



Tennis Vlaanderen

Deel Wit

2/10/2014

Korte handleiding organisatie mailadministratie

Inhoudstabel

1. ALGEMEEN	3
COMPONENTEN	3
ORIËTERING	4
2. LESACTIVITEITEN	5
3. AANVULLENDE LESACTIVITEITEN MET BALLON OF BAL EN PLASTIEKEN RACKET	88
3.1. VOORBEREIDENDE OEFENINGEN	88
3.2. MOUSSE BAL (OF BALLON) DRIJVEN OF ROLLEN MET HET RACKET	89
3.3. MOUSSE BAL (OF BALLON) DRAGEN OP HET RACKET	90
3.4. MOUSSE BAL (OF BALLON) OMHOOG TIKKEN MET HET RACKET	91
3.5. MOUSSE BAL (OF BALLON) SLAAN MET HET RACKET	92

1. ALGEMEEN

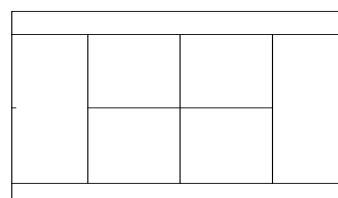
COMPONENTEN

Richtleeftijd

3-5 jaar

Terrein

Tennisterrein of polyvalente zaal (bij voorkeur geen gravel)



Concept

Plezier

(kids bewegen, spelen en maken plezier)

Kernwoorden

- ✓ Spontane motoriek
- ✓ Observatie
- ✓ Differentiatie
- ✓ Algemene motorische vaardigheden
- ✓ Coördinatie
- ✓ Bewegen en spelen
- ✓ Plezier

ORIËNTERING

Wit is de **voorbereidende stap** op KidsTennis. Onze 'digitale' maatschappij gaat gepaard met bewegingsarmoede. Op een leeftijd waar kinderen de motorische basis leggen voor hun verdere motorische ontwikkeling wordt dit vandaag de dag amper ingevuld. Initiatieven zoals de bewegingsschool, kleutergymnastiek en sportacademies spelen hierop in.

Psychomotorische vorming stimuleert de **algemene motorische vorming** omdat het kind **spelenderwijs** 'bewust' wordt van begrippen zoals lichaam, tijd en ruimte. Een goede motorische vorming is de basis voor een goede coördinatie, het startpunt voor het aanleren van de verschillende technieken. Een kind dat 'Wit' gevolgd heeft, zal sneller en efficiënter leren tennissen.

Het werken met kleuters vergt een specifieke aanpak. Kleuters hebben vaak angst voor het onbekende en zullen over de streep moeten getrokken worden om mee te doen. Daarom stellen we voor om te starten met een toffe 'sketch' waardoor het ijs gebroken wordt en de kleuters hun drempelvrees overwinnen. Daarna kan er een eerste sessie volgen waarbij de kinderen het materiaal (ballonnen, ballen, paletjes, lintjes, enz...) personaliseren met stiften en verf. Ook de ouders mogen niet vergeten worden. Terwijl de kinderen het materiaal kleuren, informeren we de ouders over de invulling van de lessen in KidsTennis Wit.

Ook de begeleiding van Wit vergt een specifieke methodiek en didactiek. Alles vertrekt vanuit de spontane motoriek. Om dit te bereiken zullen we situaties aanbieden die uitnodigen tot bewegen op eigen wijze, in eigen tempo en op eigen niveau. Zo zal een groep kleuters de les ervaren als één groot spel. Daarnaast is observeren uiterst belangrijk. **Observeer** wat ze graag doen, hoe ze reageren op nieuw materiaal, met welke hand ze spontaan werpen, met welke voet ze schoppen, enz...

Succesbeleving is dé kritische factor die het spelplezier zal bepalen. Als lesgever moeten we differentiëren zodat alle kinderen 'lukken' in de spelvormen (bijv. werpafstand korter, mikvoorwerp groter, enz...).

Met deze lessen laten we kleuters in een 'kleutertenniswereld' bewegen en spelen. Je zal zien, de kleuters zullen enthousiast zijn: ze zullen veel spelen, lachen, plezier beleven en vriendjes maken. Het wordt een 'fun' introductie in de tennissport en als kers op de taart zal je merken dat ze na 'Wit' een streepje voor hebben om te evolueren in de kleuren van het KidsTennis. Bovendien zal je zien dat KidsTennis Wit extra dynamiek zal geven in de tennisclub en dat ouders meer betrokken zullen zijn bij de jeugdopleiding van hun kids.

De kleuters hebben nog geen 'echt' tenniseracket nodig, enerzijds voelt het voor deze leeftijd nog wat log aan en anderzijds is er voldoende ander materiaal waarmee een slagbeweging kan gemaakt worden (houten plankje, opgerolde krant, plastieken racketje, pingpongaletjes, enz...).

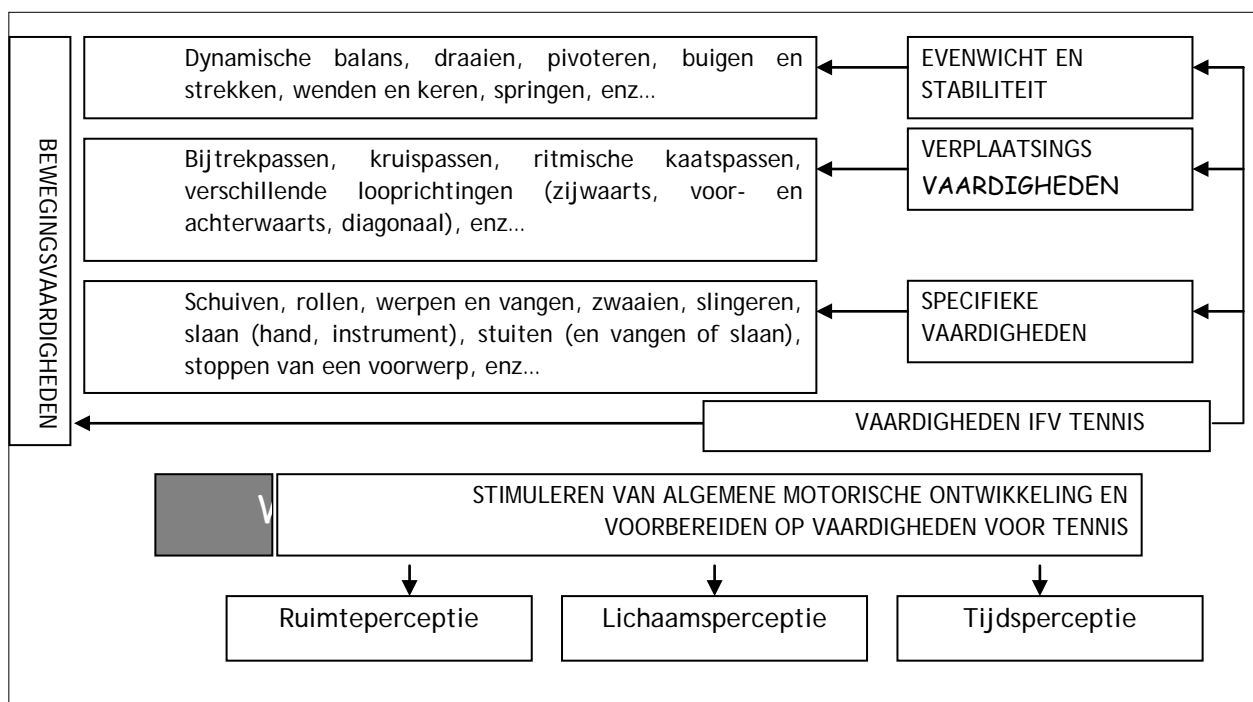
Ten slotte nog een aantal tips om 'KidsTennis Wit' te introduceren in jouw club:

- ✓ Misschien vind je in de buurt van de club wel een kleuteronderwijzer(es) die geïnteresseerd is om mee te helpen
- ✓ Via de leden van je club kan je zo goed als al het materiaal verzamelen dat je nodig hebt voor 'Wit' (ballenkokers, pittenzakken, fietsbanden, houten blokjes, enz...)
- ✓ De jongere broertjes of zusjes van de jeugd in de club kunnen naar de 'kleutertennisles' terwijl hun oudere broer of zus tennist!
- ✓ Werk samen met de gemeente of met de naburige scholen om Wit te organiseren

2. LESACTIVITEITEN

In Wit stimuleren we de algemene motorische ontwikkeling ifv de vaardigheden voor tennis. Het doel van de algemene motorische ontwikkeling (psychomotoriek) is kinderen bewust maken van lichaam, tijd en ruimte. Deze bewustwording zal de kleuters leren om bijv. een balbaan in te schatten, gericht te werpen, verschillende lichaamsdelen te leren samenwerken, enz...

De activiteiten die in de les aan bod komen zijn 'afgeleid' uit de verschillende vaardigheden die voor tennis van belang zijn (evenwicht en stabiliteit, verplaatsingsvaardigheden en specifieke vaardigheden). Het zijn 'ruwe bewegingsvormen' die een link hebben met tennisvaardigheden. Op deze manier ontwikkelen we het potentieel algemeen motorisch vermogen en bereiden we de kinderen voor op de specifieke tennisvaardigheden.



De lesactiviteiten zijn aanvankelijk vrij individueel gezien de 'egocentrische' natuur van kleuters. Tijdens de lessenreeks worden partnerspelvormen geïntegreerd in de lessen om kleuters te leren samenwerken.

Doorheen de lessen evolueren de verschillende bewegingsvaardigheden, bijv. ontwikkelen van oog-handcoördinatie en inschatten van de balbaan ahv ballonnen:

- ✓ De ballon opgooien en terug vangen
- ✓ De ballon opwaarts tikken ('de ballon in leven houden')
- ✓ Per 2 elk om beurt de ballon tikken
- ✓ Per 2 tegenover elkaar staan met een netje ertussen en de ballon heen en weer tikken
- ✓ De ballon heen en weer tikken met een slaginstrument (tafeltennispaletje, krantenstok, plastic racket, enz...)
- ✓ De ballon heen en weer tikken met slaginstrument op een afgebakend terreintje...

In de inleiding hebben we al vermeld dat succesbeleving belangrijk is voor een kleuter. Als lesgever moeten we de verschillende opdrachten zo kunnen differentiëren dat alle kleuters lukken in de opdracht, bijv. als we kleuters laten mikken, kunnen we de jongsten:

- ✓ dicht bij het 'doel' zetten
- ✓ naar een groter doel laten mikken
- ✓ met verschillend materiaal laten mikken (met een grote bal kan je makkelijker richten)

Onderstaand vind je een differentiatietabel met info over hoe vaardigheden gemakkelijker/moeilijker kunnen gemaakt worden.



Vaardigheden	Gemakkelijker	Moeilijker
Richten (werpen, rollen)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kleinere afstand ✓ Groter doel ✓ Grotere bal 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Grotere Afstand ✓ Kleiner doel ✓ Kleinere bal
Vangen	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Meer tijd geven (bijv. ballon) ✓ Grotere bal ✓ Kleinere afstand ✓ Verbaal ondersteunen (bijv. 'en pak') 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Minder tijd geven (bijv. snellere bal) ✓ Grotere afstand ✓ Met één hand vangen
Slaan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Meer tijd geven ✓ Kleinere afstand ✓ Grotere bal ✓ Slaan met handen ✓ Mikken naar groter doel ✓ Verbaal ondersteunen (bijv. 'en tik') 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Minder tijd geven (bijv. snellere bal) ✓ Grotere afstand ✓ Kleinere bal ✓ Mikken naar kleiner doel ✓ Slaan met een slaginstrument
Evenwicht en balans	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Oefenen op de grond ✓ Blote voeten ✓ Aandacht richten op 1 punt 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Oefenen op smallere hindernissen ✓ Hindernissen moeilijker maken (bijv. blokjes onder touw)
Afremmen	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Meer tijd geven om af te remmen (bijv. 'ééééééén stop!') ✓ Stappen en stoppen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Minder tijd geven om af te remmen (bijv. 'stop!') ✓ Snel lopen en stoppen



Tot slot nog enkele didactische en organisatorische tips voor je aan de slag gaat:

- ✓ Didactisch:
 - Experimenteren! Laat ze telkens nieuw materiaal 'ontdekken' vooraleer je start met de verschillende uitdagingen en spelvormen.
 - Observatie! Let op wat ze graag doen. Kijk hoe ze bewegen en pik hierop in (bijv. een kleuter tikt de ballon met de handen omhoog: 'kan je ook koppen tegen de ballon?')
 - Variatie! Hou het spannend voor de kleuters. Gebruik gevarieerd materiaal en switch regelmatig naar nieuwe spelvormen en uitdagingen.
 - Fantasie! Hier en daar is een spelvorm in fantasievorm uitgeschreven. Tracht in de lessen alle spelvormen en uitdagingen 'tot de verbeelding' te laten spreken. Bijv. als in een spelvorm verschillende groepen materiaal moeten verzamelen in een bepaalde zone spreken we van 'troepen' die 'schatten' moeten verzamelen in hun 'burcht'.
 - Herhaling! Regelmatig komt hetzelfde materiaal terug. Ze leren vaardigheden door heel veel herhaling waarbij ze met hetzelfde materiaal nieuwe ervaringen opdoen...
 - Voorkeurshand en -voet! Vanaf 5 jaar ontwikkelt het kind de voorkeurshand en -voet. Laat hen daarom alle uitdagingen zowel met de ene hand (voet) als met de andere hand (voet) uitvoeren.
- ✓ Organisatorisch:
 - Voorzie 1 lesgever per 10 kleuters
 - Tijdens de leskernen kan je de groep kleuters in verschillende kleinere groepen verdelen. Terwijl de ene groep bezig is met de eerste leskern, is de andere groep bezig met de andere leskern. Tijdens de relaxatie komt de volledige groep terug samen.
 - Check telkens een week op voorhand welk materiaal je nodig hebt voor de volgende les. Soms wordt er gevraagd dat de kleuters materiaal van thuis meebrengen (bijv. kussen).
 - Gebruik veel kleutermuziek in de lessen.
 - Organisatie van de les:

- **Aanwakking:** gezamenlijke start van de les
- **Leskern:** bestaat meestal uit 2 delen:
 - Een deel rond werpen, vangen, rollen, slaan, enz...
 - Een deel rond verplaatsingen, evenwicht en stabiliteit
- Iedere leskern bevat een experimenteerfase die altijd een reeks spelvormen en uitdagingen voorafgaat. De kleuters experimenteren wat ze met een bepaald voorwerp kunnen doen. Bijv. laat hen spontaan spelen met ballonnen, als lesgever observeer je. Via gerichte vragen kan je het gewenste gedrag uitlokken (en ga je tegelijkertijd naar de spelvormen en uitdagingen over):
 - Kijk eens wat Jantje met de ballon doet > kleuters kijken en bootsen na
 - Wie kan de ballon in de lucht houden zonder dat hij op de grond botst?
 - Wat kan je doen als je de ballon omhoog slaat > je doet zelf mee (je slaat de ballon omhoog en klapt in de handen, draait rond de lichaamsas, gaat zitten en terug rechtstaan)
- **Relaxatie:** de les wordt altijd afgesloten met een stukje relaxatie. Dit is nodig om het energieniveau van de kinderen terug te doen zakken. Indien de leskern vrij intensief was, tracht je de kleuters tot volledige rust te laten komen waarbij het contact met de grond van groot belang is. Spannings- en ontspanningsoefeningen (volledig lichaam of deel van het lichaam) zijn geschikt om de kinderen tot rust te brengen. Indien de leskern qua verloop rustiger was, sluiten we af met een iets actievere spelvorm (meestal spelvormen waarbij het materiaal opgeruimd wordt).
- We eindigen in alle lessen met een KidsTennis-kreet om het groepsgevoel te stimuleren!

In wat volgt, worden de 24 lesjes voor Wit gedetailleerd weergegeven in de vorm van lesvoorbereidingen. Met de inhoud van de lessen kan een lestijd van één uur worden ingevuld. Aansluitend worden in het derde luik van dit deel nog extra oefeningen gegeven die in de lessen kunnen geïntegreerd worden. Bij deze oefeningen wordt gewerkt met een plastieken racketje om zo de overgang van Wit naar Blauw 'zachter' te maken. De link met het tennis wordt dan ook groter, maar de bewegingen blijven nog altijd spontaan. Er wordt nog geen technische sturing gegeven

Lesonderwerp:	Kennismakingsles <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lopen en rennen ▪ Werpen, vangen, slaan en rollen 	
-1-	Materiaal: naamkaartjes, grote tennisbal met gezicht erop getekend, doek, ballonnen, touwen of krijt, racket, softballen, tennistas, kegels	
Doelstelling	Oefenstof	Organisatie
<i>Aanwakkering</i>		
✓ Via een sketch de kleuters aansporen om deel te nemen aan de les. Dit werkt drempelverlagend!	<p><u>Rollenspel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ De kleuters krijgen allemaal een naamkaartje opgeplakt in de vorm van een tennisbal. Alle ouders en kinderen worden binnengevraagd in de tennishal en mogen samen gaan zitten. Zij zien een laken dat over het tennisnet hangt en de "juf" (lesgeefster). ✓ Rollenverdeling: De juf = de lesgeefster. Lieselotte = de verlegen kleuter die gespeeld wordt door een lesgever verkleed als kleuter. Pinkie de tennisbal = lesgeefster achter het doek die de tennisbal begeleidt en de stem speelt van de tennisbal. ✓ Verhaal: DE JUF: Daaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaag lieve kindjes, mama 's en papa's. KINDEREN EN OUDERS: Daaag LIESELOTTE: (komt zeer verlegen uit het publiek en gaat schoorvoetend naar de juf). DE JUF: Dag flinke meid , kom jij ook naar de kleutertennis om samen met al deze vriendjes te spelen met ballen én hoepels én touwen én kegels én nog veel meer... LIESELOTTE (verlegen): Ja, ja maar ik durf niet zo goed . DE JUF: Weet je wat, jij mag anders mee helpen zoeken naar mijn grote tennisbal, want ik vind hem nergens, ik heb al heel de morgen gezocht. Zoek jij hier in de zaal dan ga ik buiten eens kijken, ok ? (juf verlaat de zaal) PINKIE: (de tennisbal komt te voorschijn, lesgever blijft weggestoken) Dagdagdaaag lieve kindjes en mama's en papa's, daaaaag lieslotje. Ik ben PINKIE, de mooiste tennisbal van heel de wereld, en het leukste spelletje dat ik 	✓ Naamkaartje:  <p>"Pinkie de grote tennisbal":</p> 

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Afremmen en plots veranderen van richting (inhibitie) 	<p>kleuters zo snel mogelijk naar de genoemde plaats. Op het signaal (handenklap) mogen ze terug vrij rondlopen in de zaal.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Stop als de lesgever omkijkt. De lesgever neemt plaats aan de kop van een groep kleuters en loopt kriskras door de zaal terwijl de kleuters hem volgen. Als hij stopt en omkijkt naar de kleuters, mag niemand nog bewegen. Zorg voor variatie in het looptempo. 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Oog-handcoördinatie ✓ Oog-voetcoördinatie ✓ Ontwikkelen voorkeurshand en -voet ✓ Inschatten balbaan ✓ Oog-handcoördinatie 	<p><u>Werpen, vangen, slaan en rollen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Experimenteerfase: wat kan je allemaal doen met een ballon? ✓ Wie kan er de ballon levend houden (= in de lucht houden) door... <ul style="list-style-type: none"> - er telkens tegen te slaan: <ul style="list-style-type: none"> - met 1 hand - met de andere hand - afwisselend met de ene en de andere hand - er telkens tegen te schoppen - er afwisselend tegen te slaan en schoppen ✓ Wie kan de ballon omhoog gooien...: <ul style="list-style-type: none"> - en terug vangen zonder hem op de grond te laten vallen - zodat de ballon vóór of achter je valt - zodat de ballon op je hoofd (knie, schouder, rug) valt ✓ De kleuters gaan met de ballon over de brug. Wie kan de brug oversteken...: <ul style="list-style-type: none"> - met de ballon in beide handen - en telkens de ballon omhoog gooien en vangen - en de ballon omhoog tikken 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ In de zaal liggen zoveel ballonnen als er kleuters zijn. Elke kleuter neemt een ballon  <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tip: ballonnen kan je recupereren door bij het knopen het uiteinde niet volledig door de lus te steken ✓ Tip: bruggen maak je met 2 lijnen, lange strips, touwen, linten,...  <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tip: maak brede en smalle bruggen (differentiatie)

<p>✓ Gericht rollen</p>	<p>✓ Door het poortje. 1 softbal per 3 kleuters. A rolt de bal door de benen van B (het poortje) naar C. Dit ZONDER de benen van B te raken! Wie het poortje toch raakt, wisselt van plaats met B (= de kleuter in het midden).</p> <ul style="list-style-type: none"> - observeer bij de oudste kleuters met welke hand ze rollen - de 5-jarigen mogen telkens bij een gelukke poging een stapje achteruit zetten 	<p>✓ Tip: trek 2 krijtlijnen op een afstand van 5m van elkaar. A en C staan tegenover elkaar op de krijtlijn. B (het poortje) staat in het midden.</p>
<i>Relaxatie</i>		
<p>✓ Groepsgevoel stimuleren</p>	<p>✓ De kleuters gaan allemaal in ruglig op de grond liggen met de ogen dicht. Op signaal van de lesgever maken ze zich zo klein mogelijk, zo groot mogelijk, afwisselend groot en klein...</p> <ul style="list-style-type: none"> - stimuleer buikademhaling: dit bevordert de spierontspanning - variatie: vanuit zijwaartse lig zo klein mogelijk of zo groot mogelijk maken <p>✓ Kleuters komen samen voor een 'groepscreet'. Ze staan opgesteld in een dichte cirkel met de handen op elkaar en roepen: 'wij zijn de kampioenen van KidsTennis'.</p>	<p>✓ Tip: de kleuters kunnen gemakkelijk 'buikademhaling' controleren door hun hand op de buik te leggen en te voelen of hun buik op en neer gaat</p>

Lesonderwerp:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Algemene bewegingscoördinatie (bewegingsverhaal) ✓ Werpen en vangen 	
-2-	Materiaal: 2 lange touwen, softballen, ballonnen, pittenzakken, hoepels	
Doelstelling	Oefenstof	Organisatie
<i>Aanwakkering</i>		
	<p><u>Tikspel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 of meer ploegen. Elke ploeg heeft 2 hoepels die ongeveer 8m uit elkaar liggen. In 1 van de 2 hoepels liggen ballen. Elke ploeg probeert zoveel mogelijk ballen over te brengen van hoepel naar hoepel. Maar!!! Ze kunnen getikt worden bij het overlopen door de lesgever(s). Als je getikt wordt, moet je terug naar de eerste hoepel en opnieuw overlopen. Hoeveel ballen krijg je in de hoepel? 	
<i>Kern</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lichaamsperceptie - coördinatief bewegen 	<p><u>Algemene bewegingscoördinatie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bewegingsverhaal <ul style="list-style-type: none"> - Alle kinderen die kunnen springen, mogen mee met mij naar de speeltuin! Laat mij eens zien hoe goed je kan springen? - Jullie kunnen het allemaal! Tof. De tennisclub heeft voor ons een autobus voorzien. Wij gaan dus met de bus naar de speeltuin. Iedereen moet eerst instappen via het trapje. - Iedereen klaar! De bus vertrekt. Tuut! Tuut! - O! Stop! Een rood verkeerslicht! - Weer vooruit! O, stop! Een poes steekt de straat over! - Weer vooruit! O, stop! Mensen steken over op het zebrapad. - Daar is de speeltuin. Met 1 sprong zijn we uit de bus. - Kijk daar, er zijn honden in de speeltuin. Ze lopen op 4 poten. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Springen op 2 voeten ✓ Knieën heffen ✓ Lopen door de hele ruimte ✓ Remoefening! ✓ Terug lopen - Remoefening! ✓ Terug lopen - Remoefening! ✓ Tip: na het remmen kan je ook een andere loopvorm tonen, bijv. huppelen ✓ Hoogtesprong ✓ Op handen en voeten lopen

- Hé, kijk daar, er is een glijbaan. We klimmen naar boven. Oooh, dit is een hoge glijbaan.
-Als we boven zijn, gaan we zitten en glijden we naar beneden.

- Leuk hé, we gaan nog eens op de glijbaan.
- In de speeltuin is ook een hoge berg. Daar kun je afrollen. Maar eerst moeten we boven op de berg klimmen.
- Oef! We zijn boven. Nu rollen we naar beneden.
- Daar is de plonsvijver. We springen er in en er weer uit.

- We lopen op de rand van de vijver. Opletten, niet in het water vallen hoor!
- Er zijn ook fonteinen waar we tussen kunnen lopen. Zorg ervoor dat je niet nat wordt.

- Er is ook een wip in de speeltuin. Zo doet de wip. Op en neer.
Op en neer. Wie zit er op de wip?
- En daar is de molen! De molen draait rond. Er is muziek en er wordt gezongen. Draai maar molen. Draai maar rond.
- We zijn moe en hebben honger en dorst. Tijd om even te gaan rusten en wat
- We rusten nog even op de rug in het gras en ademen diep. We zijn uitgerust
- In de speeltuin zijn ook veel fietsen. We gaan allemaal fietsen. Eerst fietsen we traag. Nu gaan we snel fietsen.
- Heb je het springkasteel al gezien? Kom we lopen er heen. Kijk hoe hoog je kan springen!

- Daar zijn de honden weer. Die lopen met ons mee naar de uitgang.
- Oei... de poort is al gesloten. Kom, we kruipen onder het hek door.
Nu zijn we buiten de speeltuin.
- We stappen weer in de autobus.
- Tuut! Tuut! Daar gaan we. Terug naar de tennisclub!
- We zijn aangekomen op de tennisclub. Iedereen uitstappen!

✓ Benen optillen en voorwaarts gaan

✓ Zitten. Voortschuiven op zitvlak door steun van armen en handen

✓ Oefening herhalen

✓ Voorwaarts gaan. Benen optillen

✓ Buiklig! Rollen door de ruimte

✓ Touw in kring op de grond. Springen met voeten samen

✓ Op touw lopen

✓ Met armen dicht bij het lichaam snel zigzag door de ruimte lopen

✓ Benen en armen gespreid. Van links naar rechts wiegen met armen.

✓ Met armen draaien. Linker arm, rechter arm. Samen

✓ Zitten of liggen. Mond open en dicht

✓ Ruglig - buikademhaling

✓ Ruglig - benen omhoog en fietsen - langzaam - snel

✓ Lopen naar touwen die een rechthoek vormen. Binnen de touwen zo hoog mogelijk opspringen met 2 voeten samen

✓ Lopen op handen en voeten

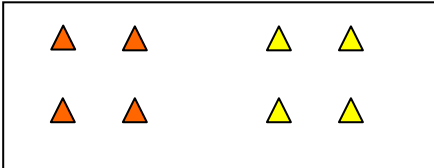
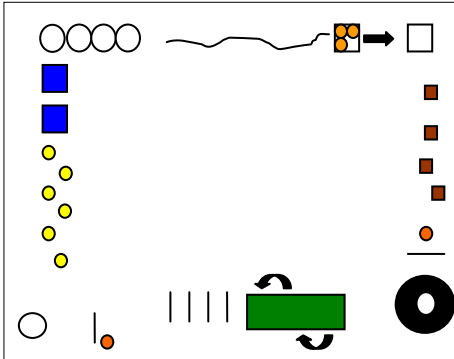
✓ Kruipen op knieën en handen

✓ Benen optillen

✓ Lopen door de hele ruimte


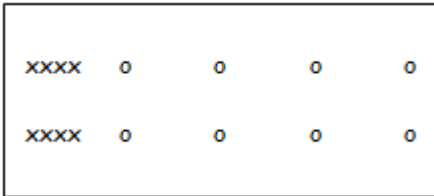
✓ Sprong met 2 voeten samen uit de autobus

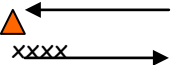
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Inschatten 'balbaan' ✓ Oog-handcoördinatie ✓ Snelheid ✓ Gericht werpen 	<p><u>Werpen en vangen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Wat kan je allemaal doen met een ballon? Wie kan...: <ul style="list-style-type: none"> - in stand ballon opgooien en vangen - al stappend ballon opgooien en vangen - al lopend ballon opgooien en vangen - in stand ballon opgooien en laten vallen voor of achter het lichaam - ballon optikken met de handen - ballon optikken met de ene hand, met de andere hand, afwisselend met de ene en de andere hand - de kleuter steekt de zaal over van punt A naar punt B. Terwijl moet hij de ballon optikken. Op punt B staat de lesgever klaar met een hoepel waar de kleuter de ballon doorheen moet tikken. De kleuter moet de ballon achter de hoepel opvangen met 2 handen. ✓ Spelvorm. De zaal ligt vol pittenzakken, alle kleuters hebben een hoepel. Hoeveel pittenzakken krijg ik in mijn hoepel? ✓ Spelvorm. De zaal ligt vol pittenzakken met een verschillende kleur. Gooi met een pittenzak op of zo dicht mogelijk bij de pittenzak met dezelfde kleur. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ In de zaal liggen zoveel ballons als dat er kleuters zijn. Elke kleuter neemt een ballon ✓ Al lopend ballon opgooien en vangen enkel vragen voor de oudste kleuters ✓ Telkens 1 pittenzak vervoeren ✓ Kinderen bewegen kriskras in de zaal. Ze rapen telkens een pittenzak op en werpen naar een andere pittenzak van dezelfde kleur
<i>Relaxatie</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ De kleuters gaan verspreid op de grond liggen, ze ademen rustig in en maken een dikke buik. Ze blazen uit en laten de dikke buik verdwijnen. Ze rollen gestrekt vanuit ruglig om hun lengteas tot buiklig en terug. De kleuters liggen stil op hun rug of buik met hun ogen dicht. Als de lesgever een kleuter aantikt, dan gaat deze bij de tweede lesgever staan. Handen op elkaar en roepen: 'wij zijn de kampioenen van KidsTennis!' 	


Lesonderwerp:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Algemene bewegingscoördinatie (bewegingsomloop) ✓ Werpen en vangen 	
-3-	Materiaal: hoepels, dik touw, dozen, ballen, houten blokjes, buitenband, strips, bank, kegels, stoelen, pittenzakken, markeringshoedjes	
Doelstelling	Oefenstof	Organisatie
<i>Aanwakkering</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kleuters bewegen vrij door de zaal. In de zaal zijn twee gekleurde zones (4m x 4m): geel en oranje. Als de lesgever een gele bal toont, lopen de kleuters naar de kleine gele zone en bewegen daar vrij rond. Wie is er het laatst in de gele zone? Toont de lesgever een oranje bal dan lopen ze zo vlug mogelijk naar de oranje zone. Op een volgend signaal mogen de kleuters de gekleurde zone verlaten en terug vrij rondlopen in de zaal. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ In de zaal leg je 2 zones van 4mx4m (gele en oranje markeringshoedjes) 
<i>Kern</i>		
	<p><u>Algemene bewegingscoördinatie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Experimenteerfase in bewegingsomloop (spontaan laten spelen) ✓ Bewegingsomloop blijft vrij, enkel de werpoefeningen worden verduidelijkt <ul style="list-style-type: none"> - bal trachten van de ene doos in de andere doos te gooien - bal trachten door een verticaal opgehangen band (of hoepel) te gooien - bal trachten door een horizontaal opgehangen hoepel te gooien ✓ Volledige bewegingsomloop wordt gedemonstreerd: <ul style="list-style-type: none"> - telkens 1 voet in de hoepel plaatsen - over touw lopen - bal van de ene doos trachten in de andere doos te gooien - over de houten blokjes stappen zonder de grond te raken - bal trachten door een verticaal opgehangen band (of hoepel) te gooien - onder, over en op de bank oversteken - over de strips lopen (1 of 2 contacten tussen de strips) - bal trachten door een horizontaal opgehangen hoepel te gooien 	 <ul style="list-style-type: none"> ✓ Hoepels op een rij ✓ Touw op de grond ✓ 2 dozen op korte afstand van elkaar (doos dichtst bij het touw gevuld met ballen)

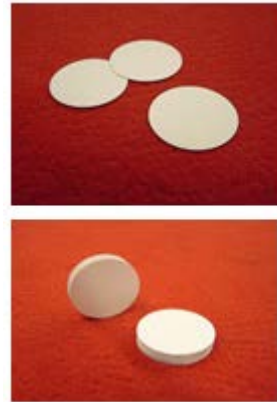
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evenwicht en stabiliteit ✓ 'Problem solving' 	<ul style="list-style-type: none"> - tussen de kegels slommen - onder, over en op de stoel oversteken ✓ Bewegingsomloop afleggen met pittenzak op je hand (hoofd, schouder, elleboog,...) ✓ Hindernissen op de bewegingsomloop gekronkeld leggen (meer richtingsveranderingen) ✓ Veranderingen aanbrengen in bewegingsomloop (bijv. plaatsing houten blokjes) ✓ Extra hindernissen op bewegingsomloop plaatsen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Houten blokjes ✓ Strip met bal ✓ Opgehangen buitenband ✓ Bank ✓ Opeenvolging van strips ✓ Strip met bal ✓ Horizontaal opgehangen hoepel ✓ Veld van kegels ✓ Stoelen ✓ Tip: ouders kunnen de werpoefeningen mee begeleiden
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Oog-handcoördinatie ✓ Inschatten 'balbaan' ✓ Krachtcoördinatie ✓ Snelheid ✓ Snelheid ✓ Inhibitie ✓ Reactievermogen ✓ Ruimteperceptie 	<p><u>Werpen en vangen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Experimenteerfase: wat kan je allemaal doen met een pittenzak? ✓ Wie kan er...: <ul style="list-style-type: none"> - in stand een pittenzak opgooien en terug vangen - al stappend een pittenzak opgooien en terug vangen - al lopend pittenzak opgooien en vangen (voorwaarts, zijwaarts, rugwaarts, huppelend,...) - in stand pittenzak opgooien en laten vallen, voor of achter het lichaam - de pittenzak zo ver mogelijk gooien ✓ Spelvorm. Elke kleuter heeft een hoepel. De hoepels liggen aan de ene kant van de zaal. Aan de andere kant liggen verschillende soorten ballen en pittenzakken. Wie verzamelt op het signaal van de lesgever het meeste aantal pittenzakken of ballen in zijn hoepel? ✓ Spelvorm. Schipper mag ik overvaren, sloot maken met touwen. In het begin geeft de lesgever de opdracht, daarna kan de opdracht gegeven worden door een oudere kleuter. Schipper mag ik overvaren, ja of neen, moet ik dan een cent betalen ja of neen, al wie...: <ul style="list-style-type: none"> - kan springen op 2 benen, mag over - kan springen op 1 been, mag over - op handen en voeten kan lopen, mag over 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ In de zaal liggen zoveel pittenzakken als er kleuters zijn ✓ Tip: kinderen die problemen hebben met de pittenzakken kan je een ballon of grotere, zachte bal (bijv. overball) geven ✓ Telkens 1 voorwerp vervoeren

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Richten ✓ Inhibitie ✓ Ruimteperceptie 	<ul style="list-style-type: none"> - (g)een witte T-shirt draagt, mag over - (geen) witte schoenen draagt, mag over - een rode pittenzak op het hoofd, de schouder, de arm, in de hand draagt, mag over <p>✓ Spelvorm. In de zaal liggen of staan verschillende voorwerpen. (kegels, strips, touw, houten blokjes...) Als de lesgever bijv. "blokje" roept, moeten de kleuters blijven staan en de pittenzak die ze in de hand hebben zo dicht mogelijk bij een blokje trachten te gooien.</p>	
<i>Relaxatie</i>		
	<p>✓ Ruglig met pittenzak op de buik. Relaxatie via buikademhaling. Ze ademen rustig in en maken een dikke buik. Ze blazen uit en laten de dikke buik verdwijnen. Op 'tactiel' signaal van de lesgever (tikje) leggen ze de pittenzak in de doos. Allen samen handen op elkaar en roepen: 'wij zijn de kampioenen van KidsTennis!'</p>	

Lesonderwerp:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Werpen en vangen in beweging ✓ Springen en huppelen 	
-4-	Materiaal: kussentjes van ca. 40cm x 40cm, toversnoer, kegels, touw, krijt, ballenkokers, pittenzakken of markeringshoedjes	
Doelstelling	Oefenstof	Organisatie
<i>Aanwakkering</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Per 2 kleuters een kussen. Bedenk een manier om het kussen te vervoeren. Opdracht wordt staand, zittend, knielend en liggend uitgevoerd. ✓ Spelvorm. Hou je huis schoon. In de zaal wordt een toversnoer gespannen dat de zaal in 2 delen (huizen) verdeeld. De groep wordt in 2 gesplitst. Elke groep heeft zijn eigen huis met een stel kussens. Op signaal mogen de kleuters de kussens van hun eigen huis in het huis van de tegenpartij gooien. Iedere ploeg probeert om zo weinig mogelijk kussens in zijn eigen huis te hebben. Op signaal van de lesgever stopt iedereen met gooien en wordt gekeken welke groep het minste aantal kussens in zijn huisje heeft. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tip: laat de kleuters voor deze les een kussen meebrengen 
<i>Kern</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Oog-handcoördinatie ✓ Inschatten 'balbaan' ✓ Lichaamsperceptie 	<p><u>Werpen en vangen in beweging</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Experimenteerfase: wat kan je allemaal doen met een kussen? ✓ Wie kan er... <ul style="list-style-type: none"> - het kussen opgooien en terug vangen - het kussen opgooien en laten landen op je handen, voeten, hoofd, rug,... - het kussen opgooien en voor je of achter je laten landen - het kussen opgooien, in de handen klappen en terug vangen - het kussen opgooien, rond de lichaamsas draaien en terug vangen ✓ Wie kan er slalommen tussen de ballenkokers met... <ul style="list-style-type: none"> - het kussen op het hoofd - het kussen op de rug - het kussen tussen de benen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tip: eventueel op muziek (ritme) ✓ Tip: slepen met een kussen kan alleen op een gladde ondergrond ✓ Alle kleuters hebben een kussen en staan verspreid in de zaal opgesteld 

<p>✓ Gericht gooien</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ De kleuters trachten met hun kussen onderhands een blik uit de rij om te gooien. Ze gooien vanuit stand met 1 voet voor. ✓ Vorige oefening wordt herhaald maar het kussen wordt bovenhands gegoid 	
<p>✓ Ontdekken voorkeursvoet</p> <p>✓ Snelheid</p> <p>✓ Inschatten 'balbaan' met voorwaartse/ zijwaartse verplaatsing</p> <p>✓ Oog-handcoördinatie</p>	<p><u>Springen en huppelen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Springen over het kussen. De kussens worden in een grote cirkel gelegd. De afstand tussen de kussens bedraagt minimum 1m. Elke kleuter gaat bij een kussen staan. Kan je...: <ul style="list-style-type: none"> - springen over je eigen kussen - afstoten op 1 voet en over je eigen kussen springen - afstoten op beide voeten en over je eigen kussen springen ▪ Herhaal deze uitdagingen al lopend in cirkelvorm tot je terug aan je eigen kussen bent ▪ Groepsspel. 'De kussenregen'. Maak een kasteel aan de hand van kegels, touwen of markeringshoedjes. Leg de kussens in het kasteel. Laat de kleuters zich opstellen rond het kasteel. Duid 3 of meer kleuters aan die in het kasteel mogen staan (bewakers). De kleuters die in het kasteel staan, moeten proberen het kasteel leeg te maken. Ondertussen trachten de andere kleuters de kussens terug in het kasteel te werpen. Op het signaal van de lesgever stopt het spel en worden de kussens in het kasteel geteld. Welke bewakers eindigen met het minste aantal kussens in het kasteel? ▪ Vangen van het kussen in beweging. De kleuters staan opgesteld aan de ene kant van de zaal achter een kegel. De lesgever staat aan de andere kant van de zaal en heeft alle kussens naast hem op de grond liggen. <ul style="list-style-type: none"> - De kleuters lopen in de richting van de lesgever. Terwijl de kleuters 1 voor 1 naar voor lopen gooit de lesgever een kussen. De kleuter moet dit kussen met 2 handen trachten te vangen. De kleuter legt het kussen naast de lesgever en neemt terug plaats in de rij achter de kegel. - Herhalen vorige oefening. Het kussen wordt zodanig aangegooid dat de kleuter schuin voorwaarts moet bewegen om het kussen te kunnen vangen. - Herhalen van vorige oefening, maar pittenzakjes worden op de baan naar de lesgever geplaatst. De kleuters mogen de hindernissen niet raken. 	<p>✓ Tip: herhaal dit zowel voorwaarts, rugwaarts als zijwaarts</p> <div data-bbox="1532 1091 1964 1209" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;">  </div>

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reactiesnelheid ✓ Wenden en keren ✓ Inhibitie 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ De kleuters vertrekken nu naast de lesgever en lopen rugwaarts naar de kegel. De lesgever gooit een kussen. De kleuter tracht het kussen tijdens het rugwaarts vorderen met 2 handen te vangen. Als hij het kussen heeft, maakt hij een $\frac{1}{2}$ draai en loopt rond de kegel om daarna het kussen naast de lesgever neer te leggen. <ul style="list-style-type: none"> - De kleuters bewegen recht achteruit - Herhalen vorige oefening maar de kleuters moeten schuin rugwaarts bewegen om het kussen te kunnen vangen. ✓ Spelvorm. "De muur van China". De kleuters staan aan de ene kant van de zaal opgesteld achter een lijn. De kleuters moeten de zaal (China) oversteken. In het midden van China staat een muur (2 krijtlijnen). <ul style="list-style-type: none"> - Laat de kleuters op signaal van de lesgever enkele keren de zaal oversteken. - Kies een "muurwachter" (tikker) die zich op de muur plaatst. De muurwachter mag tikken, maar mag zich enkel verplaatsen op de 'muur'. Wie aangetikt wordt, neemt plaats op de 'muur' (de voeten worden 'vastgeplakt'). De aangetikte kleuters kunnen met de handen mee tikken. 	<div data-bbox="1509 373 1939 520" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tip: bij de eerste spelbeurten gaan aangetikte kleuters even opzij staan. Pas indien de kinderen voldoende vertrouwd zijn met het overloopspel, kun je het 'vastplakken' van de voeten aanbrengen
<i>Relaxatie</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lichaamsperceptie 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ De kleuters staan verspreid in de zaal opgesteld. Het kussen ligt voor hen op de grond. Op signaal leg je je neer op de grond, maar zorg dat... <ul style="list-style-type: none"> - je hoofd op het kussen ligt (buik, rug,...) - je benen op het kussen liggen (voeten, handen, knieën,...) ✓ Allen samenkomen en handen op elkaar leggen. We roepen: 'wij zijn de kampioenen van KidsTennis!' 	

Lesonderwerp:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dragen, schuiven en rollen van een voorwerp ✓ Slaan tegen ballen met hand of slaginstrument 	
-5-	Materiaal: ronde bierviltjes, kegels, markeringshoedjes, ballon, kranten, groot doek of laken, 2 touwen, mikroos, pingpongpaletjes	
Doelstelling	Oefenstof	Organisatie
<i>Aanwakkering</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ De bierviltjes liggen verspreid in de zaal. De kleuters bewegen vrij door de zaal. Als de lesgever een grote bal op de grond botst, gaat elke kleuter zo snel mogelijk op een bierviltje staan. ✓ Een aantal van de bierviltjes zijn in het rood, het groen, het geel,... gekleurd. De kinderen bewegen vrij door de zaal. Wanneer de lesgever rood roept, gaan de kleuters zo snel mogelijk alle rode bierviltjes tikken. ✓ De bierviltjes worden iets dichtert tegen elkaar geschoven. De kleuters stappen of springen van het ene op het andere bierviltje zonder de grond te raken. Noem het spel 'Wie kan rondstappen zonder in het water te vallen?'. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Deze oefening kan ook op muziek gedaan worden. De kleuters dansen op de muziek en als de muziek stopt, gaan de kleuters op een bierviltje staan 
<i>Kern</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Creativiteit ✓ Evenwicht ✓ Lichaamsperceptie 	<p><u>Dragen, schuiven en rollen van een voorwerp</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Werken met bierviltjes. Wat kan je allemaal doen met één bierviltje? Ontdek zelf. ✓ Wat kan je doen met een stapel van 8 op elkaar geplakte bierviltjes? ✓ Wie kan een bierviltje op zijn hoofd, zijn rug, zijn buik, zijn arm dragen en vrij bewegen door de zaal zonder het te laten vallen? ✓ Vorige oefening uitvoeren: <ul style="list-style-type: none"> ▪ al stappend ▪ al lopend ▪ met muizenstappen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tip: aan elke kleuter kan je de les hiervoor een stapeltje op elkaar geplakte bierviltjes meegeven, zodat ze deze thuis op een originele manier kunnen inkleuren

- met reuzenstappen
- voorwaarts, rugwaarts of zijwaarts
- gebogen, zittend, kruipend of liggend

- ✓ Een bierviltje op het hoofd dragen bij een slalom tussen kegels.
- ✓ Een bierviltje op de rug dragen en door de benen van de partner kruipen.

Spelvorm. Er liggen veel bierviltjes op de grond.

- ✓ De kleuters stappen of springen van het ene op het andere bierviltje zonder de grond te raken.
- ✓ 4 burchten (in de hoek van de zaal). Op signaal moeten de 4 groepen trachten zoveel mogelijk bierviltjes naar hun burcht te brengen (telkens 1 per 1 naar hun burcht brengen).

Spelvorm. 2 stapels bierviltjes per 2 kleuters. De kleuters staan op 2 rijen tegenover elkaar.

- ✓ Richting kunnen geven aan een voorwerp
- ✓ Ontwikkelen voorkeurshand
- ✓ Snelheid

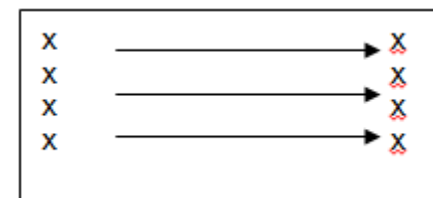
- ✓ De kleuter uit de ene rij schuift een stapeltje bierviltjes zonder te lossen naar zijn partner aan de overkant. Deze oefening wordt zowel vooruit als achteruit uitgevoerd, traag en snel.
- ✓ De kleuters schuiven hun stapeltje bierviltjes met de hand met een krachtige beweging naar elkaar.
 - met willekeurige hand, met de ene hand, met de andere hand
 - deze oefening wordt zittend met benen gespreid, knielend, hurkend, staand uitgevoerd.
- ✓ Vorige oefening herhalen, maar het schuiven van het voorwerp moet gebeuren met de voeten.
 - met willekeurige voet, met de ene en met de andere voet

Spelvorm. Zakdoekje leggen, niemand zeggen, 'k heb de hele dag gewerkt, 2 paar schoenen heb ik afgewerkt, 1 van stof en 1 van leer, hier leg ik mijn zakdoek neer.

Spelvorm. Het rollen van een stapeltje bierviltjes.

- ✓ Oog-handcoördinatie

- ✓ Het stapeltje bierviltjes naar de overkant rollen en voor het bij de partner is pakken.



- ✓ Tip: het schuiven naar elkaar kan best eerst dicht bij elkaar gebeuren om daarna de afstand te vergroten.

✓ Richting kunnen geven aan een voorwerp

- ✓ Het stapeltje bierviltjes naar de overkant rollen. Het voorwerp inhalen en onder je benen door laten gaan.
- ✓ Het stapeltje bierviltjes naar de overkant rollen. Het voorwerp inhalen en erover springen.
- ✓ Het stapeltje bierviltjes naar de overkant rollen. Het voorwerp inhalen en er rond bewegen.
- ✓ Op het traject tussen 2 kleuters worden er twee markeringshoedjes geplaatst. De kleuters proberen om beurt het stapeltje bierviltjes tussen de poten van de stoel te rollen.

Spelvorm: "schuifspel"

- ✓ Op de grond wordt een roos getekend. De kleuters proberen een stapeltje bierviltjes zo goed mogelijk in het midden van de roos te schuiven of te rollen.

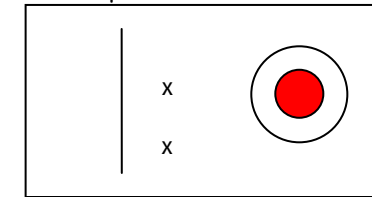
Slaan tegen een ballon met hand of slaginstrument

- ✓ Behandelen van een ballon: Elke kleuter heeft een ballon.
 - Zo hoog mogelijk slaan van een ballon.
 - De ballon levend houden door hem neerwaarts tegen de grond te slaan.
 - met ene, andere hand, beide handen
 - Afwisselend tegen de ballon slaan en in je handen klappen.
 - De ballon zo ver mogelijk slaan en terug proberen vangen zonder dat hij de grond raakt.
 - De ballon omhoog gooien, omhoog koppen en vangen met beide handen.
 - De ballon omhoog koppen en zolang mogelijk met het hoofd in de lucht houden.
 - De ballon met zowel de ene als de andere voet vooruit schoppen door de zaal.
 - Idem vorige oefening maar afwisselend met de ene voet en met de andere voet.
 - Een deel van de kleuters probeert de ballon met een pingpongpalet omhoog te tikken en zolang mogelijk in de lucht te houden, terwijl andere kleuters dezelfde oefening uitvoeren met een opgerolde krant.
 - Partneroefening: A werpt de ballon omhoog, B probeert ballon omhoog te slaan met opgerolde krant of palet, A vangt de ballon voor hij de grond raakt.

- ✓ Oog-handcoördinatie
- ✓ Ontwikkelen voorkeurshand
- ✓ Ruimteperceptie

- ✓ Oog-voetcoördinatie
- ✓ Ontwikkelen voorkeursvoet

Het schuifspel:



- ✓ Tip: de oefeningen met de ballon kunnen eerst gedaan worden in een open ruimte en daarna in een gesloten ruimte (tussen 2 touwen).

Relaxatie

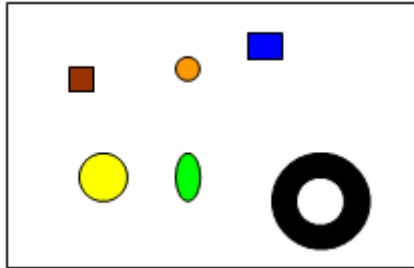
Ballonnen verzamelen in de doos.


- ✓ De ballonnen worden op een groot doek gelegd. De helft van de kleuters houdt het doek vast en op een teken van de lesgever gaan ze samen wapperen. De ballonnen die buiten het doek dwarrelen worden opgevangen door de andere helft van de kleuters of teruggeslagen op het doek. De ballonnen die van het doek op de grond vallen moeten blijven liggen. Hoeveel ballonnen liggen er na een bepaalde tijd nog op het doek?
- ✓ Iedereen gaat bij de lesgever staan, handen op elkaar en roepen: 'wij zijn de kampioenen van KidsTennis!'

Lesonderwerp:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Coördinatieve bewegingsvormen ✓ Werpen en vangen 	
-6-	Materiaal: grote bal (zitbal), ballon, softballen, strips, bierviltjes, kranten, toversnoer, lintjes, laken, muziek	
Doelstelling	Oefenstof	Organisatie
<i>Aanwakkering</i>		
✓ Snel reageren op signaal	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rondwandelen in de zaal. De volledige ruimte gebruiken zonder tegen elkaar te botsen. ✓ Rondlopen in de zaal zonder elkaar te raken <ul style="list-style-type: none"> - op signaal van de lesgever (grote bal op de grond laten vallen) tot stilstand komen - op signaal van de lesgever via een zijwaarts sprongetje tot stilstand komen (splitstep) 	
<i>Kern</i>		
✓ Oog-handcoördinatie	<p style="text-align: center;"><u>Coördinatieve bewegingsvormen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Wie kan de ballon omhoog gooien, volgen en vangen? Startpositie... <ul style="list-style-type: none"> - vanuit stand - vanuit kniestand - vanuit stand op 1 been - zittend op de grond - staand op een bank 	✓ Alle kleuters hebben een ballon

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evenwicht ✓ Lichaamsperceptie ✓ Evenwicht ✓ Lichaamsperceptie ✓ Cognitief ✓ Evenwicht 	<p style="text-align: center;">- staand op een lijn</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Horizontaal gestrekte arm en hand (handpalm naar boven). We leggen een bal in de handpalm. Wie kan, zonder de bal van de hand te laten vallen,... <ul style="list-style-type: none"> - rondwandelen, op de tenen wandelen, op de hielen lopen, lopen - op de grond gaan zitten ✓ Armen opwaarts strekken. De bal met 2 handen boven het hoofd houden. Wie kan, zonder de bal van de hand te laten vallen,... <ul style="list-style-type: none"> - voorwaarts gaan over de lijnen van het tennisveld - zijwaarts gaan over de lijnen van het tennisveld - rugwaarts gaan over de lijnen van het tennisveld - wandelen over banken, strips, touwen,... ✓ Spelvorm. 'Naar de overkant'. De kleuters staan aan 1 kant van het veld. Je vraagt de kleuters of ze de overkant van de zaal kunnen bereiken zonder de grond te raken, met behulp van 3 bierviltjes. Laat de kleuters voldoende tijd om zelf te ontdekken hoe dit kan. Nog moeilijker wordt het om de overkant te bereiken met behulp van 2 bierviltjes. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ene hand, andere hand, beide handen samen <p style="text-align: center;">Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Laat kleuters zelf oplossingen zoeken ✓ De oudste kleuters mogen proberen met houten blokjes ✓ Observeer en geef mee aan andere kleuters hoe een bepaalde kleuter het goed oplost
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gericht gooien ✓ Krachtcoördinatie ✓ Oog-handcoördinatie 	<p style="text-align: center;"><u>Werpen en vangen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Experimenteerfase. In de zaal is een touw gespannen tussen 2 staanders (= de krantenlijn). We hangen de kranten (verschillend formaat) op aan de krantenlijn en leggen verschillende 'ballen' in de zaal. Wat kunnen we hiermee doen? ✓ Wie kan de krant stuk gooien? We leggen een lijn (touw, bank, lijn trekken met krijt,...) waarachter de kleuters moeten staan om te werpen 	<p style="text-align: center;">Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gebruik verschillende groottes van krantenpapier (A2, A3) ✓ Bevestig de kranten met wasknijpers ✓ Hang de krantenlijn schuin op (lager gooien, hoger gooien) ✓ Leg verschillende lijnen waarachter ze moeten gooien ✓ Gebruik verschillende 'ballen' (krantenproppen, strandballen, softballen, pittenzakken)

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ritme ✓ Snelheid ✓ Lichaamsperceptie ▪ Oog-handcoördinatie ▪ Inschatten 'balbaan' ▪ Reactiesnelheid 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ De kleuters zitten in een kring op de grond. Op de maat van de muziek met de ballon op de grond tikken. ✓ Aan elke ballon wordt een lintje vastgemaakt. De kleuters lopen met de ballon door de zaal (vliegeren). ✓ Partneroefening: kleuters staan per 2. Wie kan er, zonder dat de ballon op de grond valt of stuk springt, de zaal oversteken...: <ul style="list-style-type: none"> - met een ballon op een opgevouwen krant - buik aan buik met de ballon ertussen - rug aan rug met de ballon ertussen ✓ Spelvorm. 2 groepen, 1 groep houdt een (groot) laken vast met veel ballonnen erop. Zij wapperen met het laken zodat ballonnen naast het doek terecht komen. De andere groep kleuters tracht de ballonnen die ernaast vallen terug op het doek te krijgen. De ballonnen die op de grond vallen moeten blijven liggen. Hoeveel ballonnen liggen er op het einde van het spel op de grond? 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tip: met een grote groep kleuters kan je hier ook een estafettevorm van maken ✓ Na een bepaalde tijd stoppen, ballonnen tellen en wisselen van functie
<i>Relaxatie</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leren spieren opspannen/ontspannen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ruglig en diep ademhalen. Vraag naar...: <ul style="list-style-type: none"> - stijve benen - slappe benen - zelfde voor armen, vingers, volledig lichaam ▪ Allen samenkomen en handen op elkaar leggen. We roepen: 'wij zijn de kampioenen van KidsTennis!' 	

Lesonderwerp:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegen met de bal ▪ Coördinatieve bewegingsvormen 	
-7-	Materiaal: houten blokjes, buitenband, dobbelsteen, pittenzakken, voetbal, rugbybal, softballen, ballon, touwen, kegels, plasticen racket, lepel, pingpongbal, racket, rubberen handjes en voetjes, zakken	
Doelstelling	Oefenstof	Organisatie
<i>Aanwakking</i>		
✓ Lichaamsperceptie	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rondlopen zonder elkaar te raken. Op teken van handenklap de opdracht uitvoeren. Op een volgend signaal lopen de kinderen terug verder <ul style="list-style-type: none"> - lopen op de tenen - lopen op de hielen - zijwaarts lopen - achteruit lopen ✓ Zelfde oefening herhalen maar nu de bewegingen samenstellen (bijv. op tenen achteruit lopen...) 	
<i>Kern</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lichaamsperceptie ✓ Ruimteperceptie ✓ Ontwikkelen voorkeurshand <ul style="list-style-type: none"> ✓ Behendigheid 	<p><u>Bewegen met de bal of ballon</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bewegen in een open bewegingsruimte met hindernissen. Wie kan er... <ul style="list-style-type: none"> - stappen, lopen, kruipen en sluipen zonder de hindernissen te raken - zo snel mogelijk alle verschillende voorwerpen tikken - rollen of schuiven van 1 van de voorwerpen tussen de andere voorwerpen zonder deze aan te raken ✓ Bewegen in een beperkte bewegingsruimte tussen 2 lijnen, banken of touwen <ul style="list-style-type: none"> - de bal rollen - de ballon optikken - de bal opwerpen en vangen - de bal laten botsen en vangen - de bal drijven met de voet - ... 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Houten blokje, autoband, fietsband, dobbelsteen, pittenzak, voetbal, rugbybal,... ✓ Rollen en schuiven zowel met de ene hand, de andere hand en beide handen 

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lichaamsperceptie ✓ Evenwicht 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tikkertje verhoog: verschillende hindernissen liggen verspreid in de zaal. Als ze op een hindernis staan, kunnen ze niet gepakt worden. Je mag niet meer dan 3 tellen op een hindernis staan. Als je getikt wordt, word jij de nieuwe tikker ✓ Een bal met een instrument voortbewegen in een open bewegingsruimte. Wie kan.... <ul style="list-style-type: none"> - de bal met een andere bal verder rollen - de bal rollen met een racket (of palet) - de ballon met een palet dragen, optikken, vooruit duwen... - al stappend een pingpongbal dragen met een lepel ▪ Zelfde oefenvormen maar nu in een bewegingsruimte met hindernissen ▪ Zelfde oefenvormen maar nu in een beperkte bewegingsruimte tussen 2 lijnen, banken of touwen 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tactiele perceptie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spelvorm. In verschillende stoffen tassen zit telkens een ander voorwerp. De kleuters moeten met hun ogen dicht raden wat erin steekt. 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lichaamsperceptie 	<p><u>Coördinatieve bewegingsvormen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Spelvorm. 2 groepen kleuters hebben elk een kasteel (vierkant met op elke hoek een kegel). Op signaal tracht elke groep zoveel mogelijk voorwerpen te verzamelen in hun kasteel. Elke kleuter mag 1 voorwerp per keer vervoeren. Welke groep heeft het grootste aantal voorwerpen in zijn kasteel? ✓ Spelvorm. 2 groepen kleuters gaan het materiaal in de kastelen sorteren. De balgroep tracht zo snel mogelijk alle ballen in 1 kasteel te krijgen. De klusjesgroep tracht zo snel mogelijk alle andere voorwerpen in een kasteel te verzamelen. Wie is het eerste klaar? ✓ Spiegeltje, spiegeltje aan de wand. De kleuters gaan per 2 staan. 1 van beiden doet allerlei lichaamshoudingen en bewegingen (zonder verplaatsing) voor. De andere bootst na in spiegelbeeld. 	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Laat hen eerst bewegen voor een spiegel of venster zodat ze begrijpen wat spiegelbeeld is

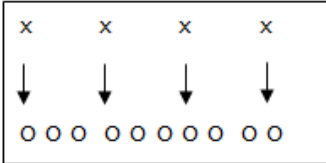
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Spelend links/ rechts leren ✓ Lichaamsperceptie ✓ Kracht 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Spelvorm. Handjes en voetjes van rubber (vinyl of karton, links en rechts). Leg ze op de grond of tegen de muur of het venster. De kleuters bewegen vrij op de muziek tussen de handjes en voetjes. Wanneer de muziek stopt, roep je hand of voet. De kleuters leggen zo snel mogelijk hun hand of voet neer op de handjes of voetjes die op de grond (of tegen de muur of venster) liggen. <ul style="list-style-type: none"> - Na een aantal keer maak je het moeilijker door links/rechts toe te voegen via de kleuren van de handjes (bijv. rechervoet op rode voet). - Na een aantal keer neem je als lesgever een aantal voetjes en handjes weg. Wie kan zijn hand of voet op een handje of voetje leggen? ✓ Leg de voetjes en handjes in een parcoursvorm. De kleuters trachten de afbeeldingen op de correcte manier te volgen. Plaats hindernissen (bank, banden, stoelen,...) in het parcours. <ul style="list-style-type: none"> - Alleen de voeten volgen - Handen en voeten volgen ✓ De kleuters gaan per 2 staan en hebben per 2 een zak. 1 kleuter gaat op de zak zitten. De andere kleuter tracht de kleuter op de zak te verslepen van de ene kant naar de andere kant. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vervolgens ga jij als lesgever eerst enkele bewegingen tonen die zij moeten nadoen ✓ In een laatste fase gaan ze per 2 staan <div data-bbox="1630 459 2002 689" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tip: vereenvoudig het spel door gekleurde lintjes rond de handen en voeten te bevestigen. Zorg dat de voetjes/ handjes in dezelfde kleur zijn.
<p><i>Relaxatie</i></p>		
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ruglig (ogen dicht) met houten blokje of pittenzak op de buik. Laat het blokje of pittenzak op en neer gaan. Wanneer de lesgever je naam in je oor fluistert, leg je het materiaal in de doos. ✓ Allen samenkomen en handen op elkaar leggen. We roepen: 'wij zijn de kampioenen van KidsTennis!' 	


Lesonderwerp:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coördinatieve bewegingsvormen ▪ Werpen en vangen 	
-8-	<p>Material: tapijttegels, prenten met houdingen, ballonnen, hoepels, softballen, kartonnen dozen, een bel, toversnoer, kranten, softballen, krantenproppen, strandballen, kroonkurkjes, een buis, grote ballen, stukken touw, pijlen, lepels, pingpongballetjes, emmer, laken, muziekinstallatie</p>	
Doelstelling	Oefenstof	Organisatie
<i>Aanwakkering</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ In de zaal zijn willekeurig tapijttegels (stukken karton, hoepels, stoelen) gelegd. De kleuters lopen tussen tapijttegels. Op het signaal 'hand vastplakken' rennen ze zo snel mogelijk naar de dichtstbijzijnde tapijttegel en leggen er hun hand op. Wanneer je in de handen klapt, is de lijm verdwenen en lopen de kleuters verder. Daarna volgen opdrachten als 'neus, voet,...vastplakken. Voor elke kleuter is er een tapijttegel. 	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kies gemakkelijkere of grotere lichaamsdelen naargelang de leeftijd ✓ Je kan ze verder laten lopen maar het gekozen lichaamsdeel moet in beweging zijn ✓ Je kan ze verder laten lopen met de hand op het bewuste lichaamsdeel ✓ Je kan voor de oudere kleuters vragen om met meerdere lichaamsdelen te kleven
<i>Kern</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lichaamsperceptie 	<p><u>Coördinatieve bewegingsvormen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Na-apen: De tapijttegels liggen verspreid over de ruimte. Als lesgever heb je afbeeldingen van lichaamshoudingen bij. De kleuters bewegen zich tussen de tegels. Terwijl je zegt: 'Ra, ra, ra, doe mij na', toon je een houding. Elke kleuter loopt naar een tegel en bootst daar de houding na. Wanneer je zegt: "Wiebel, wiebel weer, we doen dit nog een keer", schudden ze zich los. Daarna herbegin je. 	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Indien de kleuter de houding verkeerd nabootst, geef dan eventueel ondersteunende tips (bijv. wat doet hij/zij met zijn armen) ✓ In het begin eenvoudige houdingen met 1 opvallend kenmerk ✓ Toon de prent zichtbaar voor elke kleuter

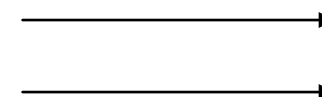
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lichaamsperceptie ✓ Ritme ✓ Cognitief ✓ Ritme herkennen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Spelvorm. Hoofd, schouders, knie en teen. 'Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen - Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen - Ogen, oren, puntje van je neus - Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen.' <ul style="list-style-type: none"> - Steeds sneller. - Bij puntje van je neus, rond je as draaien. ✓ Spelvorm. Dierennamen. Verschillende rijen of groepen. Elke groep stelt een diersoort voor. De lesgever roept een dierennaam. Als hij bijv. 1x 'honden' roept, moeten alle honden hurken (zitten en rechtstaan, omhoog springen, rond lichaamsas draaien,...). Als hij 2x 'honden' roept, moeten de honden blijven stilstaan. De lesgever zaait verwarring door: <ul style="list-style-type: none"> - sneller en sneller de dierennamen te noemen - te wijzen naar een andere groep terwijl hij een dierennaam zegt ✓ Spelvorm. De kleuters gaan rond een zwaaidoek (laken) staan en nemen het doek aan de zijkanten vast met beide handen. Ze proberen wind te maken met het doek. Daarna maken ze wind volgens het ritme van de muziek. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gebruik grote, toffe en duidelijke prenten ✓ Verschillende dieren kunnen een andere opdracht krijgen
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lichaamsperceptie ✓ Ruimteperceptie ✓ Inschatten 'balbaan' ✓ Gericht werpen en rollen ✓ Oog-handcoördinatie 	<p style="text-align: center;"><u>Werpen en vangen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Circuit: spelletjeswereld. De kleuters maken een reis door de spelletjeswereld van werpen en vangen. Je vertelt de kleuters welke spelletjes ze kunnen doen met het opgestelde materiaal. Tussen de spelletjes liggen pijlen die de richting aangeven naar waar de kleuters moeten doorschuiven. <ul style="list-style-type: none"> - Probeer een ballon zoveel mogelijk door een hoepel te tikken (hoepel hangt verticaal). - Wie kan met de bal tegen de opgehangen bel gooien? - Kan je een grote zachte bal die op een kegel ligt met je hand in het doel slaan (ruimte tussen 2 kussens)? - Wie kan van achter de lijn met een tennisbal (krantenprop, strandbal) tegen 1 van de kranten, die over het touw hangen, werpen? - Wie kan er van achter de lijn een kroonkurkje in 1 van de dozen werpen? - Wie geraakt in de verste doos? 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Kan je van achter de lijn een kleine bal in 1 van de gaatjes van de doos rollen? - Wie kan een bal die hij door een buis, die schuin opgesteld staat, naar beneden laat rollen en zo snel mogelijk vangen? - Kan je de bal in een horizontaal opgehangen hoepel gooien? - De kleuter houdt een lepel vast waarop een pingpongbal ligt. Wie kan van achter de lijn de pingpongbal in de emmer gooien? 	
<i>Relaxatie</i>		
<p>✓ Socio-affectieve vaardigheden</p>	<p>✓ Zoek een vriendje. De kleuters lopen willekeurig door de zaal. Wanneer je roept: 'zoek een vriendje', neemt elke kleuter vlug een vriendje bij de hand en loopt verder. Wanneer je roept: 'maak je vrij', los je de hand en loop je weer vrij rond.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Telkens een ander vriendje zoeken! <p>▪ Allen samenkomen en handen op elkaar leggen. We roepen: 'wij zijn de kampioenen van KidsTennis!'</p>	

Lesonderwerp:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Springen en huppelen ▪ Rollen en vangen 	
-9-	Materiaal: ballenkokers, houten blokjes, racket, bierviltjes, kartonnen dozen, pittenzakken, softballen, grote bal, strips, lintjes, touwen, markeringshoedjes	
Doelstelling	Oefenstof	Organisatie
<i>Aanwakkering</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coördinatief bewegen ▪ Ritmebesef 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ De kleuters staan verspreid op het veld of in de zaal. Op het ritme van de balbots of de muziek... <ul style="list-style-type: none"> - rondstappen - lopen - huppelen - hinkelen - knieën optrekken - hielen tegen zitvlak 	
<i>Kern</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ritmisch, coördinatief bewegen 	<p><u>Springen en huppelen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegen in de open ruimte. Wie kan er... <ul style="list-style-type: none"> - zigzag springen op het ritme van de handenklap - zigzag springen op het ritme van de handenklap máár met 2 of 3 op een rij - springen en benen spreiden, springen en benen sluiten (zowel zijwaarts als voorwaarts) - vierkantje springen met 2 voeten samen (voorwaarts springen, rechts zijwaarts springen, achterwaarts springen, links zijwaarts springen) 	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Veel herhalen ✓ Gebruik kindermuziek met verschillende tempo's. Traag om te leren en daarna geleidelijk sneller...
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ontdekken voorkeursvoet 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Al lopend de zaal oversteken in de breedte. Wie kan er... <ul style="list-style-type: none"> - over de hindernissen springen (ballen, blokjes, bierviltjes, pittenzakken,...) bij het oversteken van de zaal - met de ene voet, andere de voet en afwisselend met de ene en 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tip: gebruik lintjes om rond de enkel te binden om de afstootvoet te accentueren!

	<p>de andere voet</p> <ul style="list-style-type: none"> - telkens op de bierviltjes springen - met 2 voeten samen, met de ene voet, met de andere voet, afwisselend met de ene voet en de andere - spreidsprong (splitstep) maken over de verschillende hindernissen 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lichaamsperceptie ✓ Gericht rollen ✓ Concentratie 	<p><u>Rollen en vangen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Wie kan er... <ul style="list-style-type: none"> - een bal rollen rond de voeten - een bal rollen rond en tussen de voeten (8-vorm) - een bal rollen rond en tussen de voeten al stappend - met de bal een stilstaand voorwerp raken of omver rollen (tennisracket, pittenzakken, kartonnen dozen,...) ✓ Per 2. In spreidzit tegenover elkaar zitten met voeten tegen elkaar. Welk team kan de bal mooi naar elkaar rollen zonder de benen te raken... <ul style="list-style-type: none"> - met de ene hand, met de andere hand, afwisselend met de ene en de andere hand - trachten verder en verder uit elkaar te gaan ✓ Per 2. Tegenover elkaar staan en de bal rollen tussen 2 touwen (strips,...). Telkens je heen en weer kan rollen zonder de boord te raken, mag je een stapje achteruit zetten. <ul style="list-style-type: none"> - met de ene hand, met de andere hand, afwisselend met de ene en de andere hand - welk team raakt het verst uit elkaar ✓ Groepsspel. Rollen naar een niet-bewegend doel. De kleuters worden in 2 groepen verdeeld: elk om beurt mag een groep kleuters met elk 1 (2 of 3) bal(len) van achter een lijn rollen naar kegels (of ballenkokers). De kegels staan op een lijn, evenwijdig met de lijn waar de kleuters staan. Hoeveel kegels rolt de groep als team omver? De groep die het meeste aantal kegels omver heeft gerold, krijgt een markeringshoedje. Welk team verzamelt het meeste aantal markeringshoedjes? 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tip: gebruik voor de jongere kleuters een grotere bal ✓ Tip: zet de voorwerpen op verschillende afstanden ✓ Telkens een stapje achteruit als ze de bal heen en weer hebben laten rollen zonder te benen te raken ✓ Tip: veel variatie in grootte van ballen (rollen met softballen, mousse ballen, plasticen ballen,...) ✓ Tip: varieer de afstand waarop de kegels opgesteld staan 

Lesonderwerp:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coördinatieve bewegingsvormen ▪ Balbeheersing 	
-10-	Materiaal: pittenzakken, touwen, pendelbal (verschillende soorten zachte ballen, zakken, stukken touw van 2 m), kegels	
Doelstelling	Oefenstof	Organisatie
<i>Aanwakkering</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ruimteperceptie ✓ Tijdsperceptie ✓ Socio-affectieve vaardigheden 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rondlopen in de ruimte zonder de pittenzakken te raken. ✓ Rondlopen per 2 in de ruimte zonder de pittenzakken of zonder elkaar te raken. ✓ Idem maar nu per 3 ✓ Terug alleen rondlopen in de ruimte zonder de pittenzakken te raken. Wie kan er op signaal > ... <ul style="list-style-type: none"> - 1 balbots > stil blijven staan zoals een standbeeld - 2 balbotsen > per 2 gaan staan - 3 balbotsen > per 3 gaan staan 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elke kleuter legt willekeurig een pittenzak in de zaal ✓ Gebruik een grote bal (zitbal) voor de balbots 
<i>Kern</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evenwicht en concentratie ✓ Afremmen en veranderen van richting 	<p style="text-align: center;"><u>Coördinatieve bewegingsvormen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Per 2, 1 kleuter aan de ene kant, de andere aan de overkant. De ene kleuter brengt de pittenzak langzaam/ snel over. De tweede brengt ze terug naar de andere kant. Wie kan er met de pittenzak in de handen... <ul style="list-style-type: none"> - overlopen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 lijnen (breedte van de zaal). De helft van de kleuters staat aan de ene kant, de andere helft staat aan de andere kant



- overspringen op beide voeten
- zo snel mogelijk lopen
- kruipen
- 1, 2, 3 en op 4 openspringen met de voeten (splitstep)

✓ Wie kan de vorige oefening maar nu met pittenzak op het hoofd, schouder of elleboog

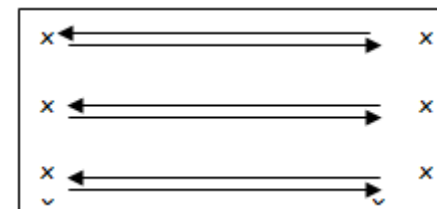
✓ 1 pittenzak per kleuter. De kleuters lopen kriskras door elkaar. Wie kan er kriskras door elkaar lopen met de pittenzak...

- op de handpalm
- op de handrug
- op het hoofd
- op de schouder
- op de elleboog

▪ In de ruimte worden nu lange touwen in slangvorm gelegd. Wie kan er...

- zijwaarts op het touw lopen
- voorwaarts op het touw lopen met pittenzak in de handen
- voorwaarts op het touw lopen met pittenzak in de handen én op signaal (= handenklap) met de voeten openspringen (splitstep) langs beide zijden van het touw

▪ Spelvorm. Alle kleuters staan in een grote cirkel (straal is iets kleiner dan de lengte van het lange touw). De lesgever neemt het lange touw vast aan een uiteinde en draait het rond. De kleuters moeten telkens over het touw springen. Als het touw hen raakt, moeten ze even aan de kant staan. Wie blijft het langste staan?




✓ Tip: je kan de oefening moeilijker maken door een dik touw op de grond te leggen waar ze voorwaarts en zijwaarts moeten over lopen

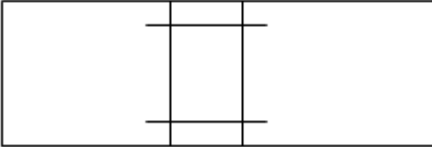
Relaxatie

- ✓ Ruglig, tot rust komen door diep te ademen (buikademhaling). Volledig contact maken met de grond met...
 - achterkant van het hoofd, zijkant van het hoofd, andere zijkant van het hoofd
 - de armen
 - de benen
 - de rug

- ✓ Allen samenkomen en handen op elkaar leggen. We roepen: 'wij zijn de kampioenen van KidsTennis!'

Lesonderwerp:	<ul style="list-style-type: none"> Zwaaien en draaien Werpen 	
-11-	Materiaal: stoffen linten van 5 cm breed en 1m lang, hoepels, toversnoer, laken	
Doelstelling	Oefenstof	Organisatie
<i>Aanwakkering</i>		
<ul style="list-style-type: none"> Ontwikkelen voorkeursvoet 	<ul style="list-style-type: none"> Rondlopen met lint in de hand. Lint zwaait achter hen aan. De lintjes worden willekeurig in de zaal gelegd. Rondlopen in de zaal en telkens over de lintjes springen. De lintjes worden per 2 evenwijdig in de zaal gelegd (0,5m - 1m). Op die manier maken we kleine beekjes waar de kleuters kunnen overspringen. De lintjes worden in kruisvorm op de grond gelegd (X). Wie kan er met beide voeten over de 'benen' van het kruis... <ul style="list-style-type: none"> voorwaarts springen achterwaarts springen zijwaarts springen 	 <ul style="list-style-type: none"> Observatie: met welke voet stoten ze het best af <p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> Laat hen springen met beide voeten, de ene voet en de andere voet Springen over de 4 'benen' van het kruis
<i>Kern</i>		
<ul style="list-style-type: none"> Creativiteit 	<p><u>Zwaaien en draaien</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Experimenteerfase: wat kan je allemaal doen met het lint? Laat de kleuters vrij experimenteren. 	<ul style="list-style-type: none"> Tip: zwaaien = heen en weer, op en neer of van voor naar achter bewegen. Draaien = in het rond bewegen, linksom of rechtsom

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ontwikkelen voorkeurshand ▪ Oog-handcoördinatie ▪ Ritme 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Heen en weer zwaaien. Wie kan er zwaaien met het lint... <ul style="list-style-type: none"> - voor het lichaam op- en neerwaarts - voor het lichaam heen en weer zwaaien - boven het hoofd heen en weer zwaaien - zijwaarts van het lichaam op- en neerwaarts zwaaien <ul style="list-style-type: none"> - telkens met de ene hand, met de andere hand - langzaam zwaaien, snel zwaaien - staand, zittend of liggend op de rug zwaaien - in stand, lopend, huppelend of dansend ▪ Bewegingsverhaal met wind: <ul style="list-style-type: none"> - we gaan naar het bos > draaien en zwaaien met het lint - zie hoe de wind door de bomen waait > met het lint in alle richtingen zwaaien - de bladeren vallen op de grond > het lint in alle richtingen gooien - kijk, de eekhoorntjes springen van boom tot boom > springen op beide voeten en het lint zwaaien in een golfbeweging - het is laat geworden, we gaan terug naar de tennisclub > lopen in groep met het lint achter je aan 	<p>Tip:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ De kleuters hebben voldoende plaats nodig ✓ Eventueel op ritme van muziek laten zwaaien
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lichaamsbesef ✓ Ontwikkelen voorkeurshand 	<p><u>Werpen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Onderhands gooien met het lint. De kleuters werpen het lint in een prop omhoog en trachten het lint zelf terug te vangen. Wie kan het lint opgooien en terug opvangen... <ul style="list-style-type: none"> - in de hand - op de voet - op het hoofd - op de rug - opgooien tegen het plafond en terug opvangen in de handen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Laat de kleuters gooien met de ene hand, met de andere hand, met beide handen ✓ Observatie: met welke hand gooien ze het best

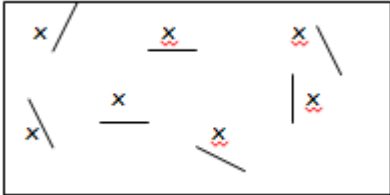
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ontwikkelen grove motoriek ✓ Gericht gooien ✓ Snelheid, wendbaarheid 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ver gooien. Wie kan het lint van achter een lijn voorbij een tweede lijn gooien... <ul style="list-style-type: none"> - onderhands - bovenhands (zoals een speer) - vanuit een draaibeweging (zoals een discuswerper) ✓ Gericht ver gooien. Thv de tweede lijn leg je een laken (= eiland). Wie kan zijn lint op het droge krijgen? ✓ Spelvorm. Overloopspel, smokkelaartje. We maken in het midden van de zaal een zone waar 2 tikkers staan. Aan beide uiteinden leggen we een smalle zone. De kleuters lopen over en trachten een lint (bal, pittenzak...) over te brengen naar hun kamp. Als de tikker hen kan pakken, moeten ze hun lint (smokkelwaar) afgeven aan de tikker en terugkeren naar hun kamp voor nieuw smokkelwaar. Als ze het lint overgebracht hebben, mogen ze langs de zijkant terug passeren. Wie heeft op het einde het meeste linten, de tikkers of de smokkelaars? ✓ Per 2. 1 kleuter houdt de hoepel vast. De andere kleuter gooit het lint (in een prop) door de hoepel. Regelmatig wisselen. <ul style="list-style-type: none"> - de hoepel verticaal houden - de hoepel horizontaal houden - telkens onderhands/ bovenhands gooien ✓ Per 2. Aan een horizontaal opgehangen touw (2 à 3m hoog) hang je hoepels op. De 2 kleuters staan tegenover elkaar met de hoepel tussen hen in. Welk team kan... <ul style="list-style-type: none"> - afwisselend het lint in een prop door de hoepel gooien en telkens vangen 	<div style="text-align: center; margin-bottom: 20px;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tip: de kleuters kunnen gooien zowel vanuit frontale stand als vanuit zijwaartse stand. In zijwaartse stand zullen de jongste kleuters dikwijls dezelfde voet voor zetten als de hand waarmee ze gooien. Laat hen ontdekken hoe ze kunnen gooien met hun ander voetje voor
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Per 2. Eieren vangen. Telkens ze het lint over en weer gegooid (en gevangen) hebben, zetten ze een kleine pas achteruit. Welk team raakt het verst uit elkaar? ✓ Per 2. De kleuters gooien het lint in een prop over een toversnoer zonder het te laten vallen. 	
<i>Relaxatie</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Per 2. De kleuters staan in een rij achter elkaar (lange rij met paren). De kleuters houden het lint vast, elk aan een uiteinde. <ul style="list-style-type: none"> - het eerste paar houdt het lint strak omhoog en de andere paren kruipen eronderdoor. Ieder koppel dat onder de 'brug' gepasseerd is, houdt ook zijn lint omhoog. - hetzelfde, maar nu houden de paren het lint laag bij de grond en moeten de andere paren erover stappen. - de paren staan dicht op elkaar (compacte rij). Het achterste paar gaat verder uit elkaar staan, houdt het lint hoog en strak en loopt naar voren waarbij ze met hun lint over alle kleuters heen gaan. Als ze vooraan zijn, vertrekt het volgende paar. ✓ Allen samenkomen en handen op elkaar leggen. We roepen: 'wij zijn de kampioenen van KidsTennis!' 	

Lesonderwerp:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lopen en rennen ✓ Werpen en vangen 	
-12-	Materiaal: hoepels, korte stukjes touw, ballenkokers, softballen, grote zitbal, kegels, kranten, kartonnen doos, stoel, bank, stukjes touw, clowndoek, pittenzakken	
Doelstelling	Oefenstof	Organisatie
<i>Aanwakkering</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ruimteperceptie ✓ Inhibitie: afremmen en veranderen van richting 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ De hoepels worden ver uit elkaar in de zaal gelegd. Wie kan er... <ul style="list-style-type: none"> - op signaal zo snel mogelijk in een hoepel staan - eerst stappen tussen de hoepels, daarna lopen ✓ Spelvorm. Stoelendans met hoepels. De hoepels worden in een cirkel gelegd (er zijn 1 of meerdere hoepels minder dan dat er kleuters zijn). De kleuters lopen op muziek rond de hoepels. Wanneer de muziek stopt, trachten ze zo snel mogelijk een hoepel te veroveren. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tip: als je een grote groep kleuters hebt, kan je een aantal cirkels leggen en telkens er iemand uit is een hoepel weghalen totdat er 1 kleuter over is. Je kan ook een grote cirkel maken met 3 hoepels minder dan het aantal kleuters en telkens als je de muziek terug start iedereen opnieuw laten meedoen
<i>Kern</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ruimtelijke begrippen en toepassing ✓ Lateralisatie 	<p style="text-align: center;"><u>Lopen en rennen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Coördinatieve bewegingsvormen. De hoepels worden willekeurig in de zaal gelegd. Wie kan er... <ul style="list-style-type: none"> - zo dicht mogelijk bij een hoepel staan - zo ver mogelijk van een hoepel staan 	

<p>✓ Snelheid, reactiesnelheid</p>	<ul style="list-style-type: none"> - achter de hoepel staan - vóór de hoepel staan - in de hoepel staan - met 1 hand en 1 voet in de hoepel staan - op de knieën zitten in de hoepel en met beide ellebogen steunen buiten de Hoepel <p>✓ Iedere kleuter heeft zijn 'eigen' hoepel. Bewegen tussen de hoepels. Op signaal (grote zitbal laten botsen) eigen hoepel terugvinden.</p> <p>✓ Wie kan er door zijn hoepel kruipen?</p> <p>✓ Met de hoepel rollen. Alle kleuters staan aan 1 zijde van de zaal. Elke kleuter tracht zijn hoepel tot aan de overkant te rollen. Volg je hoepel op signaal (= handenklop). Daarna wordt de hoepel naar de andere zijde gerold.</p> <p>✓ Spelvorm. 2 rijen met hoepels ongeveer 10m uit elkaar. De kleuters kiezen willekeurig een plaatsje in een hoepel en bevestigen een kort touwtje ("staartje") aan de achterkant van hun broek. Tussen de 2 rijen staat de tikker. Op signaal steken de kleuters over. Wie zijn staartje kwijt is, wordt mee tikker. Wie houdt zijn staart zo lang mogelijk bij?</p>	<p>✓ Tip: observeer de kleuters. Als een bepaalde kleuter een originele manier heeft om er door te kruipen, laat je de kleuter dit tonen, de andere kleuters bootsen na</p> <p>✓ Tip: ouders kunnen meespelen. Voor kinderen is dit geweldig.</p>
<p>✓ Ruimteperceptie: plaats, afstand, richting</p>	<p><u>Werpen en vangen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Werpen naar stilstaand doel. Eerst wordt de afstand vanwaar ze werpen vrij gekozen. Na een tijdje bepaal je lijnen van waarachter ze moeten gooien. Wie kan van achter de lijn... <ul style="list-style-type: none"> - ballenkokers omver werpen - de bal door een hoepel gooien 	<p>Tips:</p> <p>✓ Leg verschillende lijnen van waarachter ze moeten gooien</p>

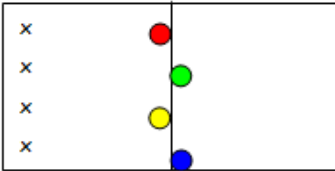
	<ul style="list-style-type: none"> - een (grote) bal van een kegel afwerpen - met krantenproppen in zo weinig mogelijk beurten een kartonnen doos van een stoel, tafel of bank gooien - een pittenzak door de ogen, de mond of de neus van de clown gooien (doek Waarop een clown is getekend en waarin gaten zijn geknipt) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gebruik verschillende 'ballen' (krantenproppen, strandballen, softballen, pittenzakken) ✓ Verander regelmatig de opstelling ✓ De kleuter heeft het nog moeilijk om te richten, laat hem naar het doel kijken en wijzen terwijl hij gooit
<i>Relaxatie</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ In een hoepel liggen met armen en benen gespreid. Voelen waar de hoepel het lichaam raakt. Regelmatig van positie wisselen. ✓ Allen samenkomen en handen op elkaar leggen. We roepen: 'wij zijn de kampioenen van KidsTennis!' 	

Lesonderwerp:	<ul style="list-style-type: none"> Springen en huppelen Slaan van een ballon zonder en met instrument 	
-13-	Materiaal: muziekinstallatie, touwen (2m), ballonnen, kegels, kranten, bank, hoepels, lang touw	
Doelstelling	Oefenstof	Organisatie
<i>Aanwakkering</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gevoel voor ritme ontwikkelen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vrij bewegen in de zaal op het ritme van de muziek. Lopen, rennen, springen, huppelen, hinken,... ✓ Bewegen op muziek. Neem muziek die de bewegingsvormen aangeeft (bijv. kabouterdans) 	
<i>Kern</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Creativiteit ✓ Ritme ✓ Ruimte- en tijdsperceptie ✓ Simultaan bewegen 	<p><u>Springen en huppelen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Alle kleuters leggen ver uit elkaar een touw (1m - 1,5m). De kleuters lopen vrij in de zaal rond en springen over de touwen. ✓ Experimenteerfase: wat kunnen we doen met het touw... ✓ Elke kleuter staat bij een touw. Op signaal van de lesgever (handenklap) springt de kleuter met beide voeten over het touw. Wie kan het ritme van de lesgever volgen? ✓ Met de voeten gespreid aan de uiteinden van het touw. Op signaal met beide voeten sluiten op het touw. Op een tweede signaal terug spreiden. Telkens afwisselen. ✓ Elke kleuter staat aan het uiteinde van het touw met het gezicht naar het touw toe. Wie kan er op signaal van de lesgever met kleine zijwaartse bijtrekpassen het andere uiteinde bereiken. Op een tweede signaal terugkeren met bijtrekpassen. ✓ Zelfde oefening maar nu staan 2 kleuters tegenover elkaar aan het uiteinde van het touw. Ze houden elkaars handen vast. Op signaal gaan ze samen in bijtrekpas naar het andere uiteinde. Op een tweede signaal terugkeren met bijtrekpassen 	 <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tip: zie je eigen in de spiegel ✓ Tip: zorg voor variatie in het ritme (afwisselend traag en snel)

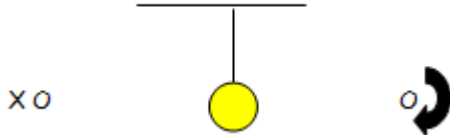
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wie kan zijn touw laten bewegen zoals een slang? Wie kan het touw laten bewegen op het ritme van handenklap (muziek)? ✓ Spelvorm. Alle kleuters staan in een grote cirkel (straal is iets kleiner dan de lengte van het lange touw). De lesgever neemt het lange touw vast aan een uiteinde en draait het rond. De kleuters moeten telkens over het touw springen. Als het touw hen raakt, moeten ze even aan de kant staan. Wie blijft het langste staan? 							
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lichaamsperceptie ✓ Ontwikkelen voorkeurshand ✓ Oog-handcoördinatie ✓ Oog-voetcoördinatie ✓ Oriëntatie in tijd en ruimte 	<p><u>Slaan van een ballon zonder en met instrument</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Iedere kleuter heeft een ballon. Wie kan op het ritme van de muziek de ballon omhoog tikken? Als de muziek stopt, probeert de kleuter zo snel mogelijk de bal te vangen. ✓ Wat kan je allemaal doen met een ballon? Wie kan... <ul style="list-style-type: none"> - de ballon omhoog tikken (met de ene hand, de andere hand, afwisselend) - de ballon omhoog tikken met de rug van de hand, met de palm van de hand, met de vinger - al zittend de ballon omhoog tikken - vanuit zit (knieënstand, lig,...) de ballon tikken en ondertussen trachten recht te komen - de ballon zo ver mogelijk slaan en opnieuw vangen - de ballon met een opgerolde krant omhoog tikken - de ballon laten vallen uit de hand, omhoog schoppen en terug vangen - de ballon afwisselend slaan en schoppen ✓ Per 2 een ballon. Welk paar kan er... <ul style="list-style-type: none"> - elk om beurt de ballon omhoog tikken - elk om beurt de ballon omhoog tikken met een opgerolde krant ✓ Bewegingsomloop met ballon en opgerolde krant. Een 5-tal kegels staan in een rij opgesteld (ongeveer 2m tussen de kegels). Wie kan er... <ul style="list-style-type: none"> - langs de ene kant de ballon optikken en langs de andere kant terugkeren <ul style="list-style-type: none"> - stappend - lopend 	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <table style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="padding: 5px 10px;">xxx</td> <td style="padding: 5px 10px;">0</td> <td style="padding: 5px 10px;">0</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px 10px;"></td> <td style="padding: 5px 10px;">0</td> <td style="padding: 5px 10px;">0</td> </tr> </table> </div>	xxx	0	0		0	0
xxx	0	0						
	0	0						

	<ul style="list-style-type: none"> - slalom tussen de kegels en langs de zijkant van de zaal terugkeren (voorwaarts, rugwaarts) ✓ Per 2. Aan een horizontaal opgehangen touw (2 à 3m hoog) hang je hoepels op (onderkant van de hoepel op ongeveer 1m van de grond). De 2 kleuters staan tegenover elkaar met de hoepel tussen hen in. Welk team kan... <ul style="list-style-type: none"> - afwisselend de ballon door de hoepel slaan zonder dat de ballon de grond raakt - hetzelfde maar nu met een opgerolde krant 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ De kleuters mogen de ballon een aantal keer raken vooraleer ze de ballon terugspelen door de hoepel
<i>Relaxatie</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alle kleuters zitten in een grote cirkel. Allen samen zingen ze een gekend liedje (kleuters kiezen). Op het ritme van het liedje tikken we de ballon op de grond. ✓ Allen samenkomen en handen op elkaar leggen. We roepen: 'wij zijn de kampioenen van KidsTennis!' 	

Lesonderwerp:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Coördinatieve bewegingsvormen <ul style="list-style-type: none"> ▪ Slaan op bal in rust of in beweging, met de hand, met racket 	
-14-	Materiaal: strips, lang touw, stukken touw van 2m, stoffen tassen, verschillende soorten zachte ballen, pittenzakken, kleine plasticen racketjes, kegels, prenten met lichaamsdelen	
Doelstelling	Oefenstof	Organisatie
<i>Aanwakkering</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lichaamsperceptie. ✓ Differentiatie ✓ Lateralisatie 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Prentenspel. De kleuters staan in een halve cirkel rond de lesgever. Op de prenten staan lichaamsdelen afgebeeld. Wie kan... <ul style="list-style-type: none"> - de lichaamsdelen benoemen - de lichaamsdelen bij hen zelf aanduiden - bewegen met het afgebeelde lichaamsdeel 	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Help de kleuters als ze niet onmiddellijk het lichaamsdeel kunnen benoemen (eerste letter zeggen,...) ✓ Laat hen ook de symmetrische lichaamsdelen aanduiden
<i>Kern</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lichaamsbesef ✓ Inhibitie 	<p><u>Coördinatieve bewegingsvormen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Wie gaat er mee naar het bos? <ul style="list-style-type: none"> - Wie gaat er mee met mij naar het bos? Steek je handen hoog in de lucht, zodat ik kan zien wie er meegaat. - Ga eens op je tenen staan, dan zie ik je nog beter. - Fijn, jullie gaan allemaal mee. Kom op, we lopen een flink stuk door de straat. - We lopen als de grote mensen. - We lopen als heel kleine kinderen. - Oh, daar is het kruispunt. We stoppen en wachten. - Nu lopen we gauw naar de overkant. - Het verkeerslicht springt op rood! O! Stop! - Eindelijk, daar is het bos. - We lopen er snel naartoe. - Het hek naar het bos is nog gesloten. Kom, we kruipen gauw onder het hek door. - Kijk daar, er kruipt een worm over de grond, net als wij. Maar de worm kruipt met de buik over de grond. Kruip eens als die worm. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Armen omhoog ✓ Op tenen staan ✓ Lopen door de hele ruimte ✓ Grote stappen maken ✓ Kleine stappen maken ✓ Plots stoppen ✓ Lopen door de ruimte ✓ Plots stoppen ✓ Lopen door de ruimte ✓ Hard lopen door de ruimte ✓ Kruipen door de ruimte ✓ Met buik over de grond voortbewegen

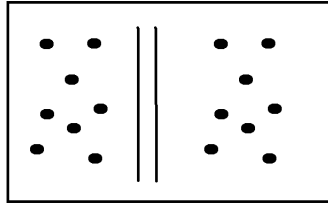
<p>✓ Evenwicht</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ziezo we zijn in het bos. Wat zijn we blij! We huppelen en springen langs de wegen. - De vogels vliegen verschrikt de lucht in. Zoveel kinderen hebben ze nog nooit gezien. - Ssst we moeten rustig zijn... Daarom gaan we even op de rug in het gras liggen. We zijn wel wat moe. Daarom ademen we diep in en uit. - Daar wippen konijntjes voorbij. Ze wippen op 4 poten. Hop! Hop! Hop! Ze verdwijnen in hun holletje. - En wie komt daar aangestapt? Een hele troep eenden! Ze waggelen van de ene poot op de andere poot en roepen: "kwaak, kwaak". - Hop, daar springen ze in het water. - Kijk er zit een kikker op het blad, hij springt van het ene blad naar het andere. - Daar is een smalle brug. Heel voorzichtig lopen we, voetje voor voetje, erover. Let op: niet in het water vallen hoor! - Daar is een beek. Met 1 sprong zijn we erover. We springen er nog eens over. En nog eens. En nog eens.... - Daar ligt een hele grote hoop bladeren. We moeten er doorheen lopen. Daarom lopen we met de benen heel hoog. Til maar goed je knieën op. - En kijk! Daar zijn we weer bij de poort. Die is nu open. - Hé, wat zijn we moe van de wandeling door het bos. We gaan nog even rusten in het gras. We ademen heel diep. We ademen heel rustig. - We gaan weer naar huis met de trein. Tuut, tuut,... Dag bos! 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Huppelend en springend voortbewegen door de ruimte ✓ Armbewegingen op en neer ✓ Ruglig. Ademhalingsoefening ✓ Voorwaarts wippen op handen en voeten ✓ Beurtelings op linker en rechtervoet zijwaarts wiegen ✓ Sprong op 2 voeten ✓ Springen op 2 voeten met de handen tussen de voeten ✓ Strips leggen (touwen, lijnen op tennisterrein). Erop lopen ✓ Twee strips leggen (20 cm tussen). Springen met 2 voeten samen ✓ Beenoefening. Lopen met heffen van de benen ✓ Ruglig. Ademhaling beheersen ✓ Kleuters achter elkaar, handen op schouders van voorgaande, zwaaiend met 1 arm
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Oog-handcoördinatie ✓ Ontdekken voorkeurshand 	<p><u>Slaan op bal in rust of in beweging, met de hand, met racket</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Experimenteerfase. Wat kunnen we allemaal doen met de pendelbal? ✓ De lesgever laat alle pendelballen bewegen. Wie kan er tussen de pendelballen lopen zonder geraakt te worden? De kleuters geven per 2 elkaar een hand en proberen op deze manier tussen de pendelballen te bewegen. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tip: gebruik lichte en zwaardere ballen voor in de pendelzakken 



<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ontdekken voorkeurshand ✓ Ruimtebesef 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Spelvorm. 2 kleuters (pendelmannen) zorgen ervoor dat de pendelballen in beweging blijven. De andere kleuters proberen de zaal over te steken en moeten in het midden van de ruimte de bewegende pendelballen ontwijken. Wie geraakt is, wordt mee pendelman. Wie blijft zo lang mogelijk in leven? ✓ Elke kleuter staat achter een kegel op 2m van de pendelbal. Achter de pendelbal staat nog een kegel op 2m afstand. Wie kan... <ul style="list-style-type: none"> - starten aan de basiskegel, met 1 hand tegen de pendelbal slaan, verder doorlopen naar de tweede kegel, terugkeren, de pendelbal vangen en stil laten hangen - hetzelfde maar de kleuter moet trachten de pendelbal te ontwijken in het terugkeren - de kleuter gaat bij de pendelbal staan om hem zo ver mogelijk van hem weg te gooien. Daarna loopt de kleuter rond de kegel, keert terug en probeert de bal die in beweging is zo hoog mogelijk te slaan. ▪ Elke kleuter neemt een racket of slagplankje en gaat bij een pendelbal staan. Wie kan <ul style="list-style-type: none"> - zo lang mogelijk de pendelbal in leven houden door met het racket tegen de bal te slaan - de bal het meest laten bewegen <ul style="list-style-type: none"> - telkens met ene hand, met andere hand - vanuit stand, zittend op zitvlak, zittend op de knieën - vertrekken aan de basiskegel, slaan met het racket tegen de bal, verder doorlopen naar de tweede kegel, terugkeren en de bewegende bal zo hoog mogelijk slaan. 	<div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tip: laat hen de pendelbal ook schuin voorwaarts slaan (dan vliegt de pendelbal in het 3-dimensionele vlak)
<i>Relaxatie</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estafette. De groep wordt verdeeld in meerdere groepen van gelijke aantallen. De eerste van elke groep start van achter een lijn met een pittenzak op zijn racket en loopt tot aan de emmer. De kleuter laat zijn pittenzak vallen in de emmer keert terug en tikt de volgende kleuter van zijn team aan. De volgende vertrekt, neemt de pittenzak uit de emmer, legt deze op het racket en loopt terug... Welke groep is het eerste klaar? 	



	<p>✓ Allen samenkomen en handen op elkaar leggen. We roepen: 'wij zijn de kampioenen van KidsTennis!'</p>	
--	---	--

Lesonderwerp:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lopen en rennen in combinatie met richten naar doel in beweging ▪ Werpen en richten 	
-15-	<p>Materiaal: verschillende soorten ballen, ballonnen, kranten, touwen, bierviltjes, muziekinstallatie, mousse ballen, lintjes, grote bal, sokken, pittenzakken, ballenkokers, clowndoek, tunneldozen, emmers, bank, bel, hoepel, plasticen racketjes, kegels, strips, gatendoos</p>	
Doelstelling	Oefenstof	Organisatie
<i>Aanwakkering</i>		
	<p>✓ Spelvorm. Hou je veld net! In het midden van de zaal wordt een sloot gelegd (2 lijnen, touwen, strips, enz...) van ongeveer 0,5m breed. De kleuters worden in 2 groepen verdeeld en staan elk langs een kant van de sloot. Iedere groep heeft evenveel ballen in zijn veld liggen. De kleuters hebben elk een slaginstrument (opgerolde krant,...). Op signaal trachten ze de ballen naar de andere kant van de sloot te slaan. Niemand mag een voet in de sloot zetten. Welke groep eindigt met het minste aantal ballen aan zijn kant?</p>	<p>✓ Tip: gebruik verschillende soorten ballen (strandbal, softbal, plasticen bal, mousse bal, ballon,...)</p> 
<i>Kern</i>		
<p>✓ Inhibitie: afremmen en veranderen van richting</p>	<p><u>Lopen en rennen</u></p> <p>✓ Spelvorm. Stoelendans met bierviltjes. De bierviltjes worden in een cirkel gelegd (er zijn 1 of meerdere bierviltje(s) minder dan dat er kleuters zijn). De kleuters lopen op muziek rond de bierviltjes. Wanneer de muziek stopt, trachten ze zo snel mogelijk met een voet (hand, elleboog,...) op een bierviltje te komen.</p>	<p>✓ Tip: als je een grote groep kleuters hebt kan je een aantal cirkels leggen en telkens er iemand uit is een bierviltje weghalen totdat er 1 kleuter over is. Je kan ook een grote cirkel maken met 3 bierviltjes minder dan het aantal kleuters en telkens als je de muziek terug start iedereen opnieuw laten meedoen.</p>

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Richten ✓ Oog-handcoördinatie ✓ Lichaams- en ruimteperceptie 	<p style="text-align: center;"><u>Werpen en richten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Experimenteerfase. In de zaal is een touw gespannen tussen 2 staanders (= de krantenlijn). We hangen de kranten (verschillend formaat) op aan de krantenlijn en leggen verschillende 'ballen' in de zaal. Wat kunnen we hiermee doen? ✓ Wie kan de krant stuk gooien? We leggen een lijn (touw, bank, lijn trekken met krijt,...) waarachter de kleuters moeten staan om te werpen ▪ Werpcircuit. Werpen naar een stilstaand doel. Eerst wordt er vrij de afstand gekozen vanwaar ze werpen. Na een tijdje bepaal je lijnen van waarachter ze moeten gooien. Wie kan van achter de lijn... <ul style="list-style-type: none"> - ballenkokers omver werpen - een houten blokje door de poortjes van een doos schuiven - een (grote) bal van een kegel afwerpen - een bal in een emmer (wasmand) gooien - de bel laten rinkelen die ongeveer op schouderhoogte is opgehangen - een pittenzak door de ogen, de mond of de neus van de clown gooien (doek waarop clown is getekend en waarin gaten zijn geknipt) - een strandbal door de hoepel slaan. 2 hoepels worden op 0,5m boven de grond opgehangen. Van op 1m van de hoepel trachten we de bal door de hoepel te slaan 	<p style="text-align: center;">Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gebruik verschillende groottes van krantenpapier (A2, A3) ✓ Bevestig de kranten met wasknijpers ✓ Hang de krantenlijn schuin op (lager gooien, hoger gooien) ✓ Leg verschillende lijnen waarachter ze moeten gooien ✓ Gebruik verschillende 'ballen' (krantenproppen, strandballen, softballen, pittenzakken) <p style="text-align: center;">Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ In een doos verschillende groottes van poortjes uitknippen ✓ Gebruik verschillende 'ballen' (krantenproppen, strandballen, softballen, pittenzak) ✓ Verander regelmatig de opstelling ✓ De kleuter heeft het nog moeilijk om te richten, laat hem naar het doel kijken en wijzen terwijl hij gooit ✓ Leg pijlen tussen de verschillende oefeningen zodat de kleuters weten in welke richting ze moeten doorschuiven ✓ Tip: gebruik minigolf als onderdeel van het werpcircuit
--	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Spelvorm. Minigolf. De kleuter moet met behulp van een racket een bal begeleiden langs een omloop. Op het einde van de omloop moet de speler de bal in een gatendoos spelen. De omloop bestaat uit: 2 dikke touwen om tussen te passeren, kegels om tussen te slalommen, tunneldozen om de bal door te spelen,... 	
<i>Relaxatie</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lenigheid 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ De kleuters staan recht en hebben allen een kleine bal vast. Ze staan in een halve cirkel rond de lesgever. De lesgever rolt de bal met zijn handen vanaf de buik over de benen naar de grond. <ul style="list-style-type: none"> - herhalen maar nu zittend ✓ Allen samenkomen en handen op elkaar leggen. We roepen: 'wij zijn de kampioenen van KidsTennis!' 	

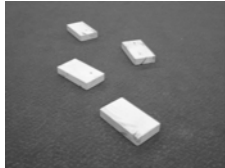
Lesonderwerp:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trekken en duwen ▪ Werpen en vangen met een instrument (bloempotje) 	
-16-	Materiaal: markeringshoedjes, bloempot (diameter 12cm), dik touw, krijt, softballen	
Doelstelling	Oefenstof	Organisatie
<i>Aanwakkering</i>		
✓ Cognitief vermogen: als... dan...	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Markeringshoedjes worden verspreid in de zaal neergezet. De lesgever heeft een grote zitbal vast. <ul style="list-style-type: none"> - Als hij de bal 1x laat botsen, moeten de kleuters bij een markeringshoedje gaan staan - Als hij de bal 2x laat botsen, moeten de kleuters over een markeringshoedje springen - Als hij de bal 3x laat botsen, moeten de kleuters met handen en voeten over een markeringshoedje stappen 	
<i>Kern</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Duwkracht ✓ Trekkkracht 	<p><u>Trekken en duwen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Per 2. De kleuters houden de handpalmen tegen elkaar. Ze trachten elkaar naar de ene of de andere kant van de zaal te duwen. ✓ Per 2. 1 kleuter in ruglig op een laken (jutezak,...). De andere trekt de partner met beide benen over de grond. Op signaal wisselen van functie. ✓ Herhalen, maar nu trekken aan beide armen. ✓ Per 2. Rug aan rug zitten met armen in elkaar gehaakt. Ruggelings duwen met de voeten. Zitvlak mag ietsje omhoog komen. ✓ Spelvorm. Touwtrekken. Lang touw met in het midden een lintje. Proberen het lintje over de eigen krijtlijn te trekken. Wie zijn de Poppeyes? 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tip: enkel mogelijk op gladde sportvloer

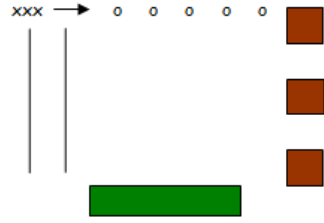
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Oog-handcoördinatie ✓ Ontwikkelen voorkeurshand ✓ Ontwikkeling van de fijne motoriek ✓ Ruimte-, tijds- en lichaamsperceptie 	<p><u>Werpen en vangen met een instrument (bloempotje)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Experimenteerfase. In de zaal liggen bloempotjes en softballen. Wat kan je allemaal doen met een bloempotje en softballen? ✓ Per 2. De kleuters staan in 2 rijen tegenover elkaar opgesteld. De ene kleuter heeft een softbal vast en rolt naar de andere kleuter die een bloempotje heeft. Welk paar kan er... <ul style="list-style-type: none"> - rollen en het bloempotje zo houden dat de bal erin rolt - rollen en het bloempotje op de softbal plaatsen <ul style="list-style-type: none"> - de kleuter die de softbal gevangen heeft, rolt telkens de bal terug ✓ Elke kleuter heeft een softbal en een bloempot. Wie kan de bal... <ul style="list-style-type: none"> - laten vallen met de ene hand en opvangen met het bloempotje in de andere hand - omhoog gooien met de ene hand en opvangen met het bloempotje - omhoog gooien, laten stuiten en terug opvangen met het bloempotje - omhoog gooien, 1, 2 of 3x laten stuiten en terug opvangen met het bloempotje - omhoog gooien met het bloempotje en terug opvangen met het bloempotje ✓ Elke kleuter heeft een softbal en een bloempotje. De kleuters stellen zich op tegen een muur. Wie kan de bal... <ul style="list-style-type: none"> - tegen de muur gooien en terug vangen (zonder bots/ met bots) - tegen de muur gooien en terug vangen met het bloempotje (zonder bots/ met bots) <ul style="list-style-type: none"> - bij het vangen na de bots trachten we telkens verder en verder van de muur weg te gaan. ✓ Per 2. De kleuters staan in 2 rijen tegenover elkaar opgesteld. De ene kleuter heeft een softbal vast en werpt in een boogje naar de andere kleuter die een bloempotje heeft. Welk paar kan de bal werpen en vangen... 	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Alle oefeningen telkens zowel met de ene hand als met de andere hand uitvoeren ✓ Regelmatig wisselen van functie ✓ Variëren in grootte van bloempotje (diameter)
--	---	---

- zonder dat de bal botst
- na 1, 2 of 3x botsen
 - telkens verder en verder uit elkaar gaan zonder te missen
- ✓ Elke kleuter heeft een softbal en een bloempotje. De kleuters stellen zich op aan de ene kant van de zaal. Wie kan de bal rollen naar de andere kant, voorbij het balletje lopen en het bloempotje...
 - zo houden dat de bal erin rolt
 - op de bal plaats
- ✓ Spelvorm. Hoe snel kan je de bal pakken? De kleuters worden in 2 teams verdeeld. Er staat een plank (bank, buis,...) schuin opgesteld tegen het net. Telkens 1 kleuter van beide groepen komt bij de lesgever en stelt zich op met het gezicht naar het net. De lesgever laat een bal rollen en roept 'ja' als de kleuters mogen vertrekken. Wie eerst zijn bloempotje op de bal kan plaats krijgen een markeringshoedje voor de groep. Welke groep verzamelt het meeste markeringshoedjes?
- ✓ Beide kleuters staan opgesteld achter een lijn. De ene kleuter rolt de bal door de benen van de andere kleuter die een bloempotje vastheeft. Deze tracht zo snel mogelijk...
 - voorbij de bal te lopen en het bloempotje zo te houden dat de bal erin rolt
 - het bloempotje op de bal te plaats
- ✓ Spelvorm. 'Wie raakt over de grens?' In het midden van de zaal worden 2 krijtlijnen getrokken. 3 kleuters nemen plaats tussen de 2 lijnen. De overige kleuters worden in 2 gelijke groepen verdeeld. De ene helft van de zaal is België en de andere helft is Frankrijk. Probeer zoveel mogelijk ballen (softballen) van het ene land naar het andere land te rollen. In het midden staan de grenswachters die proberen zoveel mogelijk ballen tegen te houden. De spelers van elk land mogen een bal terugrollen naar de overkant op voorwaarde dat ze de bal controleren door het bloempotje erop te plaats.
 - welke grenswachter onderschept het grootste aantal ballen?
 - welke groep heeft het minste aantal ballen in zijn land?

Relaxatie


- ✓ Spelvorm. Meerdere groepjes. Ieder groepje heeft een toren van bloempotjes. Op signaal van de lesgever tracht iedere groep (van achter een bepaalde lijn) zijn torentje zo snel mogelijk om te gooien. Welke groep is er eerst?
- ✓ Allen samenkomen en handen op elkaar leggen. We roepen: 'wij zijn de kampioenen van KidsTennis!'


Lesonderwerp:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lopen en rennen ▪ Werpen, rollen en vangen zonder en met instrument 	
-17-	Materiaal: grote bal, houten blokjes, strandballen, touwen, eendje aan een touwtje, slaginstrument, lintjes	
Doelstelling	Oefenstof	Organisatie
<i>Aanwakkering</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ De lesgever (vader- of moedereend) loopt aan kop van een groep kleuters kriskras door de zaal. De groep volgt. Als je stopt en omkijkt, moeten alle eendjes stilstaan zoals een standbeeld. Het looptempo wordt afgewisseld. 	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Voor de 3-jarige kan je een eendje meetrekken. Als het eendje stopt, moeten zij ook gestopt zijn. ✓ 4- en 5-jarige kleuters worden in groepjes verdeeld en doen dezelfde oefening. Ieder groepje heeft een leider.
<i>Kern</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Inhibitie: plots afremmen ▪ Evenwicht ▪ Lateralisatie: herkennen en gebruiken voorkeurshand en -voet 	<p style="text-align: center;"><u>Lopen en rennen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Alle kleuters lopen kriskras door elkaar in de zaal. Als de lesgever een grote bal laat botsen op de grond moeten de kleuters zo snel mogelijk trachten stil te staan op 1 been. De lesgever wandelt tussen de kleuters en zegt individueel 'jij staat op je rechterbeen', 'jij staat op je linkerbeen'. ✓ De kleuters staan verspreid in de zaal. Ze houden 1 arm stijf tegen het lichaam en maken grote cirkels met de andere arm. Na verloop van tijd wisselen ze van arm. Uiteindelijk enkel draaien met de beste arm. De lesgever loopt rond en benoemt met welke arm ze draaien. 	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bevestig een lintje (polsband) aan de rechterpols (-voet). Praktisch bij uitdagingen waar er telkens gewisseld wordt van hand/ voet <div style="text-align: center;">  </div>

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elke kleuter heeft een houten blokje en staat verspreid opgesteld in de zaal. Wie kan.... <ul style="list-style-type: none"> - met 2 voeten op blokje staan en er terug af springen <ul style="list-style-type: none"> - met een voet (de ene voet, de andere voet, afwisselend) - op het blokje staan en cirkels draaien met de ene arm, de andere arm, beide armen <ul style="list-style-type: none"> - op 1 voet staan (afwisselen van voet) ✓ De kleuters staan op 1 rij naast elkaar met blokje voor hen. Met de voet schuiven ze het blokje van de ene kant naar de andere kant. Bij het terugkeren wisselen ze van voet. Met welke voet raak je snelst over. De lesgever benoemt tijdens de oefening de voet waarmee ze het blokje voort schuiven. 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Oog-handcoördinatie ✓ Oog-voetcoördinatie ✓ Lateralisatie: ontwikkelen voorkeurshand ✓ Behendigheid 	<p style="text-align: center;"><u>Werpen, rollen, vangen zonder en met instrument</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Alle strandballen liggen in de zaal verspreid. Wie kan de ballen zo ver mogelijk weggoeien of wegschoppen? ✓ De kleuters staan verspreid in de zaal en hebben elk een strandbal en een slagplankje (pingpongpalet, houten pollepel,...). Wie kan er... <ul style="list-style-type: none"> - met het slagplankje de strandbal door de zaal rollen - de strandbal balanceren op zijn slagplankje - de strandbal opwaarts tikken met de hand <ul style="list-style-type: none"> - telkens met de ene hand, met de andere hand ✓ Parcours. Wie kan er met het plankje en strandbal het parcours afleggen zonder de hindernissen te raken. <ul style="list-style-type: none"> - slalom tussen pittenzakken - tikken de strandbal tussen de poten van verschillende stoelen - begeleiden van de strandbal over de lengte van een bank - begeleiden van de strandbal tussen 2 lange touwen (1m van elkaar) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tip: zorg voor variatie in grootte van het slagplankje 




<p>✓ Inschatten balbaan</p>	<p>✓ De kleuters staan achter elkaar in de rij en lopen in de richting van de lesgever die een bal naar hen toe rolt. Wie kan tegen de bal slaan en een kegel omver spelen? Telkens de bal (en eventueel een kegel) oprapen (en terugplaatsen).</p> <p>✓ Per 2, 1 strandbal per 2 kleuters. Elke kleuter heeft een slagplankje vast. Welk paar kan...</p> <ul style="list-style-type: none"> - de strandbal gecontroleerd heen en weer tikken <ul style="list-style-type: none"> - telkens een stapje achteruit als het lukt om heen en weer te spelen - hetzelfde maar tikken langs een smal weggetje (2 touwen op 1m van elkaar) - de strandbal werpen en terugslaan (elk om beurt de strandbal aangooien) 	
<i>Relaxatie</i>		
	<p>✓ Spelvorm. Chinees voetbal. De kleuters staan in een kring met gespreide benen en de voeten tegen elkaar aan. 1 bal. Trachten de bal door de benen van een andere kleuter te slaan.</p> <p>✓ Allen samenkomen en handen op elkaar leggen. We roepen: 'wij zijn de kampioenen van KidsTennis!'</p>	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bij grote groep kleuters verschillende cirkels maken ▪ Als de bal door de benen rolt, laat je hen de bal gaan halen en terug meedoen

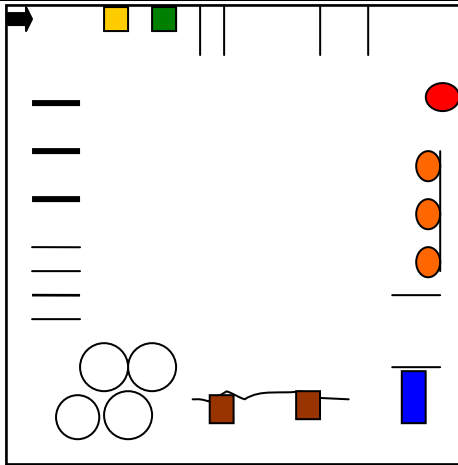
Lesonderwerp:	<ul style="list-style-type: none"> Evenwicht behouden in rust en in beweging Werpen, vangen en slaan 	
-18-	Materiaal: grote mousse ballen, houten blokjes, toversnoer, dikke touwen, blinddoeken, tape, hoepels, kranten, zachte kleine ballen, pittenzakken, ballonnen, plasticen racket, pingpongpalet	
Doelstelling	Oefenstof	Organisatie
<i>Aanwakkering</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Spelvorm. Tikspel. Er worden 2 tot 3 tikkers aangeduid. Elke tikker heeft een bal waarmee hij de andere kleuters probeert aan te tikken. Als je getikt bent, moet je zoals een standbeeld staan met de benen gespreid. Om de standbeelden te verlossen moet je door hun benen kruipen. 	
<i>Kern</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evenwicht ✓ Evenwicht in rust ✓ Evenwicht in verplaatsing 	<p><u>Evenwicht behouden in rust en in beweging</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Elke kleuter legt een stuk touw in de zaal. De kleuters lopen rond in de zaal tussen de touwen. Op signaal (handenklap lesgever)... <ul style="list-style-type: none"> - springen ze over het touw dat het dichtste bij hen ligt - springen ze zo snel mogelijk over zoveel mogelijk touwen in de zaal - springen ze zo snel mogelijk op een touw en trachten ze hun evenwicht te behouden - springen ze zo snel mogelijk met beide voeten heen en weer over het touw <ul style="list-style-type: none"> - voorwaarts-achterwaarts - zijwaarts ✓ Elke kleuter staat bij een stuk touw. Wie kan er... <ul style="list-style-type: none"> - stappen op het touw van het ene uiteinde naar het andere zonder eraf te vallen - hetzelfde maar nu met een pittenzak op het hoofd (schouder, elleboog) - geblinddoekt over het touw lopen - op een andere manier over het touw gaan (kruipen, achterwaarts gaan, zijwaarts) 	 <p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gebruik een dik touw ✓ Leg enkele houten blokjes onder het touw als extra hindernis

	<p>- een originele uitvoering kan je laten nabootsen door de rest van de groep</p> <p>✓ Per 2. Schaduwlopen. 1 kleuter loopt voorop, de andere kleuter volgt en doet alles na wat de eerste kleuter doet (over touwen springen, op touwen lopen, enz...). Op signaal (handenklap) wisselen ze van volgorde.</p>	
<p>✓ Gericht gooien</p>	<p><u>Werpen, vangen en slaan</u></p> <p>✓ Per kleuter een krantenprop. De kleuters staan in kleine groepjes rond een kartonnen doos (wasmand, emmer,...). Wie kan zijn prop in de doos gooien?</p> <ul style="list-style-type: none"> - als je in de doos gegooid hebt, ga je een stapje achteruit - als je gemist hebt, zet je een stapje dicht <p>Wie raakt zo ver mogelijk van de doos?</p>	
<p>✓ Inschatten balbaan</p>	<p>✓ Per 2. Ballenvanger. De ene kleuter heeft een gevouwen frietzak uit krantenpapier (kegel, emmer,...), de andere kleuter een krantenprop. Welk paar kan de krantenprop werpen en opvangen in de frietzak?</p> <ul style="list-style-type: none"> - als ze de bal goed kunnen werpen en opvangen gaan ze een stapje achteruit 	<p>▪ Tip: voor kleuters van 3 en 4 jaar kan je beter werken met een ballon. De kleuter probeert een ballon in een hoepel te gooien die door 2 kleuters wordt vastgehouden</p>
<p>✓ Ruimteperceptie</p> <p>✓ Lateralisatie: herkennen en gebruiken voorkeurshand</p>	<p>✓ Spelvorm. Groepjes van 4. In elk groepje is er 1 kleuter die in de hoepel staat. De andere kleuters hebben elk 2 pittenzakken (krantenproppen,...) en staan opgesteld in een cirkel (krijt) rond de hoepel. Ze trachten de pittenzakken in de hoepel te gooien. De kleuter in de hoepel probeert de pittenzakken te stoppen met de hand zodat ze buiten de hoepel vallen. Welke kleuter heeft het minste aantal pittenzakken in zijn hoepel?</p>	
	<p>✓ Spelvorm. Groepjes van 4. Elk groepje heeft een mand (curver box, emmer,...). Aan elke mand is een mandwachter met een plastieken racket (krantenstok, pingpongpalet...). Rond elke mand zijn er 3 werpers die trachten zoveel mogelijk softballen en mousse ballen in de mand te gooien.</p>	

	<p>De mandwachter probeert de ballen weg te slaan. Na een bepaalde tijd wordt er geteld hoeveel ballen er in de mand liggen en wordt er gewisseld van mandwachter. Wie houdt alles tegen?</p> <ul style="list-style-type: none"> - vrije afstand, vastgelegde afstand van waar ze mogen spelen <ul style="list-style-type: none"> ▪ Per 2. Er wordt een toversnoer op schouderhoogte gespannen. De kleuters staan aan weerszijden van het net. Welk team kan heen en weer spelen zonder dat de ballon de grond raakt. <ul style="list-style-type: none"> - met/ zonder slaginstrument (krantenstok, houten pollepel, pingpongpalet,...) 	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Laat de kinderen meer dan een keer de ballon raken om over het net te spelen ✓ Hoe korter het slaginstrument bij de hand zit, hoe gemakkelijker (pingpongpaletje >< badmintonracket)
<i>Relaxatie</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lenigheid 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Per 2. De kleuters lopen rug aan rug met een ballon ertussen naar de plaats waar de kist met materiaal staat. ✓ De kleuters staan recht en hebben allen een kleine bal vast. Ze staan in een halve cirkel rond de lesgever. De lesgever rolt de bal met zijn handen vanaf de buik over de benen naar de grond. <ul style="list-style-type: none"> - herhalen maar nu zittend ▪ Allen samenkomen en handen op elkaar leggen. We roepen: 'wij zijn de kampioenen van KidsTennis!' 	

Lesonderwerp:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Werpen en vangen ▪ Coördinatieve bewegingsvormen met binnenband 	
-19-	Materiaal: softballen, kegels, binnenbanden	
Doelstelling	Oefenstof	Organisatie
<i>Aanwakkering</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tikkertje verlossertje met bal. Als je getikt wordt, sta je in spreidstand. Om te verlossen door de benen kruipen, 1 of meerdere tikkers naargelang de grootte van de groep. 	
<i>Kern</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Oog-handcoördinatie ✓ Ruimte- en tijdsperceptie ✓ Lateralisatie: ontwikkelen voorkeurshand ✓ Snel, coördinatief bewegen ✓ Inschatten balbaan 	<p><u>Werpen en vangen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Experimenteerfase. Wat kunnen we allemaal doen met een softbal? ✓ Elke kleuter heeft een softbal. <ul style="list-style-type: none"> - Wie kan de bal opwerpen en vangen - Wie kan de bal van op borsthoogte laten botsen en terug opvangen - Wie kan de bal van op hoofdhoogte laten botsen en terug opvangen - Wie kan de bal omhoog werpen, laten botsen en terug opvangen <ul style="list-style-type: none"> - telkens eerst met beide handen - daarna met de ene hand, met de andere hand, afwisselend ✓ Spelvorm. De groep kleuters staat opgesteld in 2 rijen (achter elkaar), een lange en een korte rij. Bal doorgeven van de eerste tot laatste. Welke rij was het eerst klaar? Hoe komt dit? ✓ Hetzelfde maar nu met rijen die even lang zijn. ✓ Spelvorm. 'Snelle vangers'. Er worden 2 groepen kleuters gemaakt die elk in een rij staan naast elkaar. De lesgever staat voor de rijen en heeft in elke hand een softbal die hij telkens samen opgooit. De eerste kleuter van elke rij probeert de bal zo snel mogelijk te pakken. 	

	<p>Bal in de doos leggen bij de lesgever, rond de kegel lopen en achteraan aansluiten.</p> <ul style="list-style-type: none"> - hetzelfde maar nu mag de bal maar 2x botsen voor ze hem vangen - hetzelfde maar nu mag de bal maar 1x botsen. - hetzelfde maar nu vangen zonder dat de bal botst <p>✓ Hetzelfde spel, maar nu gooit de lesgever maar 1 bal op. Welke kleuter (de eerste van elke rij) kan de bal eerst vangen. Diegene die hem vangt, krijgt een markeringshoedje. Welke groep verzamelt het meeste aantal hoedjes?</p> <p>✓ Per 2. De kleuters staan in 2 rijen tegenover elkaar met ongeveer 1m tussen. Elk om beurt spelen ze een 'botspas'. Wanneer de kleuters heen en weer kunnen passen, gaan ze een stapje achteruit. Wanneer je de bal meer dan 1x laat stuiten, of je kan de bal niet vangen, dan plaats je beiden een stapje dichtter.</p>	
<p>▪ Tactiele perceptie</p>	<p><u>Allerhande vormen van bewegen met een binnenband</u></p> <p>✓ Experimenteerfase. Wat kan je allemaal doen met een binnenband?</p> <ul style="list-style-type: none"> - als je interessante vormen observeert, kan je dit laten nabootsen door de volledige groep <p>✓ Elke kleuter heeft een band. Wie kan...</p> <ul style="list-style-type: none"> - door de zaal gaan met 1 voet in de band en 1 voet op de grond - door de zaal 'schuiven' met 1 voet op de band en 1 voet op de grond - door de zaal 'schuiven' met 2 voeten op de band - vooruit, achteruit, zijwaarts of in het rond met kleine of grote stappen <p>✓ Per 2. 'Paardje rijden'. 1 kleuter staat in de band (op borsthoogte > onder de oksels), de andere kleuter houdt de band vast zoals teugels. Als hij aan de rechterteugel trekt dan moet het 'paardje' naar rechts draaien (trekt hij links dan draait het paardje naar links). Wordt er aan beide teugels getrokken, dan moet het paardje stoppen. Wie durft als paardje de ogen te sluiten en zo...</p> <ul style="list-style-type: none"> - de zaal oversteken <ul style="list-style-type: none"> - willekeurig, slalom, tussen 2 lijnen - langzaam, snel 	<p>✓ Tip: waak erover dat de kleuters niet te hard trekken</p>

Lesonderwerp:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bewegingsomloop met springen als accent ▪ Werpen en vangen 	
-20-	Materialen: kussens, touwen, ballonnen, pendelzakken, bierviltjes, houten blokjes, fietsbanden, strips, isolatiebuizen, pijlen, lint (toversnoer), kegels, verschillende soorten ballen, hoepels	
Doelstelling	Oefenstof	Organisatie
<i>Aanwakkering</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Spelvorm. Tikkertje verhoog. In de zaal liggen er bierviltjes en blokjes. 1 of meerdere tikkers, elk met een bal waarmee ze de andere kleuters kunnen tikken. Wie op een verhoog staat, kan niet getikt worden. Je mag maar 3 tellen op een verhoog staan. Wie getikt wordt, wisselt van rol met de tikker. 	
<i>Kern</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Springen in evenwicht ✓ Lichaamsperceptie ✓ Ruimteperceptie 	<p style="text-align: center;"><u>Bewegingsomloop met springen als accent</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Experimenteerfase. Wat kan je allemaal doen bij de verschillende hindernissen? ✓ Wie kan er... <ul style="list-style-type: none"> - met beide voeten samen op één van de kussens springen - over een smalle sloot springen (linten op de grond maken de sloot) - over een grote sloot springen - springen en slaan tegen opgehangen ballonnen (verschillende ballonnen op verschillende hoogtes) - de pendelballen zo hoog mogelijk slaan - springen met beide voeten samen van lijn tot lijn - loop over een touw dat over blokjes loopt <ul style="list-style-type: none"> - thv de blokjes spreidsprong (splitstep) - van hoepel naar hoepel springen 	

	<ul style="list-style-type: none"> - ritmisch springen over strips - over horden (isolatiebuizen die steunen op houten blokjes) springen <ul style="list-style-type: none"> ▪ Variatie in bewegingsomloop door... <ul style="list-style-type: none"> - laten springen in hoepels (over strips) met beide voeten - opstelling aanpassen (bijv. hoepels naast elkaar leggen) - 'problem solving'... door een extra hindernis toe te voegen ▪ Spelvorm. 'Hou je kamer net'. In het midden van de zaal wordt een toversnoer op 0,5m hoogte gespannen. De groep wordt in 2 verdeeld, elk aan een zijde van het net. Op de 2 helften liggen evenveel ballen van verschillende groottes. Op signaal mogen de kleuters, telkens 1 bal per keer, overgooien naar de andere helft. Na een bepaalde tijd legt de lesgever het spel stil en wordt er geteld aan welke kant er het minste aantal ballen liggen. Wie kan zijn helft het netst houden? 	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Vanuit de open vorm telkens opdracht per opdracht toevoegen tot alle hindernissen een concrete uitdaging vormen ✓ De hindernissen kunnen in plaats van recht achter elkaar, meer gekronkeld elkaar opvolgen. Op deze manier zal de kleuter, wanneer hij uit een oefening komt, zijn wendbaarheid moeten aanspreken om plots in een andere richting te gaan. Leg wel pijlen om de juiste richting aan te duiden
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gericht rollen, tikken, werpen ✓ Lateralisatie: ontdekken voorkeurshand ✓ Oog-handcoördinatie 	<p><u>Werpen en vangen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Per 2. Kleuters zitten in spreidzit tegenover elkaar. Welk paar... <ul style="list-style-type: none"> - kan de bal heen en weer rollen zonder de benen te raken - kan de bal heen en weer tikken zonder de benen te raken ✓ Per 2. In stand tegenover elkaar (2m van elkaar). Elke kleuter staat achter een markeringshoedje met een bal erop. Wie kan... <ul style="list-style-type: none"> - het balletje van de andere kleuter trachten van het hoedje te rollen 	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Variatie in grootte van ballen ✓ Telkens de afstand tussen de kleuters vergroten als de uitdaging lukt... stapje per stapje verder van elkaar gaan zitten (staan) ✓ Telkens met de ene hand, met de andere hand proberen te lukken in de uitdagingen

<p>✓ Inschatten balbaan</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Per 2. In stand tegenover elkaar met in het midden een poortje (2 markeringshoedjes). Wie kan er... <ul style="list-style-type: none"> - door het poortje naar de andere kleuter rollen - telkens als je door het poortje kan rollen naar je vriendje mag je een stap achteruit zetten. Wie raakt het verst van het poortje? ✓ Elke kleuter heeft een bal. Wie kan... <ul style="list-style-type: none"> - de bal omhoog gooien en terug vangen - de bal omhoog gooien, 1x laten botsen en terug vangen - de bal omhoog gooien, 2x laten botsen en terug vangen ('Gooi, boem, boem, en pak!') ✓ Elke kleuter staat in de hoepel (fietsband) met een bal. Wie kan... <ul style="list-style-type: none"> - de bal omhoog gooien en terug vangen zonder het 'eiland' te verlaten ✓ Elke kleuter staat aan de buitenrand van een hoepel (fietsband, krant,...). Wie kan... <ul style="list-style-type: none"> - de bal omhoog gooien, 1x laten botsen in de hoepel en terug vangen <ul style="list-style-type: none"> - als je de bal kan vangen, ga je een stapje verder van de hoepel staan en opnieuw omhoog gooien, laten botsen en vangen ▪ Per 2. Er wordt een toversnoer op schouderhoogte gespannen. De kleuters staan aan weerszijden van het net. Welk paar kan... <ul style="list-style-type: none"> - de bal heen en weer rollen onder het 'net' - de bal over het net werpen en trachten de bal tegen te houden of te vangen - de bal omhoog gooien, 2x laten botsen en terug vangen 	<p style="text-align: center;">Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Variatie in grootte van ballen. Grote zachte ballen voor de jonge kleuters. Vaardige en oudere kleuters gebruiken kleinere ballen. ✓ Auditief begeleiden: bij het vangen na 1x botsen begeleiden met 'Boem en pak!' ✓ Tip: gebruik in plaats van een hoepel een krant. Het geluid dat de krant maakt bij een balbots stimuleert het richten
-----------------------------	--	--

- met bots/ zonder bots
- telkens je de bal kan vangen een beetje verder uit elkaar staan

- Per 2. De kleuters staan, elk met een hoepel, aan weerszijden van het net. Wie kan de bal over het lint in de hoepel van de andere kleuter gooien.
 - als ze in de hoepel spelen, mogen ze van verder werpen
- Per 2. De kleuters staan aan weerszijden van het net. Welk paar kan heen en weer spelen zonder dat de ballon de grond raakt.
 - met/ zonder slaginstrument (krantenstok, houten pollepel, pingpongpalet,...)

Relaxatie

- Spelvorm. 'Piratenspel'. Vraag aan elke kleuter om in de open ruimte in een hoepel (boot) te gaan staan. De hoepels blijven op de grond en worden enkel met de voeten verplaatst. 1 kleuter heeft geen hoepel en is de piraat. Hij krijgt een piratenattribuut en de bal. Op jouw teken loopt de piraat tussen de boten en tracht er 1 te veroveren door de bal in de boot te werpen. Als de bal de grond raakt in de boot, is de boot van de piraat. Je verwijdert de boot. De kleuter zonder boot 'zwemt' vlug naar een andere boot en mag in de boot van die kleuter verder meespelen. Nadat de piraat een aantal boten heeft veroverd, wordt er gewisseld van piraat.
- Allen samenkomen en handen op elkaar leggen. We roepen: 'wij zijn de kampioenen van KidsTennis!'

Lesonderwerp:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dragen van een voorwerp met instrument in evenwicht ▪ Werpen en vangen van een bal met instrument 	
-21-	Materiaal: korte touwtjes, lint, stukken touw, kartonnen dozen, ballenkokers, bloempotjes, verschillende soorten ballen, pittenzakken, plasticen rackets, lint, softballen, hoepels en stukken touw	
Doelstelling	Oefenstof	Organisatie
<i>Aanwakkering</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Spelvorm. 'Kat en muis'. De kleuters (muizen) nemen plaats tegen een muur. Elke kleuter krijgt een kort touwtje (staartje om achteraan in de broek te steken). 1 kleuter is de kat. De kat draagt een lint rond zijn arm zodat hij herkenbaar is. Op signaal tracht de kat de muizen te pakken door de staart uit de broek te trekken. Telkens een muis 'gevangen' is, gaat hij bij de lesgever een nieuwe staart halen. 	
<i>Kern</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ruimteperceptie, lichaamsperceptie ✓ In balans bewegen 	<p><u>Dragen van een voorwerp met instrument</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Elke kleuter heeft een pittenzak en een racket (plasticen racket, miniracket, pingpongpaletje,...). In de zaal liggen touwen op de grond, staan er rijen ballenkokers achter elkaar (1m van elkaar), liggen verschillende soorten ballen op de grond, staan er tunnels (hoge horden) om onder te lopen en horden (2 bloempotjes met isolatiebuis erop) opgesteld. Wie kan met een pittenzak op het racket? <ul style="list-style-type: none"> - vrij rondwandelen zonder het materiaal aan te raken - over de touwen lopen (voorwaarts, zijwaarts, rugwaarts) - over de ballenkokers stappen die achter elkaar staan opgesteld - slalommen tussen de ballenkokers - zo snel mogelijk alle ballen tikken met de voet - onder de tunnels lopen - over de horden stappen - over de horden springen - verschillende hindernissen nemen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Tip: laat de kleuters als afwisseling ook eens proberen de hindernissen te nemen met een pittenzak op het hoofd</i>

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Snelheid 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Spelvorm. 'Pittenzaklopen'. De kleuters moeten trachten over te lopen met een pittenzak in de hand. In het midden staan 1 of meerdere tikkers (volgens de grootte van de groep). De lesgever roept een bepaalde kleur. De kleuters met de pittenzak in deze kleur mogen vrij overlopen. De andere kleuters moeten trachten over te lopen zonder gepakt te worden. Wie getikt is, legt de pittenzak weg en wordt mee tikker. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tip: voor de allerkleinsten toon je een pittenzak in dezelfde kleur om verbanden te kunnen leggen
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lateralisatie: ontwikkelen voorkeurshand ✓ Oog- handcoördinatie ✓ Ruimte- en tijdsperceptie 	<p><u>Werpen en vangen van een bal met een bloempotje</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ De kleuters verspreiden zich in de zaal. Elke kleuter heeft een softbal en een bloempot. De kleuter laat de bal vallen. Wie kan de bal laten botsen en zo snel mogelijk... <ul style="list-style-type: none"> - de bal verstoppen onder het bloempotje - de bal vangen met het bloempotje ✓ Spelvorm. Elke kleuter heeft een bloempotje. De kleuters worden in 2 rijen geplaatst aan de ene kant van de zaal. Aan de andere kant van de zaal (10m) staat de lesgever die telkens 2 balletjes rolt of omhoog werpt. Naast de lesgever staat een doos waar ze het balletje 'in' moeten gooien als ze hem gevangen hebben in het bloempotje. De lesgever rolt (werpt) 2 balletjes, de eerste kleuter van elke rij schept (vangt) een bal in het bloempotje en tracht vanaf een vrije afstand (of van achter een bepaalde lijn) het balletje in de wasmand te gooien en daarna terug achteraan aan te sluiten. ✓ Hetzelfde spel, maar nu gooit de lesgever maar 1 bal op. Welke kleuter (de eerste van elke rij) kan de bal eerst vangen. Diegene die hem vangt, krijgt een markeringshoedje. Welke groep verzamelt het meeste aantal hoedjes? ✓ De kleuters staan opgesteld in een rij naast de lesgever. 1 kleuter komt voor de lesgever staan met zijn gezicht naar de lesgever toe. Op signaal mag de kleuter achteruit lopen [tot voorbij een bepaalde lijn (5m)]. Kort na het 'vertrek' rolt de lesgever een balletje in de richting van de kleuter. Wie raakt voorbij de lijn zonder dat hij door het balletje geraakt (ingehaald) wordt. Balletje oprapen, in de mand leggen bij de lesgever en achteraan aansluiten. 	

	<p>Per 2. Een lint wordt over de breedte van de zaal gespannen op schouderhoogte. De ene kleuter werpt het balletje over het lint en de andere kleuter tracht het te vangen na de bots. Wie kan de bal zo weinig mogelijk laten botsen voordat hij de bal kan vangen? Regelmatig wisselen.</p>	
<i>Relaxatie</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Spelvorm. 'Modder gooien'. De kleuters (elk met een bloempotje met bal erin) worden in 2 groepen verdeeld, elk aan een zijde van het net. De bal mag enkel met het bloempotje gevangen en geworpen worden. Als het balletje stil ligt op de grond mag het niet meer opgeraapt worden. Welke ploeg heeft op het einde het minste modder (= aantal ballen) in zijn kamer liggen? ✓ Allen samenkomen en handen op elkaar leggen. We roepen: 'wij zijn de kampioenen van KidsTennis!' 	

Lesonderwerp:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Werpen, vangen, stuiten, slaan in beweging <ul style="list-style-type: none"> ▪ Coördinatieve bewegingsvormen 	
-22-	Materiaal: verschillende soorten ballen, kegel, softballen, ballonnen, racket, kranten, hoepels, bewegingsprenten, doosjes of blokjes	
Doelstelling	Oefenstof	Organisatie
<i>Aanwakkering</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elke kleuter heeft een bal. Vrij spel (rollen, werpen, slaan,...)! Op signaal zo snel mogelijk trachten de bal te pakken en als een standbeeld blijven staan. Daarna wisselen van soort bal en terug spelen. 	
<i>Kern</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ruimteperceptie ✓ Tijdsperceptie ✓ Lichaamsperceptie ✓ Reactievermogen 	<p><u>Werpen, vangen, stuiten, slaan in beweging</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ De kleuters worden in 2 groepen verdeeld en staan in een rij achter elkaar. Telkens proberen ze over de breedte van het terrein in een uitdaging te lukken. Aan de andere kant van het terrein staat een kegel. Als ze bij het target zijn, nemen ze de bal vast, lopen er rond en sluiten achteraan in de rij aan. Wie kan... <ul style="list-style-type: none"> - even snel lopen als de bal die hij naar het target heeft gerold - de bal naar het target rollen, hem voorbijsteken en rugwaarts lopen tot aan het target zonder dat de bal je inhaalt - naar het target stappen (lopen) en terwijl de bal dribbelen met de hand - naar het target stappen (lopen) en terwijl de bal begeleiden met de voet - een ballon optikken tot aan het target (zonder/ met instrument) <ul style="list-style-type: none"> - telkens met de ene hand (voet), de andere hand (voet) - wie kan het ook in een smalle zone (1m breed)? ✓ Hetzelfde, alleen vertrekt de bal van bij de kleuter die achter de eerste kleuter staat. Wie kan de bal pakken voor hij bij het target is waarbij... <ul style="list-style-type: none"> - de bal door de benen gerold wordt - de bal over het hoofd gegooid wordt 	


<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gericht gooien ✓ Inschatten balbaan 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Per 2. De kleuters staan per 2 tegenover elkaar met tussen hen een opengevouwen krant. Elk paar heeft 1 bal. Welk paar kan... <ul style="list-style-type: none"> - de bal laten botsen op de krant en terug vangen (botspas) - de bal over de krant naar elkaar gooien zonder dat hij botst op de grond - de bal dragen met de krant zonder dat de bal er af valt ✓ Per 2. Een lint wordt over de breedte van de zaal gespannen op schouderhoogte. Elke kleuter heeft langs zijn zijde een krant op de grond liggen. Wie kan de krant laten zingen door de bal over het lint te gooien en op de krant van de andere kleuter te laten botsen. 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lichaamsperceptie: bewegingen en eventueel houdingen nadoen ✓ Cognitief vermogen: als... dan... ✓ Evenwicht ✓ Evenwicht ✓ Lateralisatie: ontwikkelen voorkeursvoet 	<p><u>Coördinatieve bewegingsvormen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Spelvorm. 'Doe eens na'. Je toont een prent en zegt 'ra, ra, ra, doe deze meneer, dit diertje,... na'. <ul style="list-style-type: none"> - stappen als een reus - springen als een kangoeroe - bewegen als een indiaan - kronkelen als een slang; ... ✓ Spelvorm. 'Hoge brug, lage brug, tunnel'. Elke kleuter legt willekeurig in de zaal een hoepel. De lesgever houdt een grote zitbal vast. Als de bal... <ul style="list-style-type: none"> - 1x botst > hoge brug maken: handen- en voetenstand over de hoepel - 2x botst > lage brug maken: spreidstand over de hoepel - 3x botst > tunnel maken: hoepel verticaal houden en erin staan ✓ Elke kleuter heeft 3 houten blokjes. De kleuters staan opgesteld aan de ene kant van de zaal. Wie raakt aan de overkant door enkel te stappen op de houten blokjes? <ul style="list-style-type: none"> - wie kan dit ook met 2 blokjes... ✓ Elke kleuter heeft 1 blokje. De kleuters staan opgesteld aan de ene kant van de zaal. Wie kan... <ul style="list-style-type: none"> - zo snel mogelijk het blokje met de voet naar de overkant schuiven - hinkelen en ondertussen het blokje verder schuiven naar de overkant 	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Laat de kleuters zich inleven in de bewegingen ✓ Vraag 'wie er kan bewegen als bijv. een indiaan'. Na de demo laat je alle kleuters nabootsen <p>✓ Tip: zeg de kleuters dat het blokje moet plakken aan de voet</p>

Relaxatie

- ✓ Estafette. De kleuters worden in 2 groepen verdeeld en staan aan de ene kant van de zaal. Aan de andere kant van de zaal liggen de houten blokjes. Welke groep kan er de hoogste toren maken. Je mag maar 1 blokje per keer vervoeren. Op signaal van de lesgever wisselen ze telkens van opdracht:
 - hinken
 - springen op beide voeten
 - terugkeren met blokje op het hoofd

- ✓ Allen samenkomen en handen op elkaar leggen. We roepen: 'wij zijn de kampioenen van KidsTennis!'


Lesonderwerp:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lopen en rennen <ul style="list-style-type: none"> ▪ Spelen met bal en racket 	
-23-	Materiaal: muziekinstallatie, houten blokjes, verschillende soorten ballen, softballen, plasticen rackets, ballonnen	
Doelstelling	Oefenstof	Organisatie
<i>Aanwakkering</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Spelvorm. 'Tweelingtikker'. De kleuters verspreiden hun in de zaal. Er is 1 tikker. Wie getikt wordt, geeft een hand aan de tikker. Van zodra ze met 4 zijn, splitsen ze zich op. 	
<i>Kern</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lichaamsperceptie 	<p><u>Lopen en rennen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Muziekexpressie. De kleuters bewegen vrij rond door de zaal op het ritme van de muziek. Op een bepaald moment stopt de lesgever de muziek en benoemt hij een lichaamsdeel. Wie kan zo snel mogelijk bij een vriendje gaan staan en het genoemde lichaamsdeel tegen elkaar houden (romp, voet, hand, schouder, zitvlak)? ✓ De kleuters staan op 1 rij naast elkaar. Op verschillende manieren naar de overkant gaan. Wie kan er... <ul style="list-style-type: none"> - rustig lopen op handen en voeten (schildpad) - snel lopen op handen en voeten (tijger) - lopen met kleine pasjes (muis) - lopen met grote passen (struisvogel) - springen op beide voeten (kangoeroe) - met zware passen stappen naar de overkant (olifant) - springen op 1 been (flamingo) ✓ Elke kleuter heeft een houten blokje. Wat kan je er allemaal mee doen? 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tip: het hoofd niet benoemen

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lichaamsperceptie ✓ Evenwicht 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elke kleuter staat aan de ene kant van de zaal met een blokje voor zich. Wie kan... <ul style="list-style-type: none"> - lopen naar de overkant en het blokje met de voeten vooruit schuiven - lopen naar de overkant en het blokje met de handen vooruit schuiven - stappen naar de overkant met het blokje op het hoofd - op handen en voeten naar de overkant met het blokje op de rug - op handen en voeten (met buik naar boven) naar de overkant met het blokje op de buik - het blokje zo dicht mogelijk bij een bepaalde lijn schuiven ✓ Spelvorm. Flamingo. Welke kleuter kan er het langst blijven staan op het blokje <ul style="list-style-type: none"> - eerst met 2 voeten - daarna met 1 voet (beide voeten proberen) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tip: met de ene hand (voet), met de andere hand (voet)
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lateralisatie: ontwikkelen voorkeurshand 	<p><u>Spelen met bal en racket</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Experimenteerfase. Wat kan je allemaal doen met een bal en racket... ✓ Elke kleuter heeft een racket (miniracket, houten plankje, plastic racket, pingpong racket,...). Er liggen allerlei soorten ballen (softballen, mousse ballen, sokkenballen,...) in de zaal. De kinderen lopen met hun racket in de zaal. Als ze een bal tegenkomen, pakken ze hem op en slaan de bal omhoog. Zo lopen ze door de zaal en trachten ze zoveel mogelijk ballen weg te slaan. ✓ Elke kleuter heeft een racket en bal. In de zaal liggen touwen op de grond, staan er rijen ballenkokers achter elkaar (1m van elkaar), liggen verschillende soorten ballen op de grond, staan er horden (2 bloempotjes met isolatiebuis erop), bruggen (hoge horden) om onder te lopen en bruggen (banken) om over te lopen, opgesteld. Wie kan met een bal op het racket... <ul style="list-style-type: none"> - vrij rondwandelen zonder het materiaal aan te raken - over de touwen lopen (voorwaarts, zijwaarts, rugwaarts) - over de ballenkokers stappen die achter elkaar staan opgesteld - slalommen tussen de ballenkokers - zo snel mogelijk je voetje plaatsen op alle ballen 	

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Inhibitie ✓ Evenwicht 	<ul style="list-style-type: none"> - onder de bruggen lopen - over de bruggen lopen - over de horden stappen - over de horden springen - verschillende hindernissen nemen <ul style="list-style-type: none"> ✓ Spelvorm. '1, 2, 3, piano'. De kleuters staan aan de ene kant van de zaal met een bal op hun racket, de lesgever staat aan de andere kant. Op 1, 2, 3, piano gaan de leerlingen naar voor. Nadat de lesgever dit heeft uitgesproken draait hij zich om. Wie raakt het vlugst aan de overkant? ✓ Spelvorm. Politieagent. De kleuters met bal op hun racket staan verspreid in de zaal en zorgen ervoor dat ze de politieagent (lesgever) zien staan. Volg de signalen van de politieman. Als de arm bijv. naar rechts gaat dan bewegen de kleuters in dezelfde richting. ✓ Per 2. In de breedte van de zaal wordt een toversnoer gespannen. De kleuters gaan tegenover elkaar staan met elk een racketje. Wie kan... <ul style="list-style-type: none"> - een ballon zoveel mogelijk keer naar elkaar spelen (zonder dat de ballon op de grond botst) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tip: als het balletje van het racket valt of de lesgever ziet een kleuter bewegen, moet de kleuter 4 stappen achteruit gaan <p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Laat hen meerdere keren tegen de ballon slaan om over het net te raken. ✓ Voor de oudere kleuters kan je een klein terreintje afbakenen (2x3m)
<i>Relaxatie</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Spelvorm. De kleuters worden in 2 groepen verdeeld. De ene groep houdt het doek, met de ballonnen erop, vast boven hun hoofd. 1 kleuter van hun groep staat onder het laken en tracht (op signaal van de lesgever) zoveel mogelijk ballonnen uit het doek te slaan. De andere groep staat rond het laken en tracht de ballonnen met het racket terug op het doek te spelen. Een ballon die op de grond gevallen is, mag niet meer gespeeld worden. Welke groep eindigt met het minste aantal ballonnen op de grond... ✓ Allen samenkomen en handen op elkaar leggen. We roepen: 'wij zijn de kampioenen van KidsTennis!' 	

Lesonderwerp:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegingsomloop met 3 hoeken <ul style="list-style-type: none"> - speel-met-elkaar-hoek - mikhoek - balanceerhoek 	
-24-	Materiaal: hoepels, stoel, lint, tape of krijt, ballonnen, plasticen racketjes, krantenstokken, catch, verschillende soorten ballen, schijfje (bierviltjes op elkaar geplakt), tunneldozen, banken, handdoek, touwen, krant, voetjes, handjes, ballenkokers, sponzen, dweilen, trui, houten blokjes	
Doelstelling	Oefenstof	Organisatie
<i>Aanwakkering</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reactiesnelheid ✓ Inhibitie ✓ Snelheid 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spelvorm. 'Wolfje, wolfje, ben je thuis?' Leg hoepels (konijnenholen) aan 1 kant van de zaal waarin de kleuters (konijntjes) staan. Aan de andere kant van de zaal staat een stoel (het hol van de wolf) waarachter de wolf zit. 1 kleuter (de wolf) krijgt een lint rond zijn arm en neemt plaats achter de stoel. Op teken van de lesgever gaan de konijntjes naar het hol van de wolf. Bij het hol duid je een konijntje aan dat roept: "Wolfje, wolfje ben je thuis?" Als de wolf "ja" antwoordt, komt hij te voorschijn en probeert zoveel mogelijk weglappende konijntjes te tikken. In een konijnenhol zijn de konijntjes veilig. Wie getikt is gaat opzij zitten tot een nieuwe wolf aan de beurt is. 	
<i>Kern</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Oog-handcoördinatie ✓ Gericht rollen (tikken) 	<u>Speel-met-elkaar-hoek</u> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Per 2. In de breedte van de zaal wordt een toversnoer gespannen. De kleuters gaan tegenover elkaar staan met elk een racketje. Wie kan... <ul style="list-style-type: none"> - een ballon zoveel mogelijk keer naar elkaar spelen (zonder dat de ballon op grond botst) ✓ 2 kleuters staan elk achter de basislijn van een veldje van 2 op 3m. Het doel is, de bal over de basislijn van de tegenstander te rollen (tikken). Aan de zijkant van het terrein banken leggen zodat de bal niet weg kan rollen. Wie kan de bal over de achterlijn van de andere kleuter rollen (tikken) <ul style="list-style-type: none"> - rollen (tikken) met de hand, krantenstok of een plasticen racket - zitten, kniezet of in stand 	Tips: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Leg verschillende slaginstrumenten in de zaal. De kleuters kunnen kiezen met welke ze willen spelen ✓ Laat hen meerdere keren tegen de ballon slaan om over het net te raken. ✓ Voor de oudere kleuters kan je een klein terreintje afbakenen (2x3m)

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Inschatten balbaan ✓ Gericht schuiven 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Spelvorm. Kleefbalspel. In de breedte van de zaal wordt een toversnoer gespannen. De kleuters gaan tegenover elkaar staan met elk een kleefbalhandschoen (catch). Wie kan... <ul style="list-style-type: none"> - een bal die over het net wordt gegooid, opvangen in de 'catch' - een bal laten botsen en opvangen in de 'catch' <ul style="list-style-type: none"> - telkens als het lukt om heen en weer te spelen een stapje achteruit zetten - als je mist een stapje dichtert zetten - welk paar raakt het verst uit elkaar ✓ Spelvorm. Per 2 kleuters een tunneldoos (kartonnen doos met 2 gaten in) en een schijfje. Wie kan... <ul style="list-style-type: none"> - het schijfje met de hand naar elkaar schuiven door de tunneldoos - telkens als het lukt om door de doos te spelen, mag je een stapje achteruit gaan - als je mist een stapje dichtert zetten - wie geraakt het verst 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gericht gooien ✓ Lichaamsperceptie ✓ Ruimteperceptie ✓ Kracht Inschatten balbaan 	<p><u>Mikhoek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Spelvorm. 'Venstergooien'. 4 hoepels worden op verschillende hoogte aan een horizontaal touw gehangen. De kleuters staan per 2 aan weerszijden van het touw. Welk paar kan de bal door de verschillende vensters gooien en opvangen? ✓ Spelvorm. Estafette. De kleuters worden in 2 groepen verdeeld. Elke groep heeft een racket (houten plankje, krantenstok,...) en een softbal. Er worden 2 parcours opgezet met verschillende kegels achter elkaar (telkens 1m tussen) en op het einde een gatendoos. De kleuters drijven de bal met het racket tussen de kegels en spelen in de gatendoos. Ze nemen de bal en lopen terug naar de rij waar ze het racket en bal geven aan de volgende kleuter. Welke groep is het snelst? ✓ Per 2 hebben ze een grote handdoek en een pittenzak. Ze houden de handdoek vast aan de punten en leggen er een pittenzak op. Welk paar kan de pittenzakken omhoog 'katapulteren' en terug opvangen in de handdoek. Wie geraakt tot tegen het plafond? 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tip: leg verschillende soorten ballen in de zaal zodat ze kunnen experimenteren ✓ Tip: na 3 (mislukte) pogingen om in de gatendoos te spelen mogen ze terugkeren naar hun rij.

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Balans ✓ Evenwicht ✓ Balans ✓ Oriëntatie in de ruimte ✓ Lichaamsperceptie ✓ Evenwicht 	<p><u>Balanceerhoek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Leg verschillende hindernissen (ballenkokers, touw, houten blokjes,...) op een lijn. Wie kan er op de lijn blijven? ✓ Spelvorm. Schipbreuk. Storm op zee, onze boot ligt in stukken uiteen. We kunnen gered worden door op de verschillende brokstukken rond te kruipen. We mogen niet te lang blijven zitten of anders zinken we... Wie blijft er droog? ✓ Parcours lopen. Knip handjes en voetjes uit (vinyl, karton,...). Leg een traject uit. Wie kan het traject volgen door telkens de juiste hand of voet te zetten... ✓ Spelvorm. 'Slurfvoetbalestafette'. We spelen over de breedte van de zaal. De kleuters worden in 2 groepen verdeeld. Alle kleuters doen een trui over hun hoofd en kijken door hun mouw (slurf). Ze drijven de bal naar de overkant, scoren en drijven de bal terug naar de volgende kleuter. Welke groep is er eerst klaar... 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Brokstukken: bierviltjes, tapijttegels, sponzen, linten, dweilen, binnenbanden, autobanden,... ✓ Regelmatig de brokstukken opnieuw variëren in de zaal (op zee blijven ze ook niet ter plaatse...) 
<i>Relaxatie</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alle kleuters staan hand in hand in een grote kring. Al zingend rondstappen 'wij maken een kringetje van jongens en van meisjes, wij maken een kringetje van tralala. Maak nu een buiging, maak nu een buiging, bij de hand, bij de hand, neem je vriendje bij de hand (armen voor en achter zwaaien)'. ✓ Allen samenkomen en handen op elkaar leggen. We roepen: 'wij zijn de kampioenen van KidsTennis!' 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tip: varieer in ritme

3. AANVULLENDE LESACTIVITEITEN MET BALLON OF BAL EN PLASTIEKEN RACKET

In WIT kunnen de lessen aangevuld worden met oefen- en spelvormen met een plastic raket en mousse bal of ballon. **Spontane beleving blijft prioriteit, technische accenten zijn hier niet aan de orde!** In een fase waar de lateralisatie (vanaf 5 jaar) nog niet uitgesproken is, worden alle 'uitdagingen' met de ene hand en met de andere hand uitgevoerd. Het is tevens goed mogelijk dat de kleuter spontaan beide handen gebruikt om het raket te hanteren. Als lesgever komt het erop aan te observeren met welke hand ze het meest handig zijn.

Er komen verschillende situaties aan bod (in stijgende moeilijkheidsgraad): voorbereidende oefeningen, drijven of rollen, tikken en slaan. Als lesgever blijft het je opdracht in een 'fantasierijke' omgeving speelse uitdagingen aan te bieden en te observeren (niet remediëren). Je kan de kleuter 'auditief begeleiden' om succes te laten beleven ('en... gooi', 'boem', 'slaan', ...).

Naar materiaalgebruik toe worden plastic raketjes gebruikt. Ze zijn licht en voldoende kort zodat ze voor de kleuter voldoende wendbaar zijn. Voor de allerkleinsten kunnen ook pingpongpaletjes gebruikt worden indien de plastic raketjes voor hen te log zijn. Ballonnen, mousse ballen en eventueel nog (kleinere) strandballen of overballs zijn ideaal omdat hun balbaan traag is. 'Tijd geven' is de boodschap om succes te laten beleven.

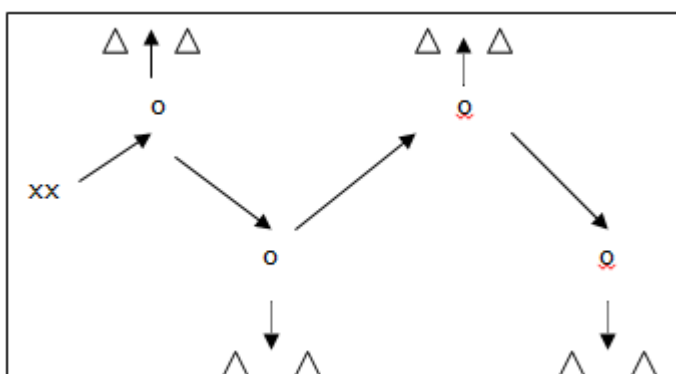
De oefen- en spelvormen kunnen geleidelijk aan geïntegreerd worden in de lessenreeks van Wit. Als de kleuters al veel gespeeld hebben met de 'blote hand' (rollen, werpen, vangen) en met kegels, bloempotjes, catch, enz... dan kan stilaan een 'slaginstrument' toegevoegd worden om de uitdaging maximaal te houden.

3.1. VOORBEREIDENDE OEFENINGEN

- ✓ Raket met de achterkant van de steel op je hand plaatsen. Wie kan het raket in evenwicht houden...
 - Staand, zittend
 - Stilstaan, zo ver mogelijk lopen
- ✓ Spelvorm. Kleuters staan per 5 in een kring. Eén kleuter houdt een raket in evenwicht dat met de raketkop steunt op de grond. Als hij het raket loslaat, moet de volgende kleuter trachten het raket in evenwicht te houden zonder dat het op de grond valt...
 - In evenwicht houden door de greep te grijpen
 - In evenwicht houden door de handpalm op de achterkant van de steel te leggen
- ✓ De lesgever werpt een bal op. De kleuter tracht de bal te vangen in een vangnetje, zeefje of kegel
 - Zonder bots
 - Na 1 bots
- ✓ Zelfde oefenvorm, maar nu werpt de lesgever eerst de bal tegen de muur en tracht de kleuter de bal te vangen in een vangnetje, zeefje of kegel
 - Zonder bots
 - Na 1 bots
- ✓ Elke kleuter heeft een raket. De kleuter houdt het raket vast bij het raketblad met de steel naar boven. De lesgever werpt ringen in de richting van de kleuter. Welke kleuter kan er een ringetje vangen...
 - Grote en kleine ringen
 - Dichtbij, veraf

3.2. MOUSSE BAL (OF BALLON) DRIJVEN OF ROLLEN MET HET RACKET

- ✓ Elke kleuter heeft een mousse bal en een racket. Wie kan er...
 - De bal drijven over een bank zonder dat de bal eraf valt
 - De bal met het racket zo ver mogelijk op de bank rollen (trachten de bal er aan de andere kant te laten afrollen)
 - De bal (ballon) drijven over de grond van de ene lijn naar de andere lijn
 - De bal (ballon) zigzag drijven tussen ballenkokers, door brede (smalle) poortjes drijven
- ✓ Per 2. De kleuters staan tegenover elkaar (elk op een lijn). Tussen de 2 kleuters staat een kegel (of tennisblik). Wie kan er eerst met racket en mousse bal de kegel omver rollen...
- ✓ Per 2. De kleuters staan tegenover elkaar. Ze hebben elk een doel (2 markeringshoedjes op 1m). Wie kan er scoren in het doel van de andere kleuter...
- ✓ Per 2. De ene kleuter rolt de mousse bal door de benen van de andere kleuter. Deze probeert de mousse bal...
 - Zo snel mogelijk te stoppen met het racket
 - Zo snel mogelijk voorbij te steken en de bal op het racket te laten rollen
- ✓ Schildpaddeneiland. Verschillende markeringshoedjes liggen verspreid in een beperkte ruimte. Wie kan er de mousse bal rollen van de ene kant naar de andere kant zonder een schildpadje te raken...
- ✓ Er zijn 4 balletjes zigzag verspreid over een korte afstand. De kleuter loopt naar de eerste bal en speelt de bal naar de zijkant waar er telkens een doeltje (markeringschijven) is gemaakt. Zo verder tot hij alle balletjes heeft gespeeld. Wie kan veel scoren...
 - Zonder doelwachters, met doelwachters (die de bal enkel mogen tegenhouden met hun racket)



- ✓ Estafettes
 - Bal (ballon) drijven rond een kegel en terug
 - Bal (ballon) zigzag drijven tussen ballenkokers, rond een kegel en terug

3.3. MOUSSE BAL (OF BALLON) DRAGEN OP HET RACKET

- ✓ Bal (ballon) dragen op het racket over een korte afstand
- ✓ Per 2. Tegenover elkaar in de breedte van de zaal. De bal (ballon) overbrengen naar de andere kant, doorgeven aan de partner, die keert terug met bal (ballon) op het racket.
- ✓ Per 2. Continu de bal (ballon) doorgeven naar elkaar.
 - Rechtopstaand
 - Zittend
 - Stappend
- ✓ Elke kleuter heeft 2 racketjes. De bal (ballon) doorgeven van het ene racket naar het andere.
 - Rechtopstaand
 - Zittend
 - Stappend
- ✓ Bal (ballon) dragen op het racket in een parcours: hoepels in een rij achter elkaar (kringvorm, slangvorm,...)
 - Telkens de bal (ballon) op de grond laten vallen in een hoepel en terug opvangen in het racket. Van de ene hoepel naar de andere hoepel
- ✓ Spelvorm. 1, 2, 3, piano... met bal op het racket. Als de bal eraf valt of ze zijn nog in beweging als de lesgever zich omdraait, dan moeten ze 4 stappen achteruit zetten.
- ✓ Estafettes
 - Bal (ballon) dragen op het racket, rond een kegel en terug
 - Over de volledige lengte van het terrein staan 4 kleuters opgesteld. Welk team kan zo snel mogelijk hun ballen (ballonnen) overdragen van de ene kant naar de andere kant? Telkens de bal (ballon) dragen naar de volgende kleuter, de bal (ballon) doorgeven en terugkeren naar hun plaats voor de volgende bal (ballon).

3.4. MOUSSE BAL (OF BALLON) OMHOOG TIKKEN MET HET RACKET

- ✓ Elke kleuter heeft een racket en een bal (ballon). Wie kan er de bal (ballon) optikken zonder dat hij op de grond valt...
 - Met de ene hand, met de andere hand, afwisselend met de ene en met de andere hand
 - Rechtopstaand, zittend, stappend, lopend
 - Met de steel van het racket
 - Afwisselend met de 'snaren' en met de steel
 - En telkens het racket achter de rug doorgeven en terug optikken
- ✓ Schildpaddeneiland. Verschillende markeringshoedjes liggen verspreid in een beperkte ruimte. Wie kan er de bal (ballon) optikken en van de ene kant naar de andere kant geraken zonder een schildpadje te raken...
- ✓ Bal (ballon) omhoog tikken in een parcours: hoepels horizontaal en verticaal, lage (over stappen) en hoge (onder stappen) horden.
 - Door het parcours stappen, de bal (ballon) omhoog tikken en door de hoepel tikken (omhoog bij horizontale hoepel, vooruit bij horizontale hoepel), over de horden stappen en onder de 'bruggetjes' lopen
 - Zelfde parcours. Nu moeten de kleuters zelf ook door de hoepels stappen
 - Spel. De ene helft kleuters stapt door het parcours, de andere helft tracht van aan de zijlijn de kleuters aan te werpen met mousse ballen
- ✓ Estafettes
 - Bal (ballon) optikken met het racket, rond een kegel en terug
 - Over de volledige lengte van het terrein staan 4 kleuters opgesteld. Welk team kan zo snel mogelijk hun ballen (ballonnen) 'over' tikken van de ene kant naar de andere kant? Telkens de bal (ballon) dragen naar de volgende kleuter, de bal (ballon) doorgeven en terugkeren naar hun plaats voor de volgende ballon.

3.5. MOUSSE BAL (OF BALLON) SLAAN MET HET RACKET

- ✓ Elke kleuter heeft een racket en ballen. Wie kan er van de ene kant van het terrein naar de andere stappen en ondertussen telkens de ballon voorwaarts slaan zonder dat hij op de grond valt...
- ✓ De zaal ligt vol met mousse ballen, ballonnen,... De kleuters lopen vrij rond in de zaal. Telkens als ze een bal tegenkomen, werpen ze de bal op en slaan ze de bal weg.
- ✓ 3 hoepels worden aan elkaar vastgemaakt en verticaal opgehangen. De kleuters trachten de ballon door elke hoepel te slaan.
- ✓ Span een doek schuin omhoog tegen een muur. Wie kan de ballon zoveel mogelijk of zo hoog mogelijk tegen het doek spelen.
- ✓ Per 2. Elk om beurt slaan ze tegen de ballon. Welk team kan zo lang mogelijk zijn ballon in leven houden?
- ✓ Per 2. De kleuters trachten een ballon over het net naar elkaar te slaan.
- ✓ Wie kan er tussen de schildpadjes (markeringshoedjes, pittenzakken,...) lopen en ondertussen een ballon wegslaan? De lesgever werpt telkens de ballon aan.
- ✓ De kleuters staan op een rij op 5m van de lesgever. De lesgever werpt een ballon op en roept een naam van 1 van de kleuters. Wie kan de ballon slaan voor hij op de grond botst?
- ✓ De kleuters staan op een rij. De lesgever laat telkens een bal schuin voor botsen. Wie kan er tegen de bal slaan?
- ✓ Per 2. Bal over het net spelen, andere kleuter tracht bal te vangen in een kegel
- ✓ De kleuters staan op een rij en werpen nu zelf de bal op en proberen tegen de bal te slaan.
 - Mikken naar kegels, ballenkokers,...
 - Mikken naar roos (bijv. doek met Kastaar erop) die aan de muur wordt opgehangen
- ✓ Per 2. De ene kleuter speelt de bal over het net. De andere kleuters trachten de bal te vangen in een kegel.
- ✓ Pendelbal. Aan een horizontaal opgehangen touw (2 à 3m hoog) hang je op buikhoogte pendelballen op (bal of ballon in een stoffen zak). Wie kan er met het racket de pendelbal in leven houden?
- ✓ Per 2. Elk om beurt tegen de pendelbal slaan. Wie mist eerst de pendelbal?
- ✓ Zelfde oefenvormen met pendelbal, maar nu hangt de pendelbal boven hoofdhoogte.
- ✓ Spelvorm: 2 groepen. Met touw of strips maak je 2 vierkanten (4 x 4m). In de vierkanten plaats je een aantal kegels. De kleuters van elke groep staan achter de lijnen van een vierkant en trachten de bal tegen de kegels te slaan. Welke groep krijgt eerst zijn kegels omver?
- ✓ Spelvorm: Kasteel beschermen. Met touw of strips maak je 2 vierkanten, een groot vierkant met daarin een kleiner vierkant. De rovers trachten van achter de kasteelmuren de schatten te roven door met racket en ballen de schatten omver te spelen. De bewakers mogen afweren met hun racket.
- ✓ Spelvorm: Teams van telkens 4 kleuters (3 spelers en 1 'catcher'). De eerste kleuter tracht een bal over het net te spelen (zelf opwerpen), de 'catcher' raapt zo snel mogelijk de bal op en legt hem in een doos. Als de bal niet over het net is, raapt de kleuter de bal op en sluit achteraan aan. Pas als de catcher de bal in de doos heeft gelegd, mag de volgende kleuter spelen. Welk team heeft het meeste ballen in de doos?
 - Vangen in emmer
 - Na 1 bots, na 2 botsen