

# Bewegingsonderwijs - jonge kind (fase 1)

## (Bal-)spelen

### Mikken

- Wegspelen:
  - hard, enigszins gericht werpen
  - hard, enigszins gericht rollen
- mikken:
  - tegen/door een verticaal doel werpen
  - in horizontaal gesteld doel werpen
  - tegen een mikdoel rollen

### Jongleren

- werpen en vangen:
  - individueel, via de muur met grote bal kaatsenballen
  - samen rollend overspelen
- soleren:
  - ballon hooghouden
  - met bal stuiten
  - met hoepel of autoband rollen
- retourneren:
  - ballon overtikken

### Doelspelen

- keeperspelen:
  - (met een bal een tegenstander (keeper) passeren om een doel te raken terwijl de tegenspeler probeert de bal te onderscheppen en het doel te verdedigen)
  - rollend chaosdoelenspel
- lummelspelen:
  - (met een bal een tegenstander (lummel) passeren om een medespeler te bereiken terwijl de tegenspeler probeert de bal te onderscheppen om zelf in balbezit te komen)
  - passeerspel (rollend)

### Tikspelen

- (een looper bedreigen door deze te willen tikken, terwijl de looper probeert het tikken te voorkomen)
- weglooptikspelen naar vrij gebied
- overlooptikspelen met beperkt tikgebied

## Gymnastiek

### Stoeispelen

- stoeispelen om een voorwerp (bijv. bal) af te pakken

### Balanceren

- in balans gaan:
  - over een recht balanceervlak
  - over een schuin balanceervlak
  - over een balanceervlak met hindernissen
- rijden:
  - op tweewielers (met zijsteunen)
  - op een step
  - op een skateboard (zittend) vanaf schuin vlak
- glijden:
  - zittend op een (brede) glijbaan
- acrobatiek:
  - zittend op een bewegende onderpersoon (scootertje)
  - staand op een onderpersoon

### Klimmen

- klauteren:
  - in een laag klautercircuit
  - tegen een steile wand
- (touw-)klimmen:
  - op knopen in touwen (gaan en zitten)

### Springen

- vrij springen:
  - diepspringen vanuit stand
  - minitrampspringen (veren en eruit)
- steunspringen:
  - zonder aanloop (hazensprongen bijv. op, over en tussen banken)
  - met korte aanloop (wendsprong, bijv. over kastkop)
- loopspringen:
  - over lage hindernissen springen
  - van mat naar mat springen
  - hinkelen
- touwtje springen:
  - sprong over naar je toe komend touw
- ver- en hoogspringen:
  - hoogspringen uit stand
  - verspringen met verhoogde aanloop

### Zwaaien

- schommelen:
  - (meebewegen in zit of stand op een schommeltoestel om de zwaai te vergroten of te onderhouden)
  - op schommel met korte slinger
- hangend zwaaien:
  - (meebewegen aan een zwaaiend toestel om de zwaai te vergroten of te onderhouden)
  - touwzwaaien kort
  - ringzwaaien kort

### Over de kop gaan

- duikelen: voorover duikelen
- rollen: naar beneden rollen op schuin vlak

## Bewegen op muziek

### Bewegen op muziek

- bewegen n.a.v. het tempo van de muziek:
  - stappen op ritme
  - huppelen op ritme
- bewegen n.a.v. de frasering in de muziek:
  - inzetten en stoppen van bewegen op gezongen lied
- een dans uitvoeren op muziek:
- zangspelen

