

## Organisatie

Een uitgebreidere lesbeschrijving is te vinden in het boek.



Alles in Beweging



**Vak 1 Bobbelbaan – steunspringen**    **Vak 3 Boompje wisselen**

**Vak 2 Lintje klimmen**

**Vak 4 Mikken**

### Opstelling en plattegrond



Opstellingsfoto 1



Opstellingsfoto 2

### Neerzetten van materiaal

#### 1. Bobbelbaan

- Zet de hindernissen tussen knie en heuphoogte neer, zodat kinderen kunnen steunspringen.
- Zorg voor slimme keerpunten.
- Maak de baan zo lang mogelijk.

#### 2. Lintje klimmen

- Maak de lintjes zo vast dat de kinderen er niet in kunnen blijven steken/hangen met hand, voet, hoofd.

### Veiligheid

- Gebruik alle beschikbare matten
- Kinderen gymmen op blote voeten of met passend schoeisel met goede grip
- De bomen bij 'Boompje wisselen' niet te dicht bij de muur (> 1 m.)
- Lees meer over de regels rondom het springen op de (kleuter)trampoline
- Gebruik geen hoepels bij 'Boompje wisselen'!

## Vak 1 – Bobbelbaan steunspringen

Veel hindernissen in de bobbelbaan zijn tussen knie- en heuphoogte neergezet, waardoor de kinderen worden uitgedaagd om steunspringend over de baan gaan.

### Uitleggen

'Begin aan deze kant en loop naar de overkant. Inhalen mag als je een ander niet stoort (aanraakt). Als je moe bent, stop je even. Probeer je handen te gebruiken als je springt (steunsprong)'. Ook het nadoen van dieren kan steunsprongen uitlokken. Met name het hippen van konijn, kikker en haas.

### Veiligheid

Voorkom wedstrijdelementen. Elkaar opjagen en vermoeidheid zijn de belangrijkste oorzaken van een ongelukje. Geef aan dat het goed is om te stoppen of rustig aan te doen als je moe bent en wees alert op opjagen. Eventueel wordt een pylon geplaatst als teken wanneer een volgend kind mag starten. Echter: de intensiteit daalt behoorlijk (vaak halvering) en kinderen leren minder goed hun eigen grenzen kennen en rekening te houden met elkaar.



*Op je eigen manier over de hindernissen*

## Vak 2 – Lintje klimmen

De kinderen klimmen via een – met lintjes - aangegeven route door het klimraam en/of de klimtoren. De kinderen kunnen kiezen tussen een groene, gele, blauwe of rode route.

### Uitleggen

Aan de hand van een voorbeeld:

'Mark begint bij het startpunt (pylon) en klimt naar het eerste groene lintje. Je raakt het lintje aan met je hand. Dan ga je naar het volgende groene lintje. Enzovoort. Als de groene route (weg) goed lukt, dan ga je de blauwe proberen, dan de gele en als dat ook goed lukt, de rode route (weg)'.

### Veiligheid

Maak de lintjes zo vast dat kinderen er niet in kunnen blijven steken/hangen met hand/voet/hoofd.

Indien er matten over zijn, worden deze neergelegd op de meest logische (val)plek bij het klimraam.



*Voorkom een lus, knoop lintjes op*



*Volg de route en raak de lintjes aan met je hand*

## Vak 3 – Boompje wisselen

De kabouters wisselen van boom. Eén kabouter zonder boom probeert in een boom te komen. Als dat lukt, is er een andere kabouter zonder boom.

### Uitleggen (1)

Wijs 5 kinderen aan. Jullie zijn kabouters en gaan allemaal op een boom staan (wijs de matjes aan).

Kabouters zijn nieuwsgierig en willen graag van boom wisselen. Kijk naar een andere kabouter en wissel van boom.



### Voor jonge kinderen - 4 jaar

Voor jonge onervaren kinderen kan deze uitleg voldoende zijn. De kinderen spelen het spel met evenveel kabouters als bomen, zodat je steeds kan blijven wisselen.

### Uitleggen (2)

Laat de kinderen een aantal keer wisselen en zeg dan: *Ik doe mee en ik ben een kabouter zonder boom. Ik zoek een lege boom.* Wacht tot twee kinderen wisselen, ga op een tapijttegel staan en zeg: *Nu heb ik een boom gevonden en Lisa is nu de kabouter die een lege boom zoekt.* Speel het spel kort door, zodat het wisselen duidelijk wordt.

### Spelbegin en speleinde

De kabouters staan op hun boom. De zoekende kabouter staat in het midden. De kabouters gaan wisselen van boom. Het spel blijft doorgaan, er komen steeds nieuwe zoekende kabouters.

### Veiligheid

Gebruik geen hoepels (uitglijden), maar Ikea deurmatjes.

Of teken de bomen met krijt op de vloer.

De 'bomen' minimaal 1 meter van de muur.

## Vak 4 – Mikken

### Uitleggen

Aan de hand van een voorbeeld:

Toby, Fons en Faiza, ga op een matje staan en pak de pittenzakken, ringen of bal. Mik in de bak die er vlakbij staat. Als je niets meer hebt om mee te mikken, haal je het altijd op en breng je het terug. Ga zelf op een matje staan en zeg: *Kijk, Fons haalt alle 4 de pittenzakken op en geeft ze aan mij. Nu mag ik mikken en Fons mag een andere plek kiezen. Of wachten tot ik weer klaar ben.* Gooi ook 4 keer en zeg: *Nu heb ik geen pittenzakken meer. Ik ga ze eerst ophalen voor ik ergens anders ga mikken.*



Alternatief: elk kind heeft één eigen mikvoorwerp. Meer structuur, minder mikken.

### Veiligheid

- Mik als het doel vrij is en als er niemand voor staat.
- Er wordt overal in de richting van de muur gemikt. Dat voorkomt dat er vaak ballen door andere activiteiten rollen.