1ste kleuterklas

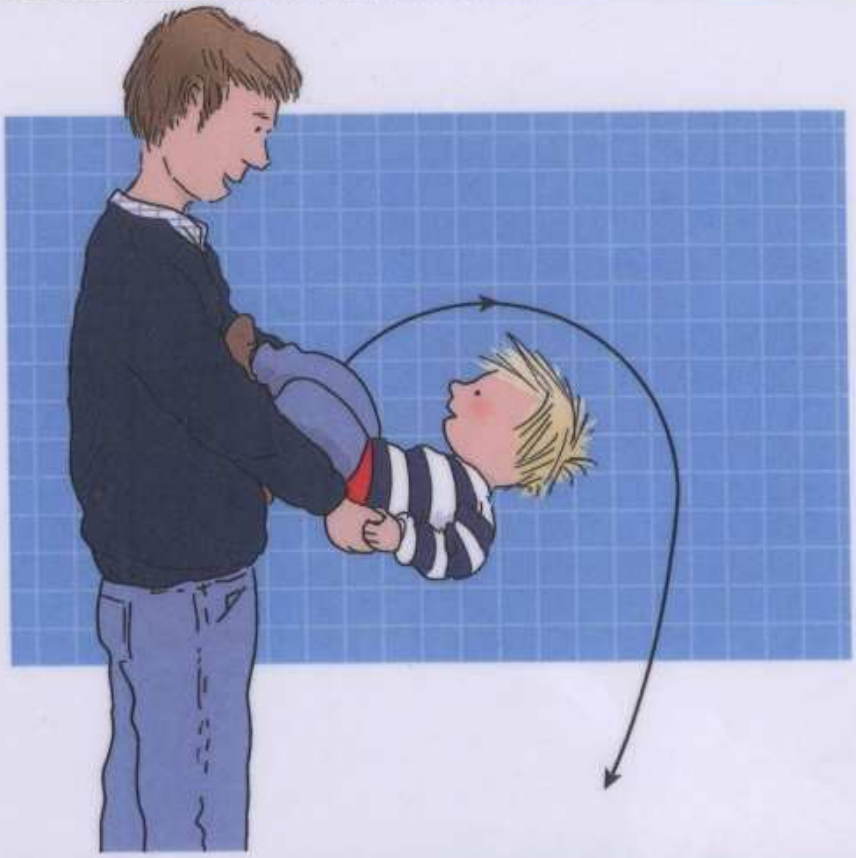
Achterwaartse salto

Materiaal:
Geen

Beschrijving beweging:
Neem eerst beide handen van mama of papa vast. Daarna stap je tegen de benen en buik van papa of mama naar boven en maak je een achterwaartse salto.

Bewegingsdoelen:
Evenwicht, lichaamsperceptie, ruimteperceptie

Fit voor leren



1ste kleuterklas

Achtenkruiper

Materiaal:
Geen

Beschrijving beweging:
Mama of papa staat met de benen gespreid.
Jij kruipt door de benen en volgt de weg van een acht.

Bewegingsdoelen:
Ruimteperceptie, evenwicht, coördinatie

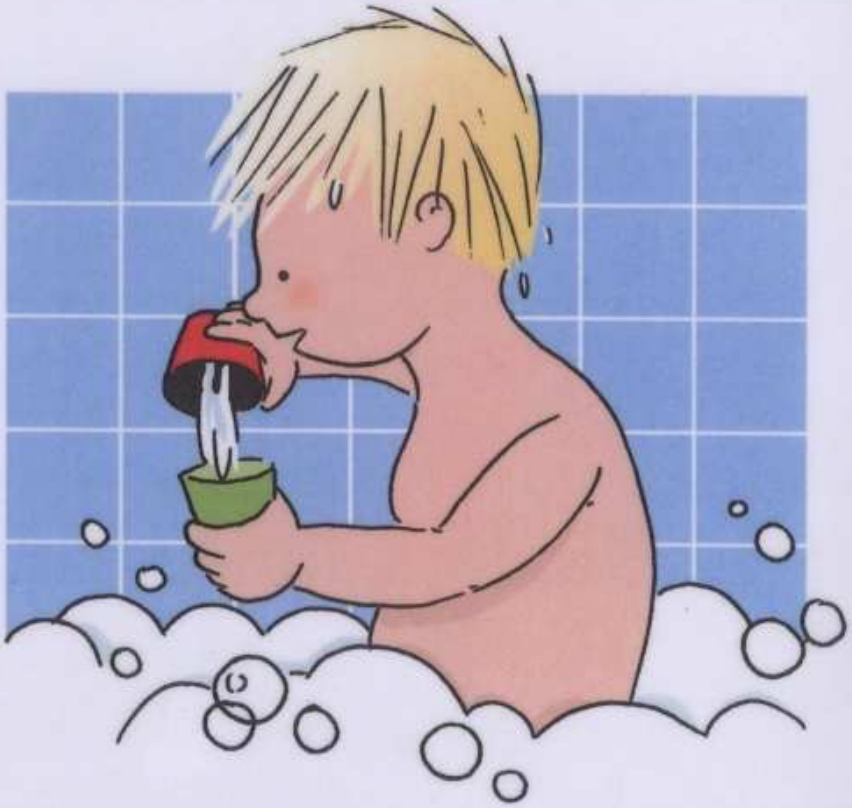
Fit voor leren

Badspel

Materiaal:
Twee bekers in bad

Beschrijving beweging:
Neem twee bekers mee in bad.
Vul één beker met water en giet dit over in de andere beker.
Probeer niet te morsen.
Doe dit verschillende keren.

Bewegingsdoelen:
Fijne motoriek, oogmotoriek, oog-hand-coördinatie

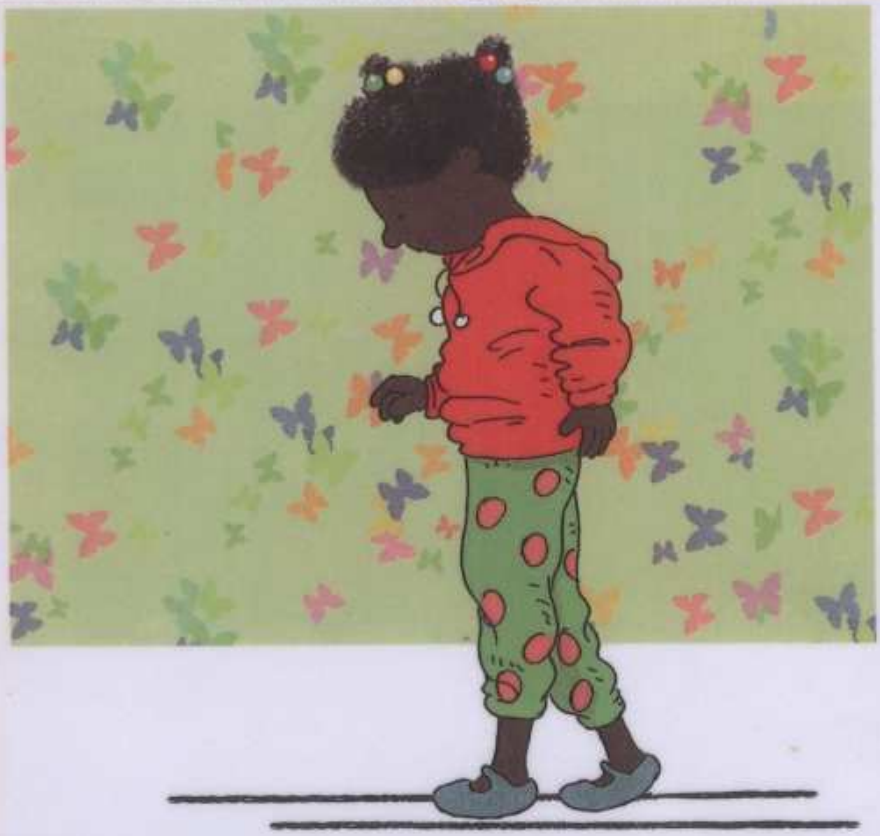


Acrobaat

Materiaal:
Krijt of touw

Beschrijving beweging:
Mama of papa tekent twee krijtlijnen of legt twee touwen op tien cm van elkaar, en maakt zo een dunne straat.
Daarna probeer jij tussen de lijnen te stappen zonder de lijnen te raken.

Bewegingsdoelen:
Evenwicht, oogmotoriek



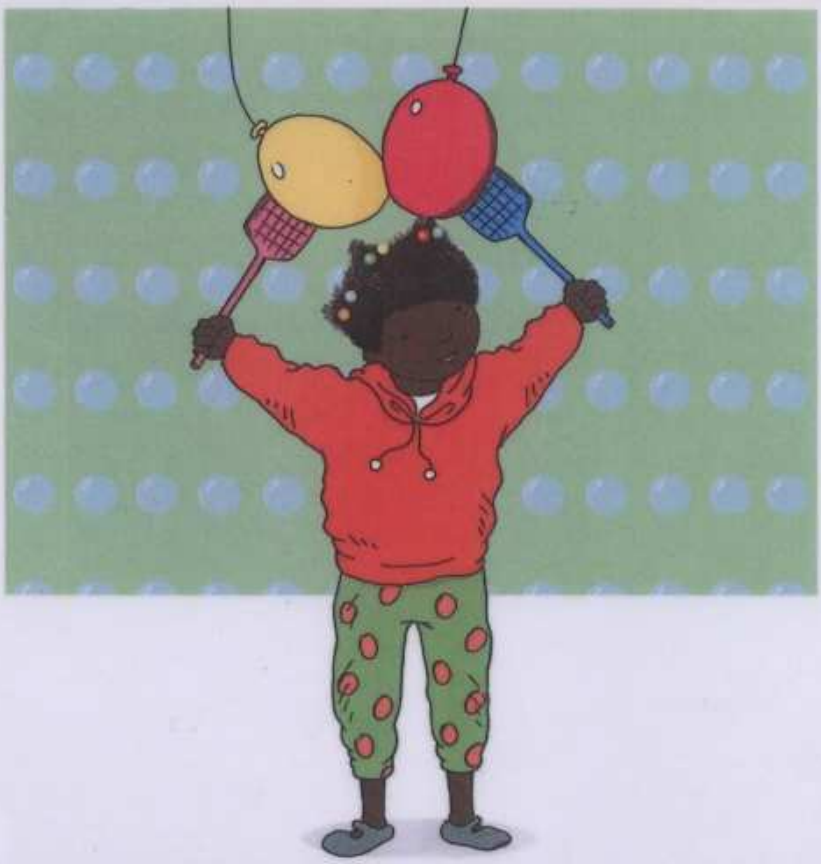
Ballontennis

Materiaal:
Ballonen, touw en twee vliegenmeppers

Beschrijving beweging:
Mama of papa hangt enkele ballonnen met een touwtje op aan het plafond, op verschillende hoogtes.
Jij houdt in elke hand een vliegenmepper vast.
Mep met de twee vliegenmeppers tegen de verschillende ballonnen.

Bewegingsdoelen:
Oog-handcoördinatie, ruimteperceptie

Fit voor leren



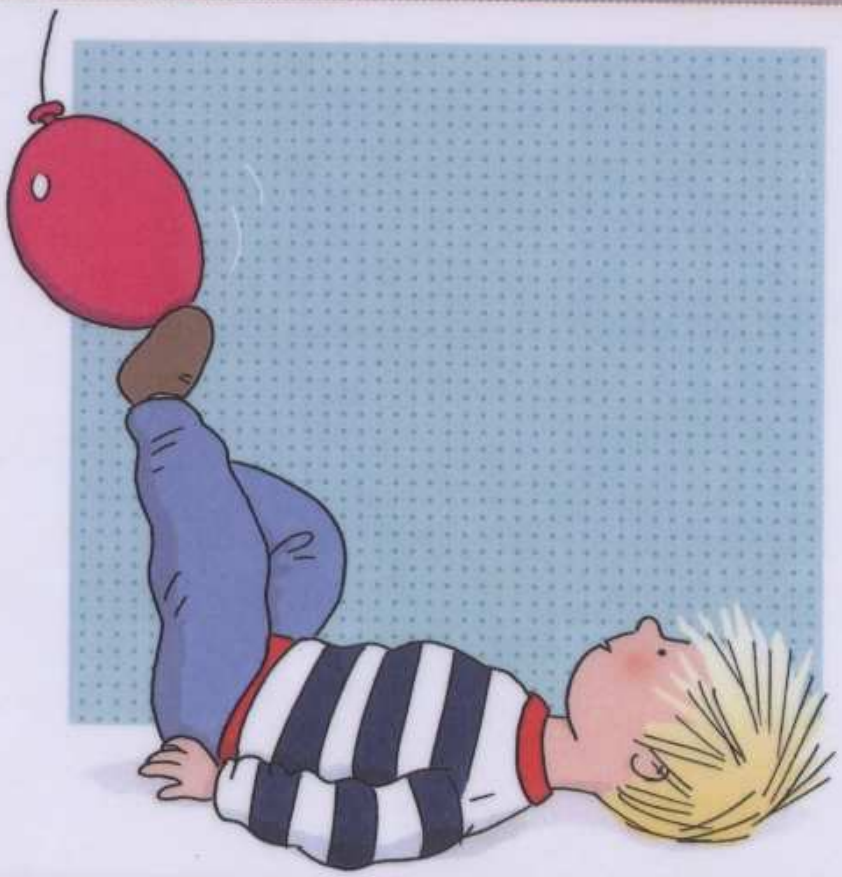
Ballonvoetbal

Materiaal:
Ballon en touw

Beschrijving beweging:
Ga op je rug liggen met je benen omhoog.
Mama of papa houdt een ballon aan een touwtje boven jouw voeten.
Nu trap jij afwisselend met de voeten tegen de ballon.

Bewegingsdoelen:
Lichaamsperceptie, coördinatie

Fit voor leren



Bellenblazer

Materiaal:
Bellenblazer

Beschrijving beweging:
Mama of papa blaast bellen. Jij probeert de bellen met één hand te vangen.

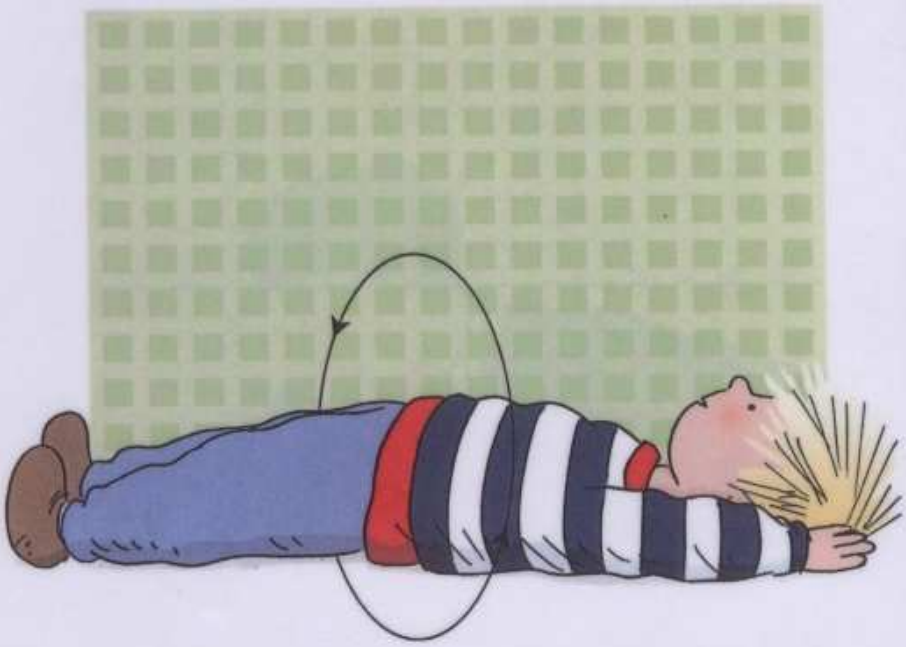
Bewegingsdoelen:
Oog-handcoördinatie, oogmotoriek, ruimteperceptie

Boomstam

Materiaal:
Geen

Beschrijving beweging:
Ga op je rug liggen. Strek je armen boven je hoofd en rol drie keer traag naar links en daarna drie keer traag naar rechts.

Bewegingsdoelen:
Evenwicht, oogmotoriek, symmetrie



Dekentje-trek

Materiaal:
Deken of grote handdoek

Beschrijving beweging:
Leg een deken of handdoek op de grond en ga er op je buik op liggen.
Mama of papa trekt het dekentje vooruit.
Probeer mooi recht te blijven liggen.

Bewegingsdoelen:
Evenwicht

Fit voor leren

Buikligtijd

Materiaal:
Kijkboekje

Beschrijving beweging:
Ga samen met mama of papa op je buik liggen en kijk in een boekje.
Hou dit vijf minuten vol.

Bewegingsdoelen:
Evenwicht

Fit voor leren

Hoepelspel

Materiaal:
Hoepel

Beschrijving beweging:
Mama of papa houdt de hoepel vast en jij kruipt door de hoepel.
Jij legt de hoepel op de grond en loopt op de rand van de hoepel.
Daarna spring je in en uit de hoepel.
Doe deze drie bewegingen zo vaak je wilt.

Bewegingsdoelen:
Ruimteperceptie en evenwicht

Fit voor leren

Hoofd, schouders, knie en teen

Materiaal:
Geen

Beschrijving beweging:
Samen met mama of papa zing je het onderstaande liedje en raak je de lichaamsdelen aan die je zingt:
Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen
Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen
Oren, ogen, puntje van je neus
Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen

Bewegingsdoelen:
Symmetrie, tijdsperceptie, lichaamsperceptie

Fit voor leren

Kindermassage

Materiaal:
Geen

Beschrijving beweging:
Ga op je rug liggen en probeer je te ontspannen. Mama of papa masseert zachtjes je handpalmen, vingers, voetzolen en tenen.

Bewegingsdoelen:
Lichaamsperceptie, sensomotoriek, ontspanning

Kruiper

Materiaal:
Geen

Beschrijving beweging:
Ga op je handen en knieën zitten.
Kruip nu rustig voorwaarts rond de tafel.
Doe dit drie keer.

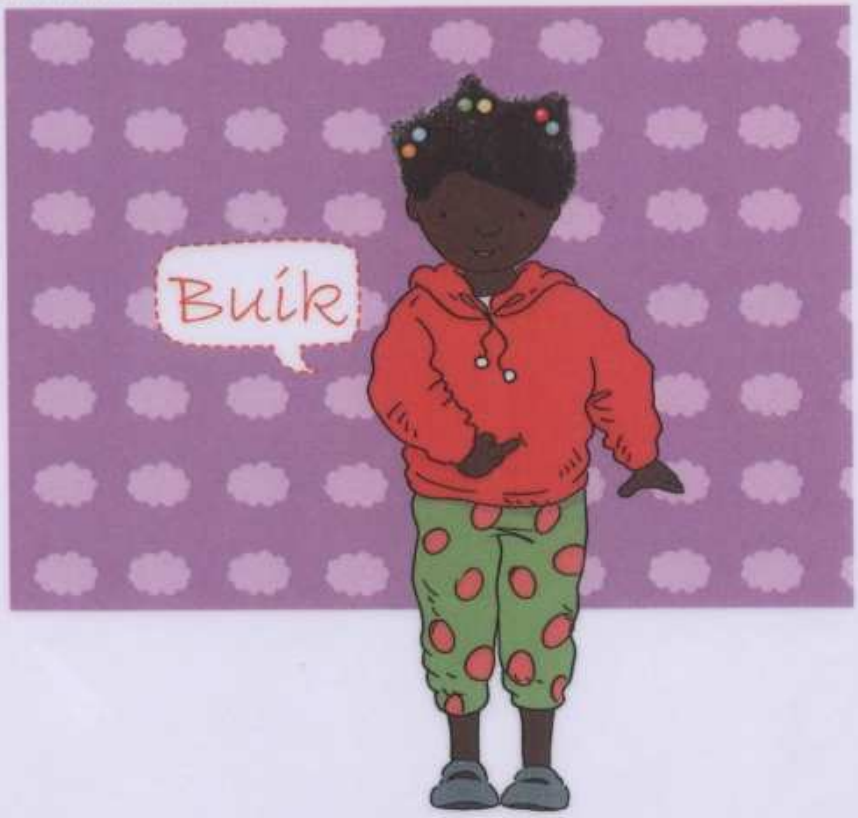
Bewegingsdoelen:
Evenwicht, oog-handcoördinatie, oogmotoriek, lateralisatie

Lichaamswijzer

Materiaal:
Geen

Beschrijving beweging:
Sta mooi rechtop.
Mama of papa zegt een lichaamsdeel, bv. hoofd, buik, been, arm.
Probeer zo snel mogelijk dat lichaamsdeel aan te wijzen.

Bewegingsdoelen:
Lichaamsperceptie, lateralisatie



Ober

Materiaal:
Plastieken bord en lichte, ronde voorwerpen (balletjes of kralen)

Beschrijving beweging:
Neem het plastieken bord en leg er enkele lichte, ronde voorwerpen op, bv. balletjes, kralen. Stap eerst met het bord voorwaarts rond de tafel zonder dat er iets afvalt.
Stap daarna met het bord achterwaarts rond de tafel zonder dat er iets afvalt.

Bewegingsdoelen:
Evenwicht, oog-handcoördinatie

Prikkelmassage

Materiaal:
Voorwerpen met verschillende texturen, bv. een watje, een washandje en een oude tandenborstel

Beschrijving beweging:
Beweeg deze voorwerpen een voor een over de binnenkant van je handen en daarna over de onderkant van je voeten.

Bewegingsdoelen:
Sensomotoriek

Fit voor leren

Rondzwieren

Materiaal:
Geen

Beschrijving beweging:
Neem beide handen van mama of papa vast.
Mama of papa zwiert je een hele draai naar links en een hele draai naar rechts.
Doe dit maximum twee keer naar elke kant.

Bewegingsdoelen:
Evenwicht, lichaamsperceptie, ruimteperceptie

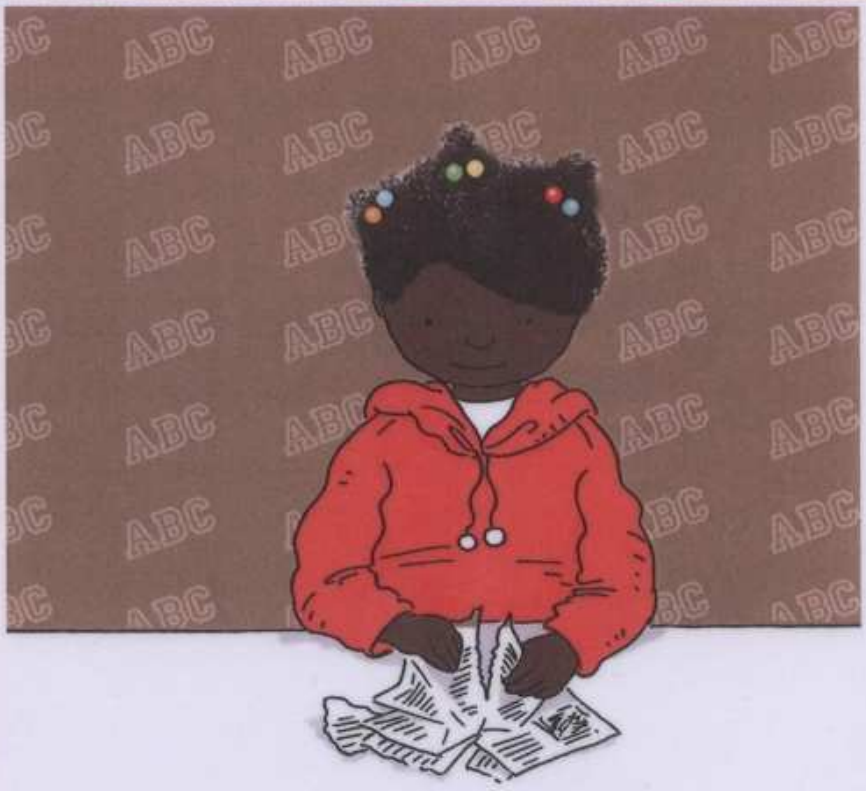
Fit voor leren

Scheurkampioen

Materiaal:
Krant

Beschrijving beweging:
Neem een krant en scheur deze in zoveel mogelijk stukjes.

Bewegingsdoelen:
Fijne motoriek, oog-handcoördinatie



Slang

Materiaal:
Springtouw

Beschrijving beweging:
Mama of papa maakt een kronkelende beweging met het touw over de grond. Spring over het touw zonder het te raken.

Bewegingsdoelen:
Evenwicht, ruimteperceptie

Soldaat

Materiaal:
Geen

Beschrijving beweging:
Marcheer zoals een echte soldaat door het huis.
Tel hardop mee: een, twee, drie, vier; een, twee, drie, vier.
Je kunt dit ook op het ritme van muziek uitvoeren.

Bewegingsdoelen:
Tijdsperceptie, coördinatie

Spaarpot

Materiaal:
Spaarpot of kartonnen doos met gleuf, centjes of speelkaarten

Beschrijving beweging:
Neem de spaarpot of kartonnen doos met gleuf. Steek met elke hand evenveel centjes in de spaarpot of evenveel kaarten in de doos.

Bewegingsdoelen:
Fijne motoriek, oogmotoriek, oog-handcoördinatie

1ste kleuterklas

Springmolen

Materiaal:
Geen

Beschrijving beweging:
Spring met beide voeten samen een rondje rond je eigen lichaamsas.

Bewegingsdoelen:
Evenwicht, symmetrie

Fit voor leren

1ste kleuterklas

Stijldans

Materiaal:
Muziek

Beschrijving beweging:
Zet leuke muziek op.
Mama of papa neemt je op en jij zet je benen gespreid rond het middel van mama of papa.
Beweeg mee op het ritme van de muziek.
Draai ook samen met mama of papa regelmatig een rondje naar links en naar rechts.

Bewegingsdoelen:
Tijdsperceptie, evenwicht

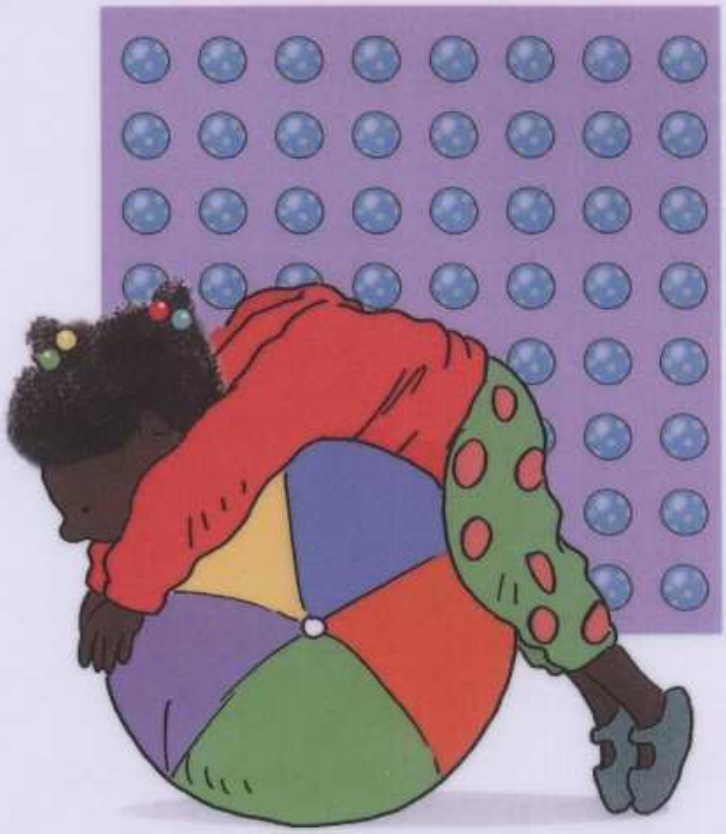
Fit voor leren

Strandbalrol

Materiaal:
Strandbal

Beschrijving beweging:
Ga op je buik liggen op de strandbal en beweeg voor- en achterwaarts over de strandbal, zodat je handen en voeten om de beurt de grond raken.

Bewegingsdoelen:
Evenwicht, lichaamsperceptie, oogmotoriek



Trapkruipen

Materiaal:
Trap

Beschrijving beweging:
Kruip op handen en voeten naar boven op de trap.

Bewegingsdoelen:
Evenwicht, coördinatie, lichaamsperceptie, oogmotoriek

1ste kleuterklas

Trommelaar

Materiaal:
Twee houten lepels en muziek

Beschrijving beweging:
Ga op de grond zitten met gespreide benen.
Neem in elke hand een lepel vast.
Tik met beide lepels tegelijk tussen je benen op de maat van de muziek.
Tik daarna, met beide handen samen, links en rechts van je benen.

Bewegingsdoelen:
Symmetrie, tijdsperceptie, lichaamsperceptie

Fit voor leren

1ste kleuterklas

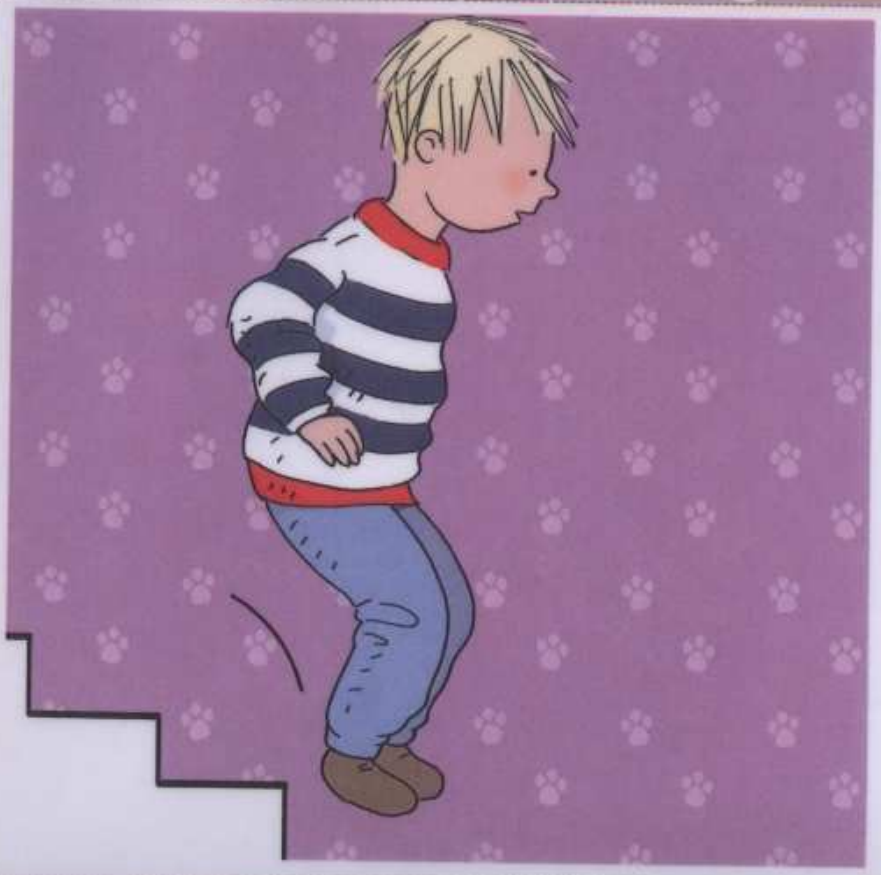
Trapspringen

Materiaal:
Trap of verhoging

Beschrijving beweging:
Spring van de onderste trede naar beneden.
Herhaal dit vijf keer.

Bewegingsdoelen:
Ruimteperceptie, evenwicht, oogmotoriek

Fit voor leren



Voetendans

Materiaal:
Geen

Beschrijving beweging:
Sta op de voeten van mama of papa en stap zo samen rond de tafel.

Bewegingsdoelen:
Evenwicht

Was ophangen

Materiaal:
Wasknijpers en handdoeken

Beschrijving beweging:
Neem enkele grote wasknijpers en hang samen met mama of papa enkele handdoeken op.

Bewegingsdoelen:
Fijne motoriek, oog-handcoördinatie