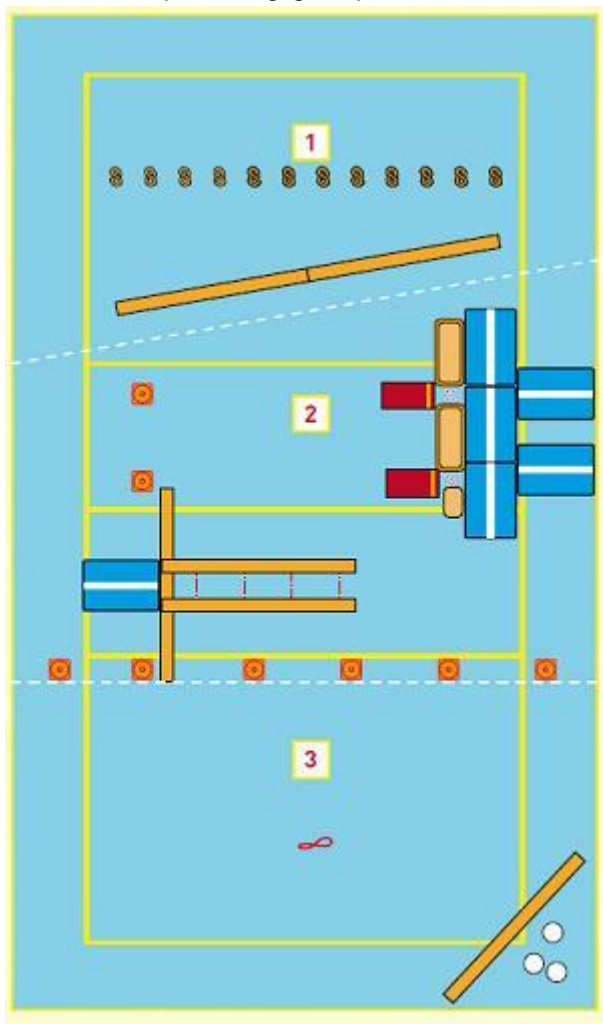


In dit document zijn de aanvullingen voor groep 1 & 2 beschreven op de methode, zoals deze is beschreven in Basislessen bewegingsonderwijs deel 1 (2009).

Opstelling groep 3 t/m 8



Vak 1 – Schommelen

Vak 2 – Hurksprong

Vak 3 – Ballonnen

Aanpassingen voor groep 1 & 2 (zie foto):

Vak 1: 2 banken naast elkaar + dikke mat

Vak 2: hoogte van de kasten: 4-delig maken

Vak 3: Ballonnen i.p.v. Hokbal

Materiaal

Groot

- 6 banken
- 12 touwen (schommelplekken)
- 2 kasten
- 1 bok
- 6 matten
- 1 dikke mat
- 2 springplanken

Klein

- 8 pylonen
- zachte ballen
- 2 toversnoeren*

* Geen toversnoeren aanwezig, gebruik dan obstakels als (spring)touwtjes, schuimrubber blokken en kartonnen dozen.

Extra

Circa 10 ballonnen

1





Schommelen in actie

Vak 1 Schommelen

Niveau a - met 2 (vastgeknoopte) touwen

Niveau b – vanaf de dikke mat

Niveau c – vanaf een dubbele bank kleine afstand

Niveau d – vanaf een dubbele bank grotere afstand



Ik kom wel op de knoop juf!



Yeah!!!



Schommelen met 2 touwen



Over lage touwtjes

Vak 2 Hurksprong

Niveau a – over lage touwtjes tussen de banken

Niveau b – met steun op de 2 kasten zonder obstakel

Niveau c – met steun op de 2 kasten met obstakel



Beetje spannend, maar ik durf het wel!

3



Steunen op 2 kasten of steunen op kast en bok; het toversnoer in 8-vorm



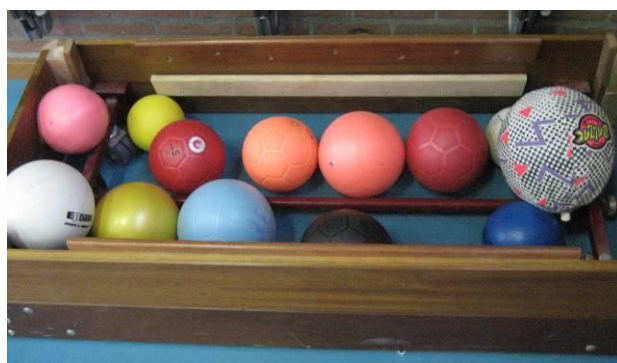
Vak 3 Ballonnen

Houd de ballon in de lucht:

- Niveau a – met je hand
- Niveau b – met je andere hand
- Niveau c – met je handen om de beurt
- Niveau d – met je hoofd
- Niveau e – met je knieën
- Niveau f – met je voeten



Ballonnen en ballen liggen klaar



Allemaal zachte ballen

4



Heb je alleen oranje?



Koppen of schieten?