaakt. Ze proberen samen recht te staan door tegen elkaars rug te duwen (fig. 1). Daarna voeren ze de oefening uit met het aangezicht naar elkaar (fig. 2). Ze houden elkaars polsen vast en proberen samen recht te staan.

### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen zitten per 3 met de rug tegen elkaar. Ze proberen samen recht te staan.
- De kinderen staan per 2 met de tenen tegen elkaar en met het aangezicht naar elkaar toe. Ze houden elkaar vast met 2 handen ter hoogte van de polsen. Eén kind leunt achterover, het andere kind houdt dat kind in evenwicht (fig. 3).
- De kinderen staan per 2 met de tenen tegen elkaar en met het aangezicht naar elkaar toe. Ze houden elkaar vast met één hand ter hoogte van de polsen. Eén kind leunt achterover, het andere kind houdt partner in evenwicht (fig. 4).

### ★ Materiaal: GEEN

### ★ Aandachtspunt(en):

- Breng geen competitief element in deze oefening, zorg voor een rustige sfeer.
- Voer de oefeningen uit in het zwembad in het ondiepe gedeelte.



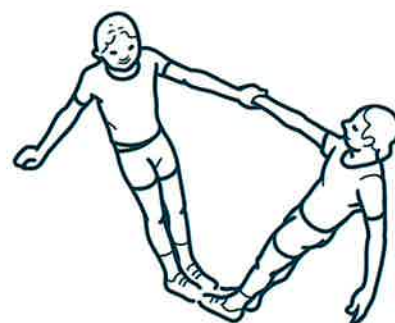
(fig. 1)



(fig. 2)



(fig. 3)



(fig. 4)

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Kind zit met aangezicht naar wandrek, rechtstaan m.b.v. touw	Kinderen zoeken zelf variaties op evenwichtshoudingen
	Eén kind zit, partner (andere kind) helpt rechtstaan	



# trekken & duwen

## Trekken & duwen samen met een partner

### ★ Omschrijving: Ballenduwer

Twee kinderen staan met het aangezicht naar elkaar en houden een bal tussen de buik geklemd. De kinderen verplaatsen zich zonder dat de bal valt (fig. 1).



(fig. 1)

### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening uit met een bal tussen de rug (fig. 2).
- De kinderen voeren de oefening uit met een bal tussen de rug van het ene kind en de buik van het andere kind (fig. 3).
- De kinderen voeren de oefening uit in verschillende richtingen (voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts) (fig. 4).
- De kinderen voeren de oefening uit met een bal tussen de buik en de handen in de lucht.
- De kinderen voeren de oefening uit met een krant i.p.v. met een bal.
- De kinderen leggen een hindernissenparcours af met een bal tussen elkaar geklemd.



(fig. 2)

### ★ Materiaal: zachte bal, krant, kussen

### ★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen eerst zonder snelheid oefenen, pas daarna in wedstrijdvorm.
- Zorg dat er geen hindernissen in de zaal zijn als de kinderen achterwaarts stappen.
- Voer de oefening in het zwembad uit in heupdiep water. Een bal onder water springt weer naar boven.



(fig. 3)

### ★ Variatie in omgeving:

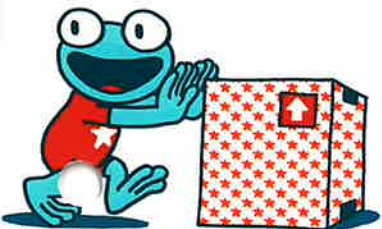
- In het zwembad houden de kinderen de bal boven water.



(fig. 4)

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Eerst kussen of ballon tussen de buik	Kussen i.p.v. bal	Zonder elkaar vast te houden
Zonder verplaatsing daarna met verplaatsing	Foambal i.p.v. harde bal	Meerdere kinderen achter elkaar
	Handen vasthouden	Hindernissenparcours afleggen
	Idem, maar rug aan rug, handen vasthouden	



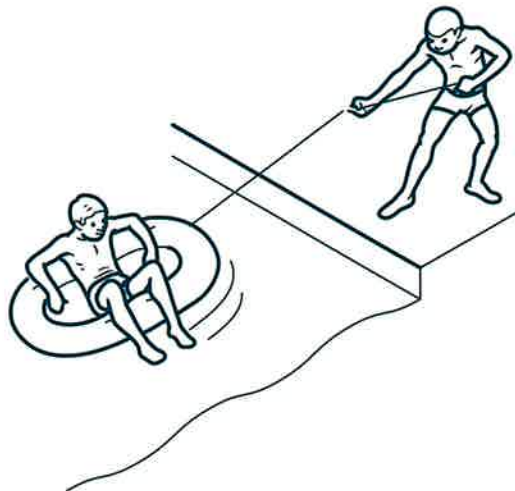
# trekken & duwen

★ TD27

## Trekken & duwen in het water

### ★ Omschrijving: Bandencentrale

De kinderen zijn in groepjes verdeeld. Aan een rubberen band is aan beide kanten een touw geknoopt. In de band zit een kind, de andere kinderen van de groep trekken de band naar de kant (fig.). Na aankomst gaat een ander kind in de band zitten en trekt de groep aan de andere kant de band naar hen.



### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen die trekken, staan in het water i.p.v. op de kant.
- Een aantal kinderen zit op een drijfmat en houdt het touw vast. De andere kinderen staan op de kant en trekken de mat naar de kant.
- Een aantal kinderen zit op een drijfmat en houdt het touw vast. De andere kinderen staan in het water. Beide groepen trekken de mat gelijktijdig naar hun kant. 'Welke groep wint?' 'Wie kan op de mat blijven?'
- De oefening per 2 uitvoeren. Eén kind is in het water, het andere kind staat op de kant en gooit een plankje/zwmband waaraan een koord geknoopt is, naar het kind in het water. Het kind in het water houdt zich vast aan het plankje of de zwmband. Het kind op de kant haalt het kind naar de kant door aan het touw te trekken.

★ **Materiaal:** rubberen band of grote drijfmat, lang touw

### ★ Aandachtspunt(en):

- Voorzie voldoende banden om alle kinderen aan bod te laten komen.
- Indien er te weinig banden zijn, voorzie je nevenopdrachten om onderkoeling tijdens het wachten te vermijden.

### ★ Variatie in omgeving:

- Op het droge doen de kinderen de oefening met een voorwerp op wielen.
- Twee kinderen houden elk een uiteinde van een touw vast. Eén kind zit op een plastic zak terwijl het andere kind het zittende kind verder trekt.
- De kinderen halen in groep een voorwerp binnen dat aan een touw is vastgeknoopt.

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken	Individueel naar zich toehalen van voorwerp aan touw	Twee kinderen in één band
	Aan één kant trekken	Eén op één trekken

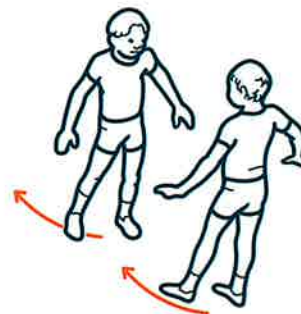
# zwaaien

## Slingeren ontdekken

### ★ Omschrijving: Alle apen apen apen na

De kinderen staan per 2 tegenover elkaar, op een armlengte afstand. De kinderen kijken naar elkaar en imiteren elkaars slingerbewegingen (fig.):

- De kinderen slingeren de armen of benen van links naar rechts.
- De kinderen slingeren de armen van voor naar achter.
- Het ene kind slingert de linkerarm of het linkerbeen naar voor terwijl het andere kind de rechterarm of het rechterbeen naar achter slingert.
- Het ene kind slingert tegelijkertijd de ene arm naar voor en de andere arm naar achter, het andere kind doet net het tegenovergestelde.



### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen houden elkaars handen vast en voeren dezelfde slingerbewegingen met de armen uit. Het ene kind leidt, het andere kind volgt.
- De kinderen vormen een rij achter elkaar en staan dicht bij elkaar. Het voorste kind doet voor, de andere kinderen doen na. Na een paar slingerbewegingen gaat het voorste kind naar achter en doet het (nieuwe) kind vooraan een nieuwe slingerbeweging voor.
- De kinderen stappen per 2 achter elkaar op het terrein met een 'overdreven' armbeweging (marcheren). De lesgever 'beveelt' de staprichting en de stops. De kinderen mogen elkaar daarbij niet raken. Op signaal van de lesgever wisselen de 2 kinderen van plaats.
- Eén van de kinderen is dirigent en leidt het orkest. Het orkest doet de dirigent na.
- De groep kan in blokken instrumenten worden opgedeeld, elk met een eigen vorm van slingeren. De dirigent duidt de slingerende blokken aan.
- De dirigent zwaait met kleine sjaals of vlaggen. Het orkest doet de dirigent na.

★ **Materiaal:** matten, kleine sjaals of vlaggen, drijvende bal, drijfmiddelen

### ★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kinderen per 2 niet te ver uit elkaar staan.
- Laat de kinderen jouw slingersuggesties nadoen indien ze zelf geen inspiratie meer hebben.
- Splits de groep op in 2 als de variatie waarbij één lange rij achter elkaar gevormd wordt te moeilijk is.

### ★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad zitten de kinderen op drijfmiddelen en wuiven als passagiers van boten naar bekenden op de oever.
- In het zwembad staan de kinderen per 2 op een aantal meter van elkaar met het aangezicht naar elkaar. Het ene kind maakt golven door met de armen in het water te slingeren en stuwt hierdoor een drijvende bal voorwaarts. Als de bal bij het andere kind is, wisselen de kinderen van functie.

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Wuiven in dezelfde richting	Wuiven in tegengestelde richting	Wuiven in tegengestelde richting
	2 rijen	1 rij



# zwaaien

## Slingeren ontdekken

### ★ Omschrijving: Touwzwaaien

De kinderen staan verspreid op het terrein en hebben elk een touw (sjaal of slinger) in de handen. De lesgever laat muziek met verschillende ritmes horen. De kinderen zwaaien ter plaatse met hun touw op het ritme van de muziek.

#### 'Wie kan...'

- slingerend in de lucht met het touw zwaaien?
- kronkelend over de grond met het touw zwaaien?
- slingeren op een snel muziekritme?
- ...

### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen staan per 2 met het gezicht naar elkaar en hebben samen één touw in de hand. Ze zwaaien het touw heen en weer (ronddraaien is roteren!).
- De kinderen staan per 3. Twee kinderen hebben samen één touw in de hand en zwaaien het touw heen en weer. Het derde kind springt over het slingerende touw zonder het te raken.
- Twee kinderen hebben één lang touw in de hand en staan met het gezicht naar elkaar. Ze zwaaien het touw heen en weer. De andere kinderen springen één voor één over het touw naar de andere kant.
- Idem, maar de kinderen zonder touw springen ter plaatse als het slingerende touw onder hen door passeert.

★ **Materiaal:** touwen (sjaals, slingers...), muziek met verschillende ritmes, muzikspeler

### ★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kinderen niet met het touw tegen elkaar slingeren.
- Zorg dat de kinderen regelmatig doorschuiven bij de variaties waarbij met een partner wordt gewerkt.

### ★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad staan de kinderen per 3. Twee kinderen staan met het gezicht naar elkaar en zwaaien met één touw vlak boven het wateroppervlak. Het derde kind springt (duikt) van in het water over het slingerende touw (als een dolfijn).

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Individueel	Per 2 of in groep	Per 2 of in groep
Lesgever zwaait met lang touw	Eigen tempo laten kiezen	Eigen tempo laten kiezen
		Ritmisch zwaaien

# zwaaien

## Hangen ontdekken



### ★ Omschrijving: De aap uithangen

De kinderen staan verspreid in de ruimte. Eén van de kinderen is tikker. Op signaal van de lesgever zoeken de andere kinderen in de ruimte iets waaraan ze kunnen hangen. De kinderen hangen met de handen aan het toestel. De tikker mag de kinderen die niet hangen aantikken. Wie aangetikt is, kan bevrijd worden door aan een toestel in de ruimte te hangen en een ander kind eronder te laten kruipen.

### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen werken per 2. Het ene kind ligt op de rug en strekt de armen uit naar het andere kind dat (met de benen gespreid) over het liggende kind staat. Het liggende kind hangt aan het touw dat het andere kind vasthoudt en met de armen aanreikt.
- De kinderen staan per 2. Het ene kind staat recht en het andere kind hangt (aan de rugzijde) aan de schouders van het ene kind, al dan niet met voetensteun.
- De kinderen hangen (omgekeerd) met de benen rond iets (aan trapeze, rekstok, samenknoppte touwen, verhoogde bank), al dan niet met handensteun of ondersteuning aan de schouders door iemand.

★ **Materiaal:** wat de omgeving of ruimte biedt (eventueel andere kinderen of lesgever), matten

### ★ Aandachtspunt(en):

- Stuur de activiteit door bepaald materiaal aan te duiden: herenbrug, plint, leuning, bok, touw, trapeze, bank, valmat, lage tussenmuur...
- Maak duidelijk aan de kinderen dat je voor hangen niet per se hoog moet gaan, voeten een beetje van de grond volstaat al in een eerste oefenfase.

### ★ Variatie in omgeving:

- Op een voetbalveld hangen de kinderen aan de balustrade waarbij de voeten al dan niet op de grond liggen.
- In een zwembad zitten de kinderen in het water en hangen aan de boord of startblok.
- In het bos hangen de kinderen aan de tak van een boom of houden zich vast aan een dunne boom en laten zich schuin hangen met voetensteun. De lesgever selecteert de geschikte takken.

### ★ Differentiatie:

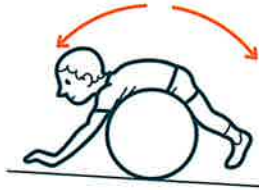
3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Steun bieden of laten steunen	Beperkte ondersteuning bieden	Zelfstandig hangen
Niet volledige lichaamsgewicht laten dragen	Eigen lichaamsgewicht kunnen dragen	Eigen lichaamsgewicht kunnen dragen
	Aan schouders van 2 kinderen hangen	Aan schouders van één kind hangen



## Schommelen ontdekken

### ★ Omschrijving: Schommelbuik

De kinderen schommelen al liggend op de buik (of de zij) over een zitbal. Daarbij tikken en duwen de kinderen zich aan de ene kant af met de handen en aan de andere kant met de voeten (fig.).



### ★ Variatie van uitvoering:

- Idem als omschrijving maar in ruglig. De kinderen voeren de oefening uit per 2. Het ene kind schommelt op de rug op de zitbal, het andere kind begeleidt de schommelbeweging.
- Idem als omschrijving maar de kinderen maken door verschillende schommelbewegingen een volledige draai met de zitbal ('de klok rond').
- Idem als omschrijving maar de kinderen gebruiken maar één hand en één voet om te schommelen.
- De kinderen staan per 3. Eén kind ligt op de buik op de zitbal, een tweede kind staat aan de handzijde en een derde kind aan de voetenzijde van het kind op de zitbal. De 2 kinderen naast de zitbal doen het kind op de zitbal schommelen door afwisselend tegen de handen en de voeten te tikken (of te duwen).
- De kinderen werken per 2. Het ene kind ligt in buiklig op de zitbal, het andere staat naast de zitbal als steun. Het kind op de zitbal neemt met één hand een voorwerp (bv. pittenzak) voor zich op, maakt al schommelend op de bal een halve draai en legt het voorwerp in de hoepel. Dan schommelt het kind terug voor het volgende voorwerp. Na 5 voorwerpen wisselen de kinderen van functie.

★ **Materiaal:** zitballen (of metalen of plastic vaten), pittenzakken, hoepel

### ★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kinderen in buiklig op de zitbal niet tegelijk met handen en voeten aan de grond kunnen.
- Zorg dat de kinderen niet te snel schommelen, anders rollen ze te ver door.
- Maak duidelijk dat de handen altijd klaar moeten zijn om te tikken.

### ★ Variatie in omgeving:

- In een zwembad schommelen de kinderen aan de kant van het water en vallen ze na 3 keer tikken in het (niet te ondiepe) water.

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Begeleid schommelen	Zelfstandig schommelen	Zelfstandig schommelen
Zonder vervoeren	Met vervoeren	Met vervoeren
	Met 2 handen en 2 voeten	Met 1 hand en 1 voet
		Met rotatie
		Geblinddoekt (met begeleiding)

# zwaaien

## Slingeren ontdekken



### ★ Omschrijving: Ding Dong

De kinderen lopen vrij in de ruimte. Op het signaal van de lesgever kiezen ze één van de opgestelde toestellen waaraan ze kunnen slingeren. De lesgever geeft aan welke toestellen daarvoor bestemd zijn bv. een rekstok, ladder op 2 plinten... De kinderen nemen het toestel met de handen vast, zetten 2 stappen achterwaarts, trekken hun benen in en laten zich voorwaarts slingeren en terug.

### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen stappen van een verhoogd afstootvlak (bv. bank, plintdeel, bok...) en slingeren naar voor aan het toestel.
- De lesgever trekt het kind in hang een beetje naar achter en laat het voorzichtig naar voor slingeren. Op het uiteinde van de slingerbaan tracht het kind een kegel te raken met de voeten. De kegels staan op een lijn opgesteld.
- De kinderen hangen (omgekeerd) met benen rond iets (aan trapeze, rekstok, samenknoppte touwen, verhoogde bank) en laten zich slingeren (ander kind of lesgever geeft duwtje).
- Idem, maar dan met handensteun waardoor de kinderen zelf de slingerbeweging 'in gang zetten'.

★ **Materiaal:** rekstok, klimrek, klimtouw, tak van een boom, ladder tussen 2 plinten, balustrade rond een voetbalveld, kegels...

### ★ Aandachtspunt(en):

- Neem de uitvoerder eventueel bij de pols vast ter ondersteuning of in geval van plots loslaten.
- Baken het slingeroppervlak af met bv. banken (of kegels, petflessen, touw...) zodat de uitvoerder niet kan botsen.

### ★ Variatie in omgeving:

- De kinderen hangen of slingeren aan bepaalde toestellen van een fit-o-piste (bv. optrekken aan of draaien rond rekstok).
- In een speeltuin hangen de kinderen aan de basistouwen van een klimpiramide. De voeten steunen op de basistouwen van de onderliggende opening van de klimpiramide. De kinderen buigen door de benen, stoten zich af en slingeren over en weer en terug. Eerst terug tot voetensteun, nadien enkele keren slingeren na elkaar.

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Met voetensteun	Met 1 voet steunen	Eigen lichaamsgewicht dragen
Met ondersteuning door lesgever aan pols of oksels	In hang voor- en achterwaarts lopen	Zwaaiondersteunende beenbeweging
	Met afstoot op 1 of 2 voeten	

# zwaaien

## Slingeren ontdekken

### ★ Omschrijving: Touwzwaaien

De kinderen staan verspreid op het terrein en hebben elk een touw (sjaal of slinger) in de handen. De lesgever laat muziek met verschillende ritmes horen. De kinderen zwaaien ter plaatse met hun touw op het ritme van de muziek.

#### 'Wie kan...

- slingerend in de lucht met het touw zwaaien?
- kronkelend over de grond met het touw zwaaien?
- slingeren op een snel muziekritme?
- ...

### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen staan per 2 met het gezicht naar elkaar en hebben samen één touw in de hand. Ze zwaaien het touw heen en weer (ronddraaien is roteren!).
- De kinderen staan per 3. Twee kinderen hebben samen één touw in de hand en zwaaien het touw heen en weer. Het derde kind springt over het slingerende touw zonder het te raken.
- Twee kinderen hebben één lang touw in de hand en staan met het gezicht naar elkaar. Ze zwaaien het touw heen en weer. De andere kinderen springen één voor één over het touw naar de andere kant.
- Idem, maar de kinderen zonder touw springen ter plaatse als het slingerende touw onder hen door passeert.

★ **Materiaal:** touwen (sjaals, slingers...), muziek met verschillende ritmes, muzikspeler

### ★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kinderen niet met het touw tegen elkaar slingeren.
- Zorg dat de kinderen regelmatig doorschuiven bij de variaties waarbij met een partner wordt gewerkt.

### ★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad staan de kinderen per 3. Twee kinderen staan met het gezicht naar elkaar en zwaaien met één touw vlak boven het wateroppervlak. Het derde kind springt (duikt) van in het water over het slingerende touw (als een dolfin).

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Individueel	Per 2 of in groep	Per 2 of in groep
Lesgever zwaait met lang touw	Eigen tempo laten kiezen	Eigen tempo laten kiezen
		Ritmisch zwaaien

# zwaaien

## Slingeren ontdekken



### ★ Omschrijving: Vlaggenzwaaien

De kinderen staan verspreid op het terrein en hebben elk een vlag in de handen (stok met vlag of stuk stof aan). De lesgever laat fanfaremuziek horen en de kinderen zwaaien ter plaatse met hun vlag.

#### 'Wie kan...

- laag bij de grond met de vlag zwaaien?
- hoog in de lucht met de vlag zwaaien?
- van links naar rechts met de vlag zwaaien?
- van boven naar onder met de vlag zwaaien?
- van voor naar achter met de vlag zwaaien?
- ...

### ★ Variatie van uitvoering:

- Idem als omschrijving maar de lesgever doet een zwaaibeweging voor en de kinderen doen na.
- De kinderen staan per 2 met het gezicht naar elkaar. Het ene kind doet voor, het andere kind doet na (spiegelbeeld).
- Idem, maar de kinderen hebben in elke hand een vlag.
- De kinderen stappen vrij op het terrein en zwaaien met hun vlag zonder elkaar te raken.
- De kinderen vormen 2 rijen achter elkaar. Het voorste kind maakt een aantal keer dezelfde zwaaibeweging met de vlag, de andere kinderen van de rij doen gelijktijdig na. Na 5 herhalingen gaat het voorste kind naar achter in de rij en schuiven de andere kinderen op naar voor.
- Idem, maar de rij kinderen stapt op het terrein zonder de andere rij te hinderen.
- De kinderen staan in verschillende rijen (als een fanfare) opgesteld. De lesgever of één kind doet al stappend voor, de andere kinderen doen al stappend na.

★ **Materiaal:** vlaggen (met stokken), fanfaremuziek, muzikspeler

### ★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kinderen voldoende verspreid op het terrein staan.
- Zorg dat de vlaggen op een ordelijke manier uitgedeeld worden zodat de kinderen geen stok in het gezicht krijgen.
- Zorg dat de kinderen een zwaaibeweging maken met de arm en niet enkel met de pols bewegen.

### ★ Variatie in omgeving:

- In het bos zwaaien de kinderen met een afgevalen tak met bladeren aan.

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Op gematigd tempo voordoen	Eigen tempo laten kiezen	Eigen tempo laten kiezen
Individueel	Per 2 of in groep	Per 2 of in groep
		Ritmisch zwaaien

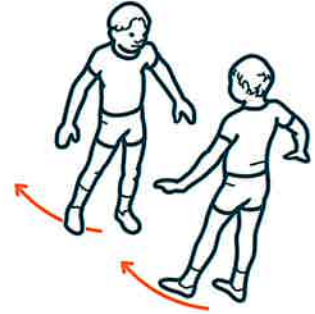
# zwaaien

## Slingeren ontdekken

### ★ Omschrijving: Alle apen apen apen na

De kinderen staan per 2 tegenover elkaar, op een armlengte afstand. De kinderen kijken naar elkaar en imiteren elkaars slingerbewegingen (fig.):

- De kinderen slingeren de armen of benen van links naar rechts.
- De kinderen slingeren de armen van voor naar achter.
- Het ene kind slingert de linkerarm of het linkerbeen naar voor terwijl het andere kind de rechterarm of het rechterbeen naar achter slingert.
- Het ene kind slingert tegelijkertijd de ene arm naar voor en de andere arm naar achter, het andere kind doet net het tegenovergestelde.



### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen houden elkaars handen vast en voeren dezelfde slingerbewegingen met de armen uit. Het ene kind leidt, het andere kind volgt.
- De kinderen vormen een rij achter elkaar en staan dicht bij elkaar. Het voorste kind doet voor, de andere kinderen doen na. Na een paar slingerbewegingen gaat het voorste kind naar achter en doet het (nieuwe) kind vooraan een nieuwe slingerbeweging voor.
- De kinderen stappen per 2 achter elkaar op het terrein met een 'overdreven' armbeweging (marcheren). De lesgever 'beveelt' de staprichting en de stops. De kinderen mogen elkaar daarbij niet raken. Op signaal van de lesgever wisselen de 2 kinderen van plaats.
- Eén van de kinderen is dirigent en leidt het orkest. Het orkest doet de dirigent na.
- De groep kan in blokken instrumenten worden opgedeeld, elk met een eigen vorm van slingeren. De dirigent duidt de slingerende blokken aan.
- De dirigent zwaait met kleine sjaals of vlaggen. Het orkest doet de dirigent na.

★ **Materiaal:** matten, kleine sjaals of vlaggen, drijvende bal, drijfmiddelen

### ★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kinderen per 2 niet te ver uit elkaar staan.
- Laat de kinderen jouw slingersuggesties nadoen indien ze zelf geen inspiratie meer hebben.
- Splits de groep op in 2 als de variatie waarbij één lange rij achter elkaar gevormd wordt te moeilijk is.

### ★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad zitten de kinderen op drijfmiddelen en wuiven als passagiers van boten naar bekenden op de oever.
- In het zwembad staan de kinderen per 2 op een aantal meter van elkaar met het aangezicht naar elkaar. Het ene kind maakt golven door met de armen in het water te slingeren en stuwt hierdoor een drijvende bal voorwaarts. Als de bal bij het andere kind is, wisselen de kinderen van functie.

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Wuiven in dezelfde richting	Wuiven in tegengestelde richting	Wuiven in tegengestelde richting
	2 rijen	1 rij

# trekken & duwen

## Trekken & duwen in het water



### ★ Omschrijving: Sleeptouw

De kinderen trekken zichzelf in het zwembad verder aan 2 evenwijdig gespannen touwen aan het oppervlak van het water.

### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen trekken zich voort aan 2 touwen die onder het wateroppervlak gespannen zijn.
- Idem, maar de kinderen nemen een bal mee die ze voort moeten duwen met het hoofd.
- De kinderen trekken zich voort aan 2 touwen die diagonaal onder het wateroppervlak gespannen zijn. Het touw bevindt zich steeds dieper in het water.
- De kinderen vorderen zo snel mogelijk langs de touwen. Als de lesgever fluit, wisselen ze zo snel mogelijk van richting.
- Op de gespannen touwen ligt een voorwerp (bv. mat, plankje...) waar de kinderen onderdoor moeten zonder de touwen los te laten.
- De kinderen hebben per 2 één stok. Het ene kind zit op de kant en houdt de stok in het water. Het andere kind duwt zichzelf langs de stok naar beneden en duwt af op de bodem.

★ **Materiaal:** touwen, stok, plank (of mat), bal

### ★ Aandachtspunt(en):

- De kinderen voeren de oefening uit zonder vaste voetensteun. De activiteit wordt uitgevoerd in een diepte van 20 à 30 cm meer dan de lengte van de kinderen.

### ★ Variatie in omgeving:

- Op het droge voeren de kinderen de opdrachten uit op een rollend voorwerp. Er zijn touwen over de lengte of breedte van de zaal gespannen waarlangs ze zich voorttrekken.

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
In verticale positie	Zichzelf voorttrekken met één hand	T-shirt aandoen tijdens uitvoeren van opdracht
	Zichzelf voorttrekken met één voet boven water	



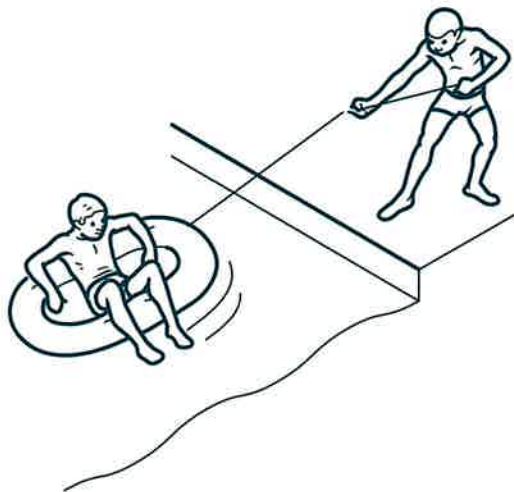


# trekken & duwen

## Trekken & duwen in het water

### ★ Omschrijving: Bandencentrale

De kinderen zijn in groepjes verdeeld. Aan een rubberen band is aan beide kanten een touw geknoopt. In de band zit een kind, de andere kinderen van de groep trekken de band naar de kant (fig.). Na aankomst gaat een ander kind in de band zitten en trekt de groep aan de andere kant de band naar hen.



### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen die trekken, staan in het water i.p.v. op de kant.
- Een aantal kinderen zit op een drijfmat en houdt het touw vast. De andere kinderen staan op de kant en trekken de mat naar de kant.
- Een aantal kinderen zit op een drijfmat en houdt het touw vast. De andere kinderen staan in het water. Beide groepen trekken de mat gelijktijdig naar hun kant. 'Welke groep wint?' 'Wie kan op de mat blijven?'
- De oefening per 2 uitvoeren. Eén kind is in het water, het andere kind staat op de kant en gooit een plankje/zwmband waaraan een koord geknoopt is, naar het kind in het water. Het kind in het water houdt zich vast aan het plankje of de zwmband. Het kind op de kant haalt het kind naar de kant door aan het touw te trekken.

### ★ Materiaal: rubberen band of grote drijfmat, lang touw

### ★ Aandachtspunt(en):

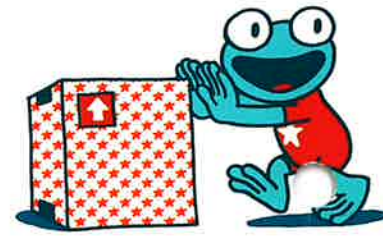
- Voorzie voldoende banden om alle kinderen aan bod te laten komen.
- Indien er te weinig banden zijn, voorzie je nevenopdrachten om onderkoeling tijdens het wachten te vermijden.

### ★ Variatie in omgeving:

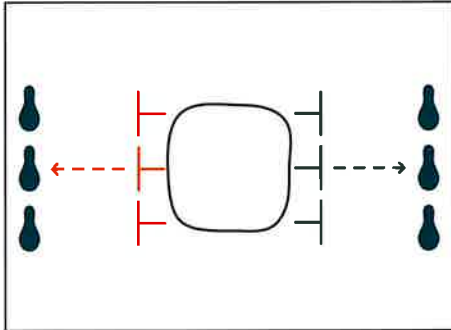
- Op het droge doen de kinderen de oefening met een voorwerp op wielen.
- Twee kinderen houden elk een uiteinde van een touw vast. Eén kind zit op een plastic zak terwijl het andere kind het zittende kind verder trekt.
- De kinderen halen in groep een voorwerp binnen dat aan een touw is vastgeknoopt.

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken	Individueel naar zich toehalen van voorwerp aan touw	Twee kinderen in één band
	Aan één kant trekken	Eén op één trekken

★ **Omschrijving: Kegelkamp**

De lesgever plaatst aan weerszijden van het terrein kegels. In het midden van het terrein ligt een touw waarvan de uiteinden aan elkaar geknoopt zijn. De kinderen staan in twee ploegen. Elk kind houdt het touw met 2 handen vast. Beide ploegen trekken het touw naar hun kegels. De ploeg die als eerste alle kegels omstoot, wint. Nadat er een kegel omgestoten is, wordt er terug in het midden van het terrein gestart (fig.).

★ **Variatie van uitvoering:**

- De kinderen staan in de binnenkant van het touw, duwen het touw naar buiten en stoten de kegels omver.
- Meerdere kegels staan achter elkaar opgesteld in de trekrichting. De ploeg die als eerste al de kegels omver stoot, wint.
- De kinderen zijn verdeeld in 4 ploegen. De touwen zijn in het midden verbonden aan bv. autoband (of fietsband of een kort geknoopt touw). De ploegen trekken in de richting van een kegel die achter hun ploeg staat. De ploeg van wie het achterste kind de kegel als eerste tikt, wint.

★ **Materiaal:** touw, kegels, fietsbanden★ **Aandachtspunt(en):**

- Kies een touw dat niet in de handen snijdt.
- Las regelmatig een pauze in om de kinderen terug rustig te maken.

★ **Differentiatie:**

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Fietsband	Touw dat niet geknoopt is
	Per 2	In groep trekken



# trekken & duwen

## Trekken & duwen samen met een partner

### ★ Omschrijving: Ballenduwer

Twee kinderen staan met het aangezicht naar elkaar en houden een bal tussen de buik geklemd. De kinderen verplaatsen zich zonder dat de bal valt (fig. 1).

### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening uit met een bal tussen de rug (fig. 2).
- De kinderen voeren de oefening uit met een bal tussen de rug van het ene kind en de buik van het andere kind (fig. 3).
- De kinderen voeren de oefening uit in verschillende richtingen (voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts) (fig. 4).
- De kinderen voeren de oefening uit met een bal tussen de buik en de handen in de lucht.
- De kinderen voeren de oefening uit met een krant i.p.v. met een bal.
- De kinderen leggen een hindernissenparcours af met een bal tussen elkaar geklemd.

### ★ Materiaal: zachte bal, krant, kussen

### ★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen eerst zonder snelheid oefenen, pas daarna in wedstrijdvorm.
- Zorg dat er geen hindernissen in de zaal zijn als de kinderen achterwaarts stappen.
- Voer de oefening in het zwembad uit in heupdiep water. Een bal onder water springt weer naar boven.

### ★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad houden de kinderen de bal boven water.



(fig. 1)



(fig. 2)



(fig. 3)

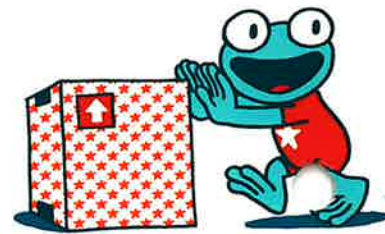


(fig. 4)

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Eerst kussen of ballon tussen de buik	Kussen i.p.v. bal	Zonder elkaar vast te houden
Zonder verplaatsing daarna met verplaatsing	Foambal i.p.v. harde bal	Meerdere kinderen achter elkaar
	Handen vasthouden	Hindernissenparcours afleggen
	Idem, maar rug aan rug, handen vasthouden	

# trekken & duwen



## Trekken & duwen samen met een partner

★ **Omschrijving: Touwspannen**

De kinderen staan per 2 met het aangezicht naar elkaar en houden elk een uiteinde van een touw vast. Eén kind leunt achterover, het andere kind houdt dat kind in evenwicht door aan het touw te trekken (fig. 1).

★ **Variatie van uitvoering:**

- Twee kinderen staan in een touw waarin een knoop is gelegd en houden het vast ter hoogte van de lenden. Eén kind leunt achterover, het andere kind houdt dat kind in evenwicht door aan het touw te trekken (fig. 2).
- Idem, maar met aangezicht weg van elkaar (fig. 3).

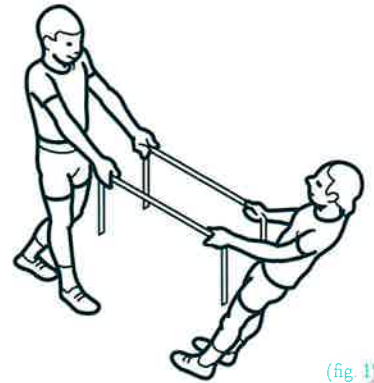
★ **Materiaal:** touwen (of fietsband)

★ **Aandachtspunt(en):**

- Breng geen competitief element in deze oefening, zorg voor een rustige sfeer.
- Voer de oefeningen in het zwembad uit in het ondiepe gedeelte.

★ **Variatie in omgeving:**

- In het bos nemen de kinderen per 2 een stevige stok vast. Elk kind houdt een uiteinde van de stok vast en voert zo de omschreven oefening uit. Het kind dat achterover leunt, raapt ondertussen een kastanje op.
- In het zwembad houden 2 kinderen de uiteinden van een noodle vast en probeert het hangende kind de bodem te tikken waarbij het al dan niet even kopje onder moet.



(fig. 1)



(fig. 2)



(fig. 3)

★ **Differentiatie:**

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken (bv. vast fixatiepunt: sportraam, individueel uitvoeren)	Vasthouden aan de polsen (zonder touw)	Vasthouden aan de polsen (zonder touw)
		Uitvoering waarbij ene kind wegstijgt van andere kind (over rand hangen)



# trekken & duwen

## Trekken & duwen samen met een partner

### ★ Omschrijving: Samenspinnen

Twee kinderen zitten in rugzit tegen elkaar met de armen in elkaar gehaakt. Ze proberen samen recht te staan door tegen elkaars rug te duwen (fig. 1). Daarna voeren ze de oefening uit met het aangezicht naar elkaar (fig. 2). Ze houden elkaars polsen vast en proberen samen recht te staan.

### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen zitten per 3 met de rug tegen elkaar. Ze proberen samen recht te staan.
- De kinderen staan per 2 met de tenen tegen elkaar en met het aangezicht naar elkaar toe. Ze houden elkaar vast met 2 handen ter hoogte van de polsen. Eén kind leunt achterover, het andere kind houdt dat kind in evenwicht (fig. 3).
- De kinderen staan per 2 met de tenen tegen elkaar en met het aangezicht naar elkaar toe. Ze houden elkaar vast met één hand ter hoogte van de polsen. Eén kind leunt achterover, het andere kind houdt partner in evenwicht (fig. 4).

### ★ Materiaal: GEEN

### ★ Aandachtspunt(en):

- Breng geen competitief element in deze oefening, zorg voor een rustige sfeer.
- Voer de oefeningen uit in het zwembad in het ondiepe gedeelte.



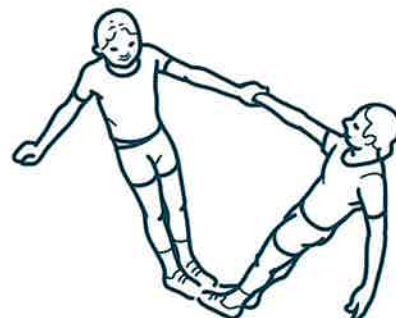
(fig. 1)



(fig. 2)



(fig. 3)



(fig. 4)

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Kind zit met aangezicht naar wandrek, rechtstaan m.b.v. touw	Kinderen zoeken zelf variaties op evenwichtshoudingen
	Eén kind zit, partner (andere kind) helpt rechtstaan	

# trekken & duwen

## Trekken & duwen met focus op reactiesnelheid



### ★ Omschrijving: Kermismolen

De kinderen liggen in ruglig op de grond in een kring met de hoofden naar elkaar toe. De lesgever heeft een 'floche' aan een stok hangen en beweegt de stok over de groep. De kinderen proberen de floche te pakken.

### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening uit in stand.
- De lesgever tekent een cirkel op de grond. De kinderen stappen op de cirkel en proberen de floche te pakken.
- Enkele kinderen in de groep hebben een floche gekregen aan een stok. Deze kinderen wandelen hiermee door de zaal. De andere kinderen proberen de floche te pakken.

### ★ Materiaal: stok, stuk touw, oude sok

### ★ Aandachtspunt(en):

- Laat de floche eerst op een gelijke hoogte, daarna op een variërende hoogte bewegen zoals op de kermis.
- Zorg ervoor dat de floche niet in het gezicht van de kinderen terechtkomt.

### ★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad zitten de kinderen in ondiep water. De kinderen houden de handen eerst op de bodem van waaruit ze proberen de floche te grijpen. Nadien houden ze de armen horizontaal voor zich uit net onder het wateroppervlak en proberen van daaruit de floche te grijpen.

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grote floche	Grote floche	Kleine floche
Traag en laag over de kinderen draaien		Sneller draaien



# trekken & duwen

## Trekken & duwen met focus op reactiesnelheid

### ★ Omschrijving: Staarttrekken

Alle kinderen hebben een 'staart' in hun broek. Na het beginsignaal mogen alle kinderen lopen en de staart van iemand anders afpakken. Wie zijn staart verliest, krijgt van de lesgever een nieuwe staart. Het spel eindigt als de lesgever geen staarten meer heeft of na een bepaalde tijd. Het kind met het meest aantal staarten wint.

### ★ Variatie van uitvoering:

- Kinderen die hun staart verliezen, helpen het kind dat de staart heeft afgenomen. Zo ontstaan er verschillende kleine ploegjes die steeds groter worden. Het spel eindigt als alle staarten op zijn.
- De tikkers hebben een staart in hun broek. De andere kinderen proberen de staart uit de broek te trekken zonder getikt te worden. Wie getikt is, gaat op de grond zitten en probeert vanaf de grond een staart uit de broek van de tikker te trekken. Wie een staart kan lostrekken, wordt de nieuwe tikker.
- Eén geblinddoekt kind krijgt een heel aantal staarten in zijn broek. De andere kinderen proberen één voor één een staart uit de broek te trekken. Het geblinddoekte kind probeert de dieven te tikken.
- Idem, maar zonder blinddoek. Het kind met de staarten loopt rond in de zaal. De anderen pakken de staarten af zonder getikt te worden.
- Twee kinderen staan tegenover elkaar, hebben elk een staart in hun broek en proberen de staart van de tegenstrever af te pakken.

### ★ Materiaal: staarten

### ★ Aandachtspunt(en):

- Pas de grootte van het terrein indien nodig aan. In een te groot terrein worden er weinig staarten afgepakt, in een te klein terrein is het spel te snel afgelopen.
- De staart moet goed zichtbaar zijn en mag niet vastgemaakt worden.
- Gebruik in het water staarten die geen water absorberen.
- In het zwembad steken de kinderen de staart onder het riempje van badpak of zwembroek of onder een elastiekje rond de pols.

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Staarten gefixeerd aan voorwerpen, niet aan kinderen	Slechts helft van kinderen heeft staart	
	Helft van kinderen op vaste plaatsen (bv. met 1 of 2 voeten in hoepel)	Complexer tikspel

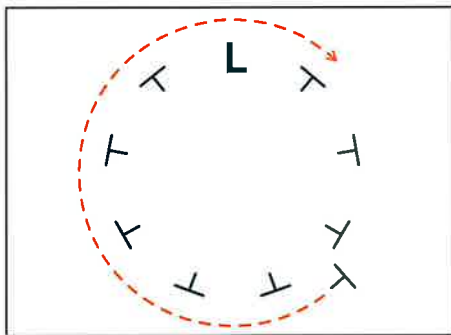
# trekken & duwen

## Trekken & duwen met focus op reactiesnelheid

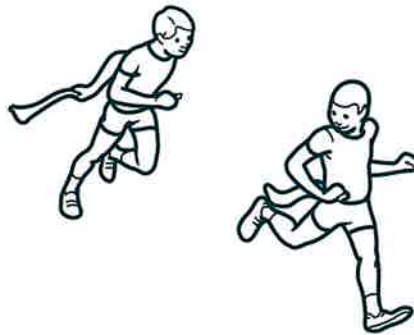


### ★ Omschrijving: Weg is mijn staartje

De kinderen staan in een kring (fig. 1). Alle kinderen krijgen van de lesgever een 'staart'. Eén kind dat achter de opgestelde kring stapt, trekt onverwachts een staart weg bij één kind uit de kring. Het kind wiens staart wordt weggetrokken, loopt onmiddellijk achter de dief en probeert die te tikken vooraleer de dief rond de kring gelopen is en op de 'lege' plaats staat. Het kind dat het staartje wegtrekt, kiest de looprichting (fig. 2). Wissel van functie bij de volgende herhaling.



(fig. 1)



(fig. 2)

### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen starten vanuit verschillende uitgangsposities (bv. knieënzit, buik- en ruglig, kleermakerszit...).
- De kinderen voeren de oefening uit in een andere bewegingsvorm (bv. huppelen, galopperen...)
- De kinderen in de kring leggen een pittenzak op het hoofd of op de schouder. Het kind dat rondstapt, neemt een pittenzak weg.

### ★ Materiaal: staarten

### ★ Aandachtspunt(en):

- Stimuleer de kinderen om snel te reageren op het signaal (wegtrekken van de staart).

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Lesgever trekt staart weg		Meerdere kinderen tegelijk die rondstappen en staarten wegtrekken
	Kinderen in kring sluiten ogen	Met nevenopdrachten (bv. pittenzak in hand meenemen)





# trekken & duwen

## Trekken & duwen tegen een partner

### ★ Omschrijving: Stokkenstrijd

Twee kinderen zitten in spreidzit tegenover elkaar en houden met beide handen samen een stok vast. Op signaal bewegen, duwen, trekken, wringen, draaien de kinderen de stok zonder hun grip te wijzigen en proberen zo de grip van de ander te doen verminderen.

### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de opdracht uit met een basketbal die ze samen vasthouden.
- De kinderen voeren de opdracht in stand uit en brengen elkaar uit evenwicht (met de stok/met de bal).
- De kinderen proberen op het signaal van de lesgever één punt van de stok tegen de grond te duwen (alleen links/alleen rechts/beide kanten).

### ★ Materiaal: ballen, stokken

### ★ Aandachtspunt(en):

- Maak duidelijke afspraken over het gebruik van de stokken.

### ★ Variatie in omgeving:

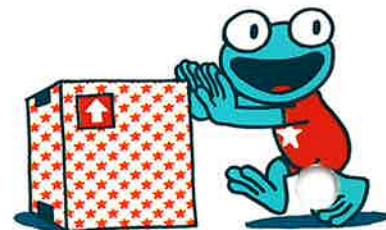
- De kinderen voeren de oefening uit in de zandbak. Tussen hen in is een cirkel in het zand getekend die mooi effen is. De kinderen proberen door tegen de stok te duwen, elkaars voeten een afdruk in de cirkel te doen maken.
- In de zandbak is links en rechts van elk kind een cirkel getekend, één voor elk. De kinderen staan tussen beide cirkels te duwen met de stok en trachten een uiteinde van de stok neer te duwen in de eigen cirkel. 'Wie heeft de meeste afdrukken in zijn cirkel?'

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Zacht voorwerp	Bal gebruiken	Stok met één hand vasthouden

# trekken & duwen

## Trekken & duwen tegen een partner



### ★ Omschrijving: Paardje rijden

De kinderen staan per 2 en krijgen één touw. Eén kind staat in het touw, het andere kind houdt beide uiteinden vast. De kinderen stappen als 'paard en ruiter' door de zaal (fig.).



### ★ Variatie van uitvoering:

- Het kind dat het touw vasthoudt, biedt weerstand als het voorste kind stapt.
- Het voorste kind probeert een geplaatste kegel te tikken, het achterste kind verhindert dit door weerstand te bieden.
- Het kind dat het touw vasthoudt, stapt voorop. De rug is gericht naar het kind in het touw. Het kind in het touw gaat achterover hangen en biedt weerstand.
- De kinderen staan per 2 in het touw, een derde kind houdt het touw vast.
- De kinderen houden het touw per 2 vast, het derde kind staat in het touw.
- De oefening uitvoeren zonder touw waarbij het ene kind het andere vasthoudt t.h.v. de heupen.

★ **Materiaal:** touwen met handvat of touwen die niet snijden (oude T-shirt in repen geknipt, oude nylon kousen, brede elastiek, een fietsbinnenband...)

### ★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kinderen het touw niet plots loslaten.

### ★ Variatie in omgeving:

- De kinderen voeren de opdracht in het zwembad uit in heupdiep water.
- De kinderen staan in een zwemband die vastgemaakt is aan een elastiek. De kinderen stappen zo ver mogelijk tegen weerstand in het water.

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Zonder weerstand	Met weerstand	Met weerstand
		Variatie in ondergrond



# trekken & duwen

## Trekken & duwen tegen een partner

### ★ Omschrijving: Bevrijdertje

Een kind ligt in ruglig/buiklig op de mat, een ander kind houdt het kind vast. Het kind dat ligt, bevrijdt zichzelf uit de greep.

### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening in stand uit. Het ene kind houdt het andere vast. Het geklemde kind bevrijdt zich uit de greep.
- De kinderen zitten op de grond, één kind houdt een bal (of kussen, mousse blok...) vast, het andere kind neemt de bal af.
- De kinderen zitten in kleine groepjes op de grond en hebben elk 2 sokken aan. De kinderen proberen de sokken van een ander kind uit te trekken zonder de eigen sokken te verliezen.

### ★ Materiaal: bal, kussen, mousse blok, sokken

### ★ Aandachtspunt(en):

- Laat de pogingen niet te lang duren.
- Voer de oefening uit op een zachte ondergrond.

### ★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad wordt de oefening uitgevoerd in het ondiepe gedeelte van het zwembad.

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Kind ligt op kussen, ander kind neemt kussen weg	Kind dat op kussen ligt, biedt weerstand	Opgelegde beperkingen (bv. enkel op benen liggen, enkel op romp liggen...)
		Met 2 kinderen op één kind liggen

# trekken & duwen

## Trekken & duwen tegen een partner



### ★ Omschrijving: Superlijm

De kinderen lopen rond in de zaal. Op fluitsignaal gaan ze per 2 staan. Het ene kind houdt de armen gestrekt tegen de benen. Het andere kind probeert één arm van het lichaam los te maken. Bij het volgende fluitsignaal lopen de kinderen weer verder. Bij een herhaling van de oefening werken de kinderen samen met een ander kind.

### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening zowel staand als liggend uit.
- Het ene kind ligt op de grond met de benen gestrekt tegen elkaar. Het andere kind probeert de benen van elkaar los te maken.
- Het ene kind houdt de armen voorwaarts gestrekt met de handen plat op elkaar. Het andere kind probeert de handen van elkaar los te maken.
- Het ene kind houdt de armen schuin afwaarts naast het lichaam en probeert de armen gestrekt naar het lichaam te brengen. Het andere kind verhindert dit.
- De kinderen proberen beide voeten naar elkaar te brengen. De elastiek die aan het ene uiteinde gefixeerd is aan het sportraam en aan het andere uiteinde aan de voet, verhindert dit.
- De kinderen staan per 5 in een cirkel schouder aan schouder, een zesde kind staat in het midden. Het kind in het midden spant zichzelf op en wordt zachtjes van de ene kant van de cirkel naar de andere geduwd.

### ★ Materiaal: GEEN

### ★ Aandachtspunt(en):

- Ga bij het gebruik van elastieken of fietsbanden vooraf na op welke afstand er geoefend moet worden zodat de weerstand optimaal is.

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Lesgever test 'superlijm'	Helft van kinderen loopt in zaal, andere helft in 'superlijm' positie	Vanuit kleine hoek tussen arm en lichaam oefening uitvoeren (armen schuin afwaarts)
		Met elastieken die weerstand bieden



# trekken & duwen

★ TD7

## Trekken & duwen tegen een partner

### ★ Omschrijving: Omwenteling

De kinderen voeren de opdracht per 2 uit. Het ene kind ligt op de rug op de grond met de armen en benen gespreid en verhindert daardoor dat het wordt omgedraaid door het andere kind.

### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening eerst uit zonder weerstand te bieden en laten zich omver draaien.
- De kinderen voeren de oefening uit in buiklig.
- Het ene kind zit in handen- en knieënsteun, het andere kind probeert dat kind omver te duwen.

### ★ Materiaal: zachte matten als ondergrond

### ★ Aandachtspunt(en):

- Wissel voldoende van partner.

### ★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad voeren de kinderen de oefening uit in ondiep water.

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Per 2 of 3 één kind verrollen	Per 2 één kind verrollen	Buik- en ruglig, armen gestrekt naast het lichaam



### ★ Omschrijving: De lift

De kinderen staan met de rug recht tegen de muur. De voeten zijn ongeveer 20 cm van de muur verwijderd. De kinderen buigen de knieën op het signaal van de lesgever. De rug blijft tegen de muur terwijl de kinderen opwaarts en neerwaarts bewegen langs de muur zoals een lift.

### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen laten de lift snel/traag op en neer gaan.
- De kinderen voeren de oefening uit tegen de rug van een ander kind dat rechtstaat.
- De kinderen voeren de oefening per 2 uit. Ze staan rug tegen rug tegen elkaar en buigen samen door de benen.
- Twee kinderen staan naast elkaar tegen de muur. Terwijl het ene kind neerwaarts beweegt, beweegt het andere kind opwaarts.
- Twee kinderen staan naast elkaar tegen de muur en bewegen synchroon op en neer.
- De kinderen zijn een horizontale lift. De kinderen liggen in buiklig op een bank en vorderen naar het einde van die bank door te trekken op de armen aan de zijkant van de bank.

### ★ Materiaal: muur, banken

### ★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de kinderen de rug recht tegen de muur houden.
- Laat de kinderen zoeken naar de ideale positie van de voeten t.o.v. de muur.
- Geef duidelijk aan dat de schouders in contact moeten blijven met de muur.

### ★ Variatie in omgeving:

- De kinderen houden de rand van het zwembad vast en duwen zichzelf naar de bodem. Ze trekken zichzelf langs de rand weer omhoog.

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
In zit op echte trap, trapje per trapje naar beneden zakken en terug omhoog duwen	Op ritme van de lesgever	Vanuit zit op grond langs muur rechtekomen
		Uitvoeren tegen weerstand
		In gebogen houding blijven staan



# trekken & duwen

## Trekken en duwen ontdekken

### ★ Omschrijving: Cirkelzaag

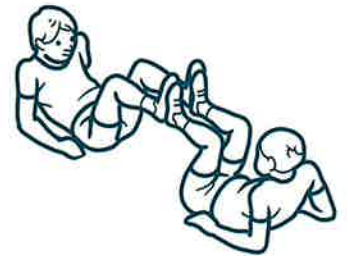
De kinderen staan per 2 tegenover elkaar en houden elkaars handen vast. De ellebogen worden hoog gehouden. De armen worden afwisselend weggeduwd en teruggetrokken (fig. 1).

### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening uit met beide armen samen (beide armen strekken, beide armen buigen).
- De kinderen voeren de oefening uit vanuit de beginpositie waarbij de ene arm gebogen is en de andere arm gestrekt.
- De kinderen voeren de oefening al stappend uit.
- De kinderen zitten tegenover elkaar op de grond en steunen op de ellebogen. Ze plaatsen de voetzolen tegen elkaar. Ze strekken en buigen afwisselend één been. Het andere been voert de omgekeerde beweging uit (fig. 2).
- Het ene kind houdt beide armen/benen gestrekt, het andere kind houdt beide armen/benen gebogen. Daarna wisselen ze van positie.
- Vier kinderen zitten in een kring op de grond en houden elkaars handen vast. Twee kinderen leunen achterover, 2 kinderen leunen voorover. Ze wisselen ritmisch van positie.



(fig. 1)



(fig. 2)

### ★ Materiaal: GEEN

### ★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen geen bruske bewegingen maken.
- Laat de oefening met verschillende partners uitvoeren.

### ★ Variatie in omgeving:

- De kinderen zitten op de trapjes, ellebogen gesteund en maken golven in het water door de benen afwisselend te buigen en te strekken.
- De kinderen staan tegen de rand van het zwembad, met het aangezicht naar de rand. De kinderen strekken en buigen de armen en maken golven in het water.

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Op ritme van handtrom		Snel, traag
Armen afwisselend bewegen	Lichte weerstand van partner	Met elastieken die aan materiaal bevestigd zijn
Individueel oefenen		

# trekken & duwen

## Trekken en duwen ontdekken



### ★ Omschrijving: Dozen duwen en trekken

Elk kind krijgt een doos. De kinderen duwen/trekken de doos over een bepaalde afstand, afgebakend door 2 lijnen.

### ★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen duwen/trekken de doos over een vlak hindernissenparcours.
- De kinderen plaatsen de doos op een verhoogde hindernis (tafel, bank...) en duwen/trekken de doos tot het einde van de hindernis.
- De kinderen duwen/trekken de doos met 2 handen.
- De kinderen duwen/trekken de doos met de rechter- of linkerhand.
- De kinderen duwen/trekken de doos met 1 of 2 voeten (al zittend).
- De kinderen duwen/trekken de doos al zittend met de rug.
- De kinderen duwen/trekken de doos samen met een partner.
- De kinderen zitten per 2 tegenover elkaar en duwen/trekken de doos naar elkaar.

### ★ Materiaal: kartonnen dozen gevuld met zand, steentjes of rijst, plastic bakken, bak op wielen...

### ★ Aandachtspunt(en):

- Zorg dat de dozen gesloten blijven tijdens het uitvoeren van de oefening.
- Zorg dat er geen botsingen ontstaan als de dozen al zittend met de rug geduwd worden.
- Door een lus of touw aan de plastic bak te bevestigen, kan zowel het duwen als het trekken in de activiteit en de varianten aan bod komen.

### ★ Variatie in omgeving:

- De kinderen duwen/trekken een plastic bak die op de bodem van het zwembad staat.
- In het zwembad duwen/trekken de kinderen een plankje waarop een voorwerp staat.
- De kinderen staan per 2 tegenover elkaar in het water. Tussen hen ligt een pingpongballetje. Het ene kind duwt het balletje naar het andere kind zonder het balletje aan te raken.
- De kinderen duwen een drijvend voorwerp naar de overkant van het zwembad zonder het aan te raken.

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Karretjes, kinderwagentjes... (duwen)	Zwaarder materiaal	Groot en zwaar voorwerp naar opgelegde plaats duwen en trekken in groep
	Parcours met bochten en vernauwingen	
	Doos manipuleren tijdens parcours (kantelen, omdraaien...)	Bak op bodem van zwembad in groep verplaatsen





# trekken & duwen

★ TD1

## Trekken en duwen ontdekken

### ★ Omschrijving: Sterke duwer en trekker

De kinderen ontdekken verschillende trek- en duwbewegingen a.d.h.v. instructies van de lesgever. De kinderen verspreiden zich op het terrein zodat ze elkaar niet hinderen.

Instructies van de lesgever:

- Het plafond van de zaal komt naar beneden. 'Wie kan het terugduwen met...'
  - 1 hand/1 voet?
  - 2 handen/2 voeten?
  - de schouder?
  - de rug?
- We zijn met de auto onderweg, maar de auto is stuk. 'Wie kan de auto duwen/trekken met...'
  - 1 hand/1 voet?
  - 2 handen/2 voeten?
  - de rug?
- We liggen op de grond en we proberen aan een denkbeeldig touw te trekken dat op de grond ligt:
  - in buiklig/in ruglig,
  - met 2 handen,
  - met linkerhand/met rechterhand.

### ★ Variatie van uitvoering:

- De lesgever is vrij oefeningen te vervangen, toe te voegen of in een andere inkleding te gieten.

### ★ Materiaal: GEEN

### ★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen zich inleven in de situatie. Doe als lesgever mee bij de uitvoering van de oefening.
- Zorg ervoor dat de kinderen de lesgever niet enkel imiteren, maar dat ze zelf ook naar variaties in de manier van bewegen zoeken.

### ★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Afbeeldingen nabootsen samen met verwoorden van hetgeen wordt uitgebeeld	Op een bepaald ritme (traag, snel...)	Met partner