



Bevordering van motoriek, evenwicht en coördinatie

Korte beschrijving

Beschrijving

- | | | |
|----|--------------------------------|---|
| 1 | Balanceren en bewegen | Zet stapelstenen neer met als doel dat je een ruimte kunt oversteken door van steen naar steen te lopen, zonder de grond aan te raken. Maak soms een klein torentje van 2 of 3 stenen of een trapje. |
| 2 | Paard/springen | Zet een parcours uit met steeds 2 torens van stapelstenen van gelijke hoogte naast elkaar met ongeveer 40 cm ertussen. Schuif bij elke toren een stok tussen de stenen waar de kinderen overheen moeten springen. Varieer met de hoogtes. |
| 3 | Limbo | Bouw 2 torens van stapelstenen van gelijke hoogte naast elkaar met ongeveer 40 cm ertussen. Schuif er een stok door zodat de kinderen zich eronderdoor moeten dansen zoals bij limbo. |
| 4 | Op handen en voeten | Leg stapelstenen naast elkaar en laat de kinderen zich op handen en voeten verplaatsen over de stenen. |
| 5 | Doelschieten #1 | Bouw een toren van stapelstenen. Gooi er dan met een bal tegenaan totdat de toren omvalt. |
| 6 | Doelschieten #2 | Bouw met de stapelstenen 2 torens met tussenruimte die als voetbaldoel fungeert. Schiet er dan een bal middendoor. |
| 7 | Hockey | Zet met de stapelstenen een parcours uit met randen en torens. Loop er nu zo snel mogelijk doorheen met een hockeystick en een bal zonder de stapelstenen aan te raken. |
| 8 | Hoog stapelen | Maak zo hoog mogelijke torens met e stapelstenen |
| 9 | Evenwicht | Leg een stapelsteen op de grond en bewaar je evenwicht als je daarop staat. Maak het moeilijker door er een plank op te leggen |
| 10 | Vaardigheid | Zet met de stapelstenen een parcours uit met randen en torens. Loop er nu zo snel mogelijk doorheen met een bal aan de voet zonder de stapelstenen aan te raken. |
| 11 | Hindernisloop | Bouw een hindernisparcours met de stapelstenen en loop er dan zo snel mogelijk doorheen. |
| 12 | Gooien | Wie kan het verste gooien met een stapelsteen |
| 13 | Wip | Stapel 2 of 3 stapelstenen op elkaar en leg er een lange plank op. Aan weerskanten gaan zitten en lekker wippen |
| 14 | Standje aan de straat | Zet met de stapelstenen een parcours uit van straten en kruispunten en bouw een 'standje' van stapelstenen waar je iets kunt aanbieden |
| 15 | Aardappelloop | Geef elk kind een gebogen stapelsteen en leg daar een aardappel in. Het kind moet nu met 1 hand de steen ergens heendragen zonder de aardappel eraf te laten vallen |
| 16 | Balanceren op je hoofd | Leg een gebogen stapelsteen op je hoofd en loop een afstand zonder de steen te laten vallen |
| 17 | Toren balanceren | Bouw een toren van 2 of 3 stapelstenen en draag die op je vlakke hand ergens heen zonder te laten vallen |
| 18 | Muur bouwen met extra's | Bouw een muur van stapelstenen 'in verband' en maak af en toe een opening waarin je een voorwerp plaatst en opsluit |
| 19 | Op en af | Op een stapelsteen springen en er weer af enzovoort |
| 20 | Steltenlopen | Doe stevige elastieken om 2 stapelstenen. Schuif je voeten erin en probeer zo te lopen. |