

# Bewegingsonderwijs - jonge kind (fase 1)

## Balanceren

### Balanceren

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

### Rijden

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

### Glijden

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

### Acrobatiek

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

## Zwaaien

### Schommelen

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

### Hangend zwaaien

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

## Springen

### Vrij springen

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

### Steunspringen

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

### Loopspringen

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

### Touwtje springen

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

### Ver- en hoogspringen

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

## Klimmen

### Klauteren

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

### (Touw-)klimmen

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

## Over de kop gaan

### Duikelen

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

### Rollen

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

## Mikken

### Wegspelen

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

### Mikken

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

## Jongleren

### Werpen en vangen

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

### Soleren

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

### Retourneren

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

## Doelspelen

### Keeperspelen

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

### Lummelspelen

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

## Tikspelen

### Tikspelen

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

## Stoeispelen

### Stoeispelen

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

## Bewegen op muziek

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

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

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

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

### Een dans uitvoeren op muziek

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

