

## Multimove voorbeeldlessen

Deze lessen werden opgemaakt door Multimove lesgevers in opdracht van Sporta Team.

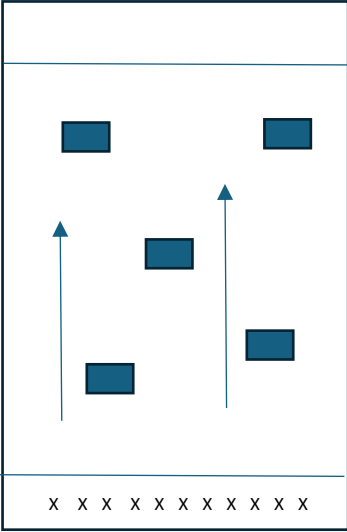
### Inspiratie trekken, duwen en zwaaien

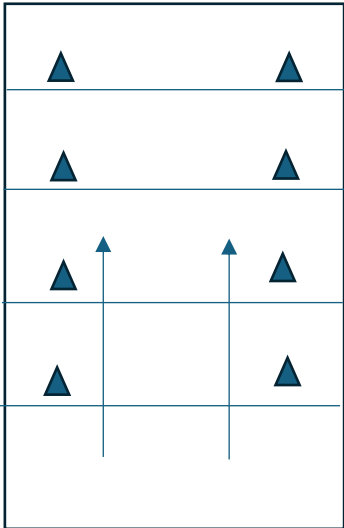
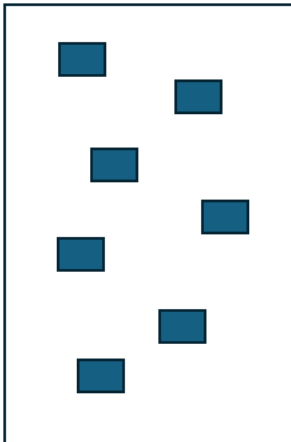


- Afkomstig van: Inspiratiedag Multisport 2024
- Docent: Tine Sleurs

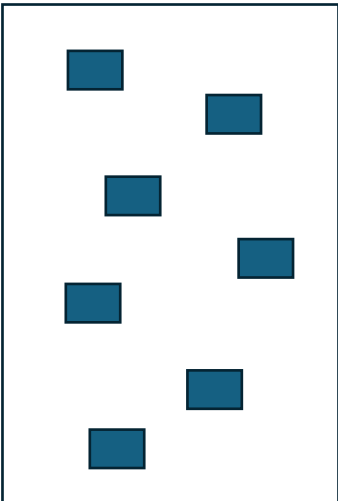
### Initiatie wandelen-lopen, heffen-dragen, trekken-duwen

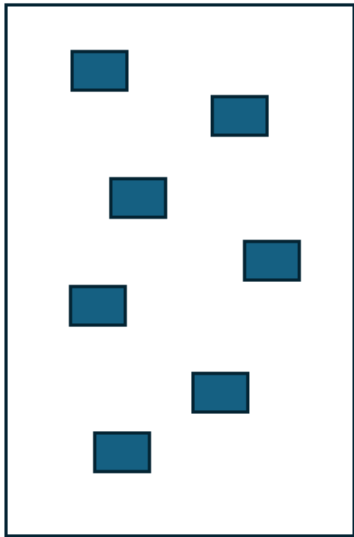
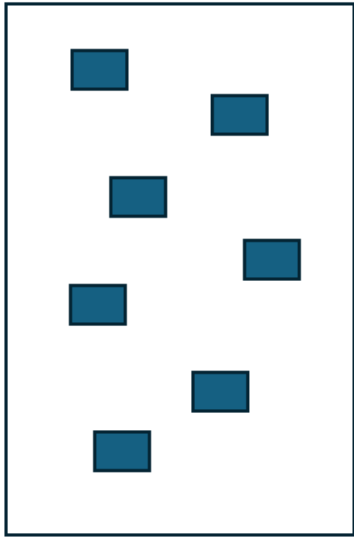
- Afkomstig van: Initiatie in je club – Move It! 2024
- Docent: Katrien Van Damme

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.           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>   <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



# Wandelen-lopen, trekken-duwen, heffen-dragen

- 15u-15u50: 1<sup>ste</sup> kleuterklas: **12 kleuters (2.5-3-4jarigen)**

**THEMA: Sterke Moovie's – Zijn jullie even sterk als deze Moovie's? Prenten WL – TD – HD tonen.**

## **Opwarming (WL-HD)**

**Materiaal:** 4 matten, 1 fietsband, **touwen, prent koorddanser**, 2 hesjes, pittenzakken en ander 'zwaar' materiaal

- 1) Op verschillende manieren WL over en tussen touwen
- 2) Op verschillende manieren WL van mat naar mat zoals koorddansers  
Op de matten liggen 'zware' voorwerpen. Wanneer de kinderen daar aankomen houden ze een voorwerp naar keuze boven hun hoofd tot wanneer de lesgever een nieuwe opdracht geeft.

## **Kern:**

### **1) Sterke spieren (TD):**

**Materiaal:** 4 korven of dozen/bakken + pittenzakken + zandbidons + **4 karretjes + 2 lange touwen**

Per 4 aan een post:

- 1) Het materiaal via de korven naar de overkant slepen/trekken/duwen
- 2) Per twee: ene zit op het karretje andere duwt
- 3) 2 karretjes met touw aan: de ene zit aan de overkant en plaatst het materiaal op het karretje, de andere zit aan de overkant en trekt aan het touw het karretje met materiaal op voorzichtig naar hem/haar toe.

### **2) Hongerige krokodillen(TD):**

**Materiaal:** veel hesjes

enkele kinderen liggen op enkele hesjes. De anderen zijn de hongerige krokodillen en zij willen de hesjes opeten door deze vanonder de kinderen te trekken. Hesje afgepakt = eerst naar lesgever brengen, daarna pas opnieuw eentje gaan proberen weg te trekken.

### **3) Verhuizers (TD-HD):**

**Materiaal:** **schoendozen**, 4 fietsbanden, 4 rode hoepels, klein materiaal om in de dozen te stoppen, blokken

1. **Opdrachten met schoendozen** (zie prenten Nellie en Cezar): naar de overkant en terug
  - doos op hand houden met gestrekte arm
  - Doos op/over hoofd (deksel er af)
  - 2 dozen op elkaar dragen voor buik
  - Doos op rug en kruipen
    - + doos boven het hoofd houden en zo naar de overkant
    - + doos voor jou houden dus niet tegen de buik houden en zo naar de overkant.
    - + alleen: doos tegen rug en duwen naar de overkant
    - + per twee: doos tussen hoofden duwen en elkaars schouders vasthouden
2. **Dozen vullen en wegdragen:** Alle dozen terug aan één kant.  
We stoppen een blok of ander materiaal in de doos.  
We dragen onze eigen doos naar de overkant en halen het materiaal er daar terug uit. We stapelen het materiaal in de rode hoepels.  
We stappen met onze doos terug en vullen ze opnieuw. Enzovoort. Tot wanneer het materiaal op is.

## **Slot**

### **Torens bouwen (HD):**

We proberen met alle schoendozen hoge torens te bouwen.

### **Weg is mijn staartje (TD):** **staartjes** of hesjes

We zitten in een kringopstelling. Elk kind zit op een hesje = staart. Één iemand stapt rond en steelt/trekt het hesje/de staart weg. Één rondje lopen en gaan zitten.

Gelukt? Staart houden. Aangetikt? Staart terug geven en nog een keer opnieuw proberen.

- 16u-16u50: 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> kleuterklas: **20 kleuters (4-5-6 jarigen)**

## THEMA: circusacrobaten

### Opwarming (WL-HD):

**Materiaal:** muziekbox, prenten, een hoepel voor elk kind

- 1) Bewegen op de muziek\*, wanneer de muziek stopt = prent nadoen die de lesgever toont.
- 2) Bewegen op muziek\*, wanneer de muziek stopt = naar hoepel lopen en de prent die in de hoepel ligt nadoen tot wanneer de muziek terug begint te spelen.
- 3) Bewegen op muziek\*, wanneer de muziek stopt = in hoepel gaan staan en deze 5 tellen boven het hoofd houden.

\*Bewegen op muziek = lopen, achterwaarts stappen, huppelen, per twee lopen hand in hand, in rijtjes van 3 of 4 kinderen rondstappen, ...

**Kern:** 4 matten, PZ, kleine parachutes, stokken, 2 banken, 2 hoepels, potjes/kegeltjes, hesjes en lintjes, ladder

- 1) **Koorddansers 1:** Oefenen van verschillenden manieren van WL naar de volgende mat.
- 2) **Spelvorm: Snelle acrobaten.**

Op een mat ben je veilig.

→ HD: Op de matten liggen PZ.

Lopen naar volgende mat en daar één PZ meenemen. Aangetikt = zakjes in hoepel gaan leggen en opnieuw proberen. Spel stopt wanneer alle PZ van de matten op zijn.

→ TD: Op de matten liggen hesjes en lintjes.

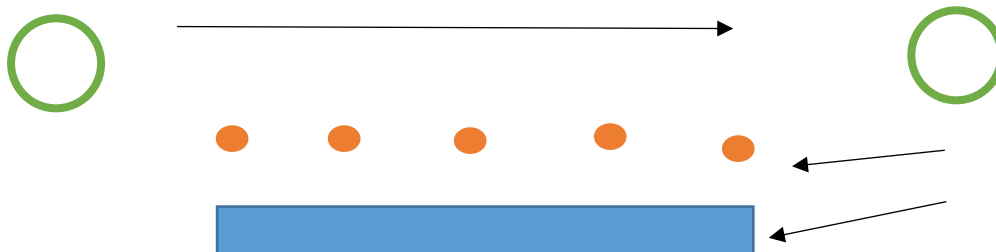
Lopen naar volgende mat een daar een extra staart/hesje nemen. Tikkers proberen staart(en)/lint(jes) weg te trekken.

### 3) Sterke acrobaten (TD):

Per twee, één kleine parachute: de ene zit op de parachute en de andere trekt OF de ene ligt in buiklig en de andere trekt hem/haar aan de polsen naar de overkant.

Je neemt per twee één PZ mee en legt deze aan de overkant in de hoepel.

Terugweg: slalom lopen tussen potjes (voorwaarts of achterwaarts) of opdracht door de ladder (op de tenen, op de hielen, trippelen, zijwaarts, ...).



### 4) Koorddansers 2: Ballen

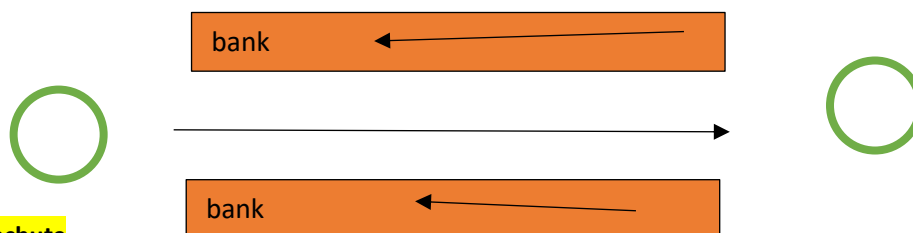
per twee, twee stokken.

je neemt elkaars stokken vast en stapt zijwaarts richting overkant (DIFF: bal tussen stokken klemmen).

Om terug te keren ga je elk langs de andere kant terug via een opdracht over de bank:

\* over de bank stappen met stok horizontaal (VW, AW, ZW – over potjes/blokken – omgekeerde bank)

\* stok naast bank leggen: buiklig en jezelf vooruit trekken – ruglig en jezelf vooruit duwen met de voeten



### Slot (HD):

**Parachute:** parachute

\* omhoog, omlaag, omhoog, omlaag

\* 1, 2, 3 omhoog – 1, 2, 3 omhoog en zwaaien met 1 hand

\* 1, 2, 3 omhoog en circustent maken door er onder te kruipen en te gaan zitten.