

## Bewegingstussendoortjes voor thuis

### ***Jongste kleuters***

1. Op de Facebookpagina van Bodymap komen dagelijks oefeningen die je met je kleuter kan doen. <https://www.facebook.com/bodymapvzw/>
2. Ook op de website van Bodymap vind je veel spelletjes en oefeningen die je kan doen. <https://www.bodymap.be>
3. Dobbelsteenspel: Elk getalletje op de dobbelsteen staat voor een opdracht. Je laat je kind met de dobbelsteen gooien en je doet samen de opdracht. Je kan er nog een tweede dobbelsteen bijnemen en deze bepaalt dan hoeveel keer je de opdracht moet doen. Voorbeeld:
  - 3 keer springen
  - 3 keer ronddraaien
  - 3 keer door de benen buigen
  - Op één been staan (zowel links als rechts)
  - Hoofd naar voor en achter bewegen
  - De vingertoppen van beide handen tegen elkaar tikken
4. Imitatiespelletje: Laat een afbeelding zien aan je kind en hij/zij moet dit zo goed mogelijk uitbeelden (met geluid en bewegingen). Voorbeeld:
  - Aapje
  - Koe
  - Vliegtuig
  - Danser
  - ...
5. Handige handen: Laat je kind wat vrij kneden/spelen met speeldeeg (meng bloem en zout in een kom en voeg wat koud water toe). Laat je kind het deeg:
  - Zo plat mogelijk maken
  - Kneden met beide handen
  - In vormpjes duwen
  - Rollen tot het een slang wordt
  - ...
6. Met tape, schilderstape, ... lijnen op de grond maken en je kind hierover laten:
  - Wandelen (vooruit, achteruit en zijwaarts)
  - Springen
  - ...
7. Tennissen met een ballon en je hand als racket gebruiken.
8. Met een bal naar elkaar rollen, botsen, ...
9. Massage met een tennisbal.

### ***Oudste kleuters***

1. Op de Facebookpagina van Bodymap komen dagelijks oefeningen die je met je kleuter kan doen. <https://www.facebook.com/bodymapvzw/>
2. Ook op de website van Bodymap vind je veel spelletjes en oefeningen die je kan doen met je kind. <https://www.bodymap.be>

3. Met tape een hinkelparcours maken op de grond in je keuken of woonkamer.
4. Dobbelsteenspel: Elk getalletje op de dobbelsteen staat voor een opdracht. Je laat je kind met de dobbelsteen gooien en je doet samen de opdracht. Je kan er nog een tweede dobbelsteen bijnemen en deze bepaalt dan hoeveel keer je de opdracht moet doen.
5. Handige handen: Laat je kind wat vrij kneden/spelen met speeldeeg (meng bloem en zout in een kom en voeg wat koud water toe). Opdrachten die je ermee kan doen:
  - Tot een pannenkoek maken en dan de pannenkoek oprollen
  - Kleine bolletjes maken en deze op elkaar stapelen
  - Een slang maken en deze met je vingers kapot knippen.
  - Figuurtjes maken
  - ...
6. Met tape, schilderstape, ... lijnen op de grond maken en je kind hierover laten:
  - Wandelen (vooruit, achteruit en zijwaarts)
  - Springen
  - ...
7. Teken op de rug van je kind en je kind tekent dit dan na op een blad papier dat voor hem/haar op de grond ligt.
8. Duimworstelen
9. Massage met een tennisbal.

### **1<sup>ste</sup> graad**

1. Met tape een hinkelparcours maken op de grond en elke keer als je kind dit parcours passeert moet hij/zij dit springen. Dit kan op verschillende manieren:
  - Op 2 benen
  - Op links
  - Op rechts
2. Handige handen: Laat je kind wat vrij kneden/spelen met speeldeeg (meng bloem en zout in een kom en voeg wat koud water toe). Opdrachten die je ermee kan doen:
  - Tot een pannenkoek maken en dan de pannenkoek oprollen
  - Kleine bolletjes maken en deze op elkaar stapelen
  - Een slang maken en deze met je vingers kapot knippen, uitwringen zoals een dweil, ... .
  - Figuurtjes maken (cirkel, driehoek, vierkant, ...)
  -
3. Conditie oefening: 30 seconden sprinten ter plaatse, daarna 60 seconden rust, dan 20 seconden, 60 seconden rust en dan nog eens 10 seconden.
4. Mediteren: Ruglig en de handen op de buik. Laat je kind 10x rustig in- en uitademen. Is hij/zij aan 10 dan, start je terug van 1. Doe dit 3 tot 5 minuten.
5. Teken op de rug van je kind en je kind tekent dit dan na op een blad papier dat voor hem/haar op de grond ligt.
6. Duimworstelen
7. Massage met een tennisbal.

## **2<sup>e</sup> graad**

1. Je schrijft rekensommen op een papier en op elke trede van je trap hang je één mogelijk antwoord. Los elke rekensom op door op de juiste trede te gaan staan op de trap.
2. Duimworstelen
3. Leg een papier op je hoofd en wandel zo ver mogelijk door het huis zonder dat het papier van je hoofd valt. Je kan ook een parcours maken om het wat moeilijker te maken.
4. Massage met een tennisbal.
5. Dobbelsteenspel: Elke zijde van de dobbelsteen staat voor een oefening. De tweede dobbelsteen waar je mee gooit, staat voor het aantal herhalingen dat je van die oefening moet doen.
6. Blaasvoetbal: Maak met plakband een voetbalveld over de hele lengte van je tafel. Zorg er voor dat het pinpongballetje niet van de tafel kan vallen langs de zijkant. Blaas het pingpongballetje van de ene kant van de tafel naar de andere kant. Wie het balletje bij de ander van de tafel kan laten vallen, krijgt 1 punt.

## **3<sup>e</sup> graad**

1. Fitnessparcourtje: Dit kan je als ouder ook meedoen. Een goede manier van ontspannen. Je doet elke oefening 45 seconden en na elke oefening heb je 30 seconden rust. Na het volledige rondje heb je 2 minuten rust. Herhaal dit 2 – 4 keer.
  - Airsquat ([https://www.youtube.com/watch?v=C\\_VtOYc6j5c](https://www.youtube.com/watch?v=C_VtOYc6j5c))
  - Planken (<https://www.youtube.com/watch?v=pSHjTRCQxIw>)
  - Incline push up (<https://www.youtube.com/watch?v=Me9bHFAxnCs>)
  - Hip bridge (<https://www.youtube.com/watch?v=MivHq0EM234>)
  - Wall sit (<https://www.youtube.com/watch?v=-cdph8hv000>)
  - Burpee's (<https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU>)
2. Massage met een tennisbal.
3. Dobbelsteenspel: Elke zijde van de dobbelsteen staat voor een oefening. De tweede dobbelsteen waar je mee gooit, staat voor het aantal herhalingen dat je van die oefening moet doen.
4. Blind standbeeld (per 2): persoon 1 vormt een standbeeld. Persoon 2 is geblinddoekt, voelt aan het standbeeld en probeert dezelfde houding aan te nemen.
5. Leg een pen op je wijsvinger en probeer hem zo lang mogelijk in balans te houden. Je kan dit ook nog doen met andere voorwerpen op andere lichaamsdelen.
6. Gomvangen: Plooi je arm en hou hem 90 graden. Leg op je elleboog een gom. Wip de gom in de lucht en probeer hem terug op te vangen op je elleboog.
7. Blaasvoetbal: Maak met plakband een voetbalveld over de hele lengte van je tafel. Zorg er voor dat het pinpongballetje niet van de tafel kan vallen langs de zijkant. Blaas het pingpongballetje van de ene kant van de tafel naar de andere kant. Wie het balletje bij de ander van de tafel kan laten vallen, krijgt 1 punt.