

BEWEGINGSOPDRACHTEN VOOR KLEUTERS:

1/ Coördinatie :



1^{ste} kleuterklas:

Over een korte afstand (10 m) kruipen,
waarbij handen en knieën kruislings verplaatst worden.

2^{de} kleuterklas:

over een korte afstand (10 m) kruipen,
waarbij handen en knieën kruislings verplaatst worden.
Doe dit afwisselend snel en traag.

3^{de} kleuterklas:

Met de rechterhand de linkerknie aantikken en omgekeerd. Doe dit 5x.

2/ Evenwicht:



1^{ste} kleuterklas:

Stappen tussen 2 lijnen die op 10cm van elkaar staan, zonder evenwichtsverlies.

2^{de} kleuterklas:

Stappen op één lijn, zonder evenwichtsverlies.

3^{de} kleuterklas:

5 m voetje voor voetje (hiel tegen teen) naar voor stappen, zonder naar je voeten te kijken en kom achterwaarts voetje na voetje terug.

3/ Oog-hand coördinatie:



1^{ste} kleuterklas:

3 x een ballon opwaarts spelen, zonder dat hij op de grond valt.

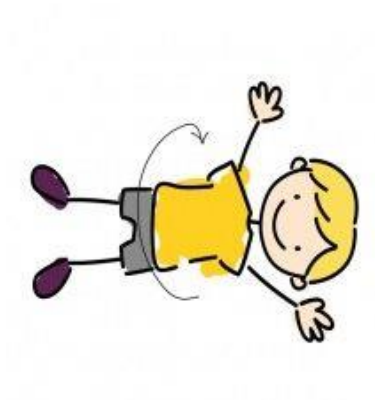
2^{de} kleuterklas:

5 x na elkaar een ballon opwaarts tikken, met linker- en rechterhand, zonder hem op de grond te laten vallen.

3^{de} kleuterklas:

Een plastieken bal met 2 handen laten botsen en weer opvangen.

4/ Roterend evenwicht:



kleuteridee.nl

1^{ste} kleuterklas:

Rollen als een potlood (= armen, romp en benen mooi gestrekt!), 3x naar de ene kant en 3x naar de andere kant.

2^{de} kleuterklas:

Rollen als een potlood, 3x naar links en 3x naar rechts, met een kleine bal in de handen.

3^{de} kleuterklas:

Rollen als een potlood, 3x naar links en 3x naar rechts, met een kleine bal tussen de knieën.

5/ Springen:



©kleuteridee.nl

1^{ste} kleuterklas:

5x in en uit een hoepel springen met beide voeten.

2^{de} kleuterklas:

5x achterwaarts in en uit een hoepel springen.

3^{de} kleuterklas:

Op 1 been, 5x in en uit een hoepel springen. Doe dit eerst op het ene, dan op het andere been.