



MULTIMOVEN IN JE TUIN

Via Multimove worden de 12 basisvaardigheden via speelse manieren aangeboden aan de kinderen.

Hieronder vinden jullie enkele oefeningen om de basisvaardigheden op peil te houden.

Per oefening staat vermeld welk materiaal je nodig hebt en nog extra's**.

12 basisvaardigheden: springen en landen – wandelen en lopen – klimmen – zwaaien – roteren – glijden – vangen en werpen – slaan – trappen – dribbelen – heffen en dragen – trekken en duwen



OPDRACHT 1: VANGEN EN WERPEN

Materiaal: bal of ballon, muur

* Werp de bal tegen een muur en vang de bal terug op

* Laat de bal eerst op de grond botsen voor hij de muur raakt en vang de bal terug op

* 1 kind werpt een bal tegen de muur, een ander kind/ouder vangt de bal op

** Wie kan het snelst 10 keer een bal tegen de muur werpen of slaan zonder deze te laten vallen

OPDRACHT 2: VANGEN EN WERPEN

Materiaal: Melkbrikken of plastic doosjes, bal, knuffel, emmers of kartonnen dozen, stoel, werpring

- * Werp vanaf een lijn zoveel mogelijk voorwerpen (bal, knuffel,...) in de emmers of dozen
- * Maak een piramide van melkbrikken of plastic doosjes. Werp zo snel mogelijk (of in zo weinig mogelijk worpen) de gemaakte piramide omver
- ** Hang de dozen of emmers op en probeer er een balletje in te werpen.
- ** Werp naar grote en kleine, hoge en lage dozen
- ** Leg een stoel op zijn kop en werp ringen over de poten van de stoel

OPDRACHT 3: GLIJDEN

Materiaal: doekjes, melkbrikken, dozen, step, loopfiets, skateboard, karretje,...

- * Glijden door de jungle: Leg al glijdend een zelfgemaakt parcours af (teken bv. een parcours met stoepkrijt). Wie maakt de minste fouten?
- ** Daag jezelf uit! Glijden van de glijbaan, met skateboard rond bomen of palen, met fiets over versmalling of verhoging, slalommen tussen melkbrikken, ...
- ** Draag gedurende het hele parcours een voorwerp mee. Bv. een hoed op je hoofd, balletje in je hand,...

OPDRACHT 4: TRAPPEN

Materiaal: bal, melkbrikken, plastic doosjes

- * Maak een piramide van melkbrikken of plastic doosjes. Trap met een bal vanop een afstand zoveel mogelijk melkbrikken of plastic doosjes om.
- ** Trap met een bal in zo weinig mogelijk keren alle voorwerpen om
- ** Ga steeds verder en verder van de voorwerpen staan om te trappen.

OPDRACHT 5: KLIMMEN

Materiaal: stoelen, tafels, alle materialen die je in de tuin kunt vinden

- * Sluip en kruip op, onder, over en tussen de stoelen.
- ** Sluip over en tussen speeltuigen, boomstronken of het hoge gras.

OPDRACHT 6: KLIMMEN

Materiaal: melkbrikken, plastic doosjes, takken, dennenappels

- * Kruip op handen en knieën met een voorwerp op je rug. Vervoer het voorwerp naar de overkant onder dat het van je rug valt. Bouw aan de overkant een torentje met melkbrikken, plastic doosjes, bekertjes of takjes.
- ** Zet enkele hindernissen in je sluipparcours.
- ** Kruip ook eens achterwaarts of zijwaarts.

OPDRACHT 7: WANDELEN EN LOPEN

Materiaal: zakdoek, handdoek, vloertegel, steen, bierkaartjes, samengevouwen krant, blok

- * Bereik de overkant zonder de ondergrond te raken. Je mag 3 stukken materiaal als "stapsteen" gebruiken.

OPDRACHT 8: DRIBBELEN

Materiaal: bal, opgerolde krant, racket, stick, stok, fietsbanden

- * Dribbel de bal doorheen een parcours. Bv. Slalomdribbel tussen melkbrikken, paaltjes of bomen, ga onder een poortje door, dribbel tussen lijnen, dribbel op een lijn, bots in fietsbanden,...
- ** Neem een verlengstuk (opgerolde krant, racket, stick, stok) in je hand en drijf een balletje door het parcours.

** Dribbel met het verlengstuk aan de linkerkant en aan de rechterkant van je lichaam.

OPDRACHT 9: SLAAN

Materiaal: kleine, lichte bal of ballon, plankje of racket met korte steel, pollepel, houten lepel

* Sla met je hand of een slagvoorwerp (racket, paletje) een ballon zo vaak mogelijk in de lucht zonder dat de ballon op de grond valt. Wissel met je rechter- en linkerhand, handpalm en handrug, open hand of vuist

** Gebruik ook eens je elleboog, knie, schouder of hoofd om de ballon of de bal omhoog te houden.

OPDRACHT 10: SPRINGEN EN LANDEN

Materiaal: springtouw

* Touwtje springen, alleen of per 2

** Draai het touw achterwaarts, spring op 1 been, al lopend, kruis je armen,...

** spring ook eens met iets anders dan een springtouw. Bv. een lange veter, een sjaal, een plastic kabel,...