

Lesfiches

Klauteren, klimmen,
kruipen en sluipen



Blok klimmen



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

Lesverloop

De 2 sporter die naast de blok staan, moeten de blok proberen te kantelen naar verschillende kanten. De sporter die op de blok zit, moet mee klimmen zodat hij er niet afvalt.

Organisatie & materiaal

Per 3 aan een blok
1 sporter zit op de blok.

Turnblok

Variatie of uitbreiding

- Naar beide kanten draaien.
- Meer begeleiders om de blok om te draaien.



Chinese muur



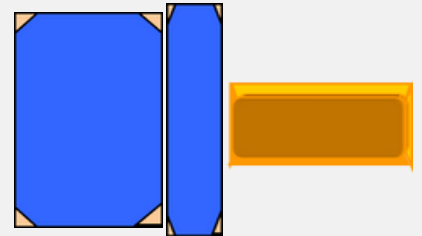
Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

Lesverloop

2 lesgevers/sporters houden een dikke mat rechtop. De sporters moeten naar de mat lopen en er proberen over te klimmen.

Organisatie & materiaal

Er ligt een dikke mat op de grond
Er staat een dikke mat op zijn kant ervoor.



2 dikke matten | evt. plint of blok

Variatie of uitbreiding

- Een plint ervoor zetten als opzetje voor kleinere kinderen.

Diamanten zoeken



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

Lesverloop

De sporters van de buitencirkel lopen rond de sporters van de binnencirkel. Wanneer er een fluitsignaal is, kruipen ze zo snel mogelijk door de benen van iemand van de binnencirkel en nemen ze een pittenzakje. De persoon die geen pittenzakje heeft, wisselt met iemand van de binnencirkel.

Organisatie & materiaal

De sporters staan in 2 cirkels (binnen- en buitencirkel).

In het midden liggen pittenzakjes.

De sporters van de binnencirkel staan met hun benen open.

Pittenzakjes

Variatie of uitbreiding

- Extra signalen toevoegen, zoals wisselen van looprichting.
- Huppelen, springen, ... i.p.v. lopen.

Hoepel klimmen



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

Lesverloop

De sporters klimmen op het sportraam en klimmen door de hoepels.

Organisatie & materiaal

Met behulp van een touw hangen er hoepels horizontaal en verticaal aan het sportraam.

Hoepels | Touwen

Variatie of uitbreiding

- Variëren in hoogte.
- Een parcours hangen met behulp van een touw.



Hoepel-veld



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen
Wandelen en lopen

Lesverloop

De sporters lopen door elkaar op de matten. Wanneer de trainer een fluitsignaal geeft, voeren de sporters een oefening uit.

1x fluiten: op handen en knieën door een hoepel kruipen.

2x fluiten: op je rug door de hoepel kruipen/schuiven.

3x fluiten: over een hoepel springen.

Organisatie & materiaal

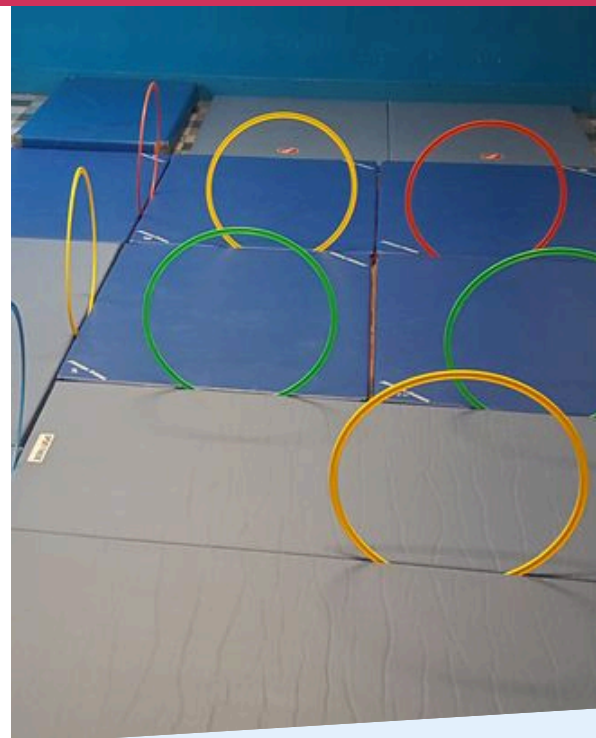
Er ligt een mattenvloer van kleine matjes.

Tussen de spleten steken hier en daar hoepels naar boven.

Kleine matjes | Hoepels

Variatie of uitbreiding

- Andere oefeningen bij de fluitsignalen:
 - door de hoepel sluipen
 - door de hoepel rollen
 - over de hoepel rollen
- Stoelendans spelen met de hoepels.



Horizontaal klimmen



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

Lesverloop

2 sporters houden het touw strak. Een derde sporter ligt op zijn rug onder het touw en trekt aan het touw om vooruit te gaan. Met behulp van een handdoek onder zijn rug, glijdt hij beter.

Organisatie & materiaal

In groepjes van 3.

Kan tijdens estafetten gebruikt worden.

Dikke touwen | Handdoeken

Variatie of uitbreiding

- Per 2 aan het uiteinde trekken.
- Om ter snelste naar de overkant.



bekijk de video op
@multiminuten



Klimparcours



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

Lesverloop

De sporters leggen een parcours af waarbij ze moeten klimmen en kruipen over de toestellen.

Mogelijke opstellingen:

- Klimmen op het sportraam.
- Onder matten kruipen die over een bank liggen.
- Plinten met banken aan om over te wandelen
- ...

Organisatie & materiaal

Een parcours opgesteld met allerlei materialen.

Plinten | Banken | Matten | Sportraam

Variatie of uitbreiding

- Per 2: de sporters houden heel de tijd elkaars hand vast.
- Variëren in materialen en hoogte qua klimmen.



Schat verzamelen



Heffen en dragen, trekken en duwen
Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

Lesverloop

De sporters moeten proberen om alle materialen te verzamelen, maar mogen niet over het touw stappen. Ze moeten dus samenwerken en creatief zijn om de materialen te nemen. Ze kunnen iemand aan de arm vasthouden en die persoon laten zakken.

Organisatie & materiaal

Er ligt een touw op de grond.
De sporters staan aan de ene kant van het touw.
Allerlei materiaal ligt aan de andere kant.

Touw | Ballen | Pittenzakjes | Ringen | ...

Variatie of uitbreiding

- Variëren in materialen.
- Variëren in afstand.

Spinnenweb



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

Lesverloop

De sporter moet een weg vinden door het spinnenweb door boven en onder te kruipen.

Organisatie & materiaal

Er is een spinnenweb gemaakt m.b.v. touwen tussen 2 toestellen, in een gang (en verticaal).

Touwen | Lintjes

Variatie of uitbreiding

- Per 2 erdoor, zonder elkaar los te laten.
- Ze mogen de touwen niet aanraken.
- Lintjes hangen tussen de touwen die ze moeten verzamelen.

Touw klimmen



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

Lesverloop

De sporters klimmen met behulp van het touw over de rekstok.

Organisatie & materiaal

Een rekstok staat onder de touwen.
Over de rekstok hangt een soepele mat.

Rekstok | Touwen | Matten

Variatie of uitbreiding

- Blokken of paard zonder bogen gebruiken i.p.v. een rekstok.
- Het touw verder weg aan een sportraam vastmaken indien er geen touwen aan het plafond zijn.
- Variëren in hoogte.



Tunnelrace



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

Lesverloop

De achterste in de rij sluipt onder alle bruggen door en zet zich terug in pomphouding. Daarna vertrekt de volgende. Zo moet de rij een bepaalde afstand afleggen. Dit kan als estafette-oefening gebruikt worden.

Organisatie & materiaal

De sporters staan in pomphouding naast elkaar. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte is tussen de sporters.

Evt. Lange mat

Variatie of uitbreiding

- Een andere oefening i.p.v. de pomphouding:
 - op handen en knieën staan
 - op 1 hand en 1 voet staan
 - als krabbetje staan (handen en voeten, buik omhoog)





In 10 minuten

leg je de basis voor levenslang
sportplezier



volg [@multiminuten](#) op Instagram