



BOAS basis oefeningen

De oefeningen die we in dit document beschrijven zijn basis oefeningen. Oefeningen die dienen om te blijven bewegen en de motorische vaardigheden te versterken en behouden.

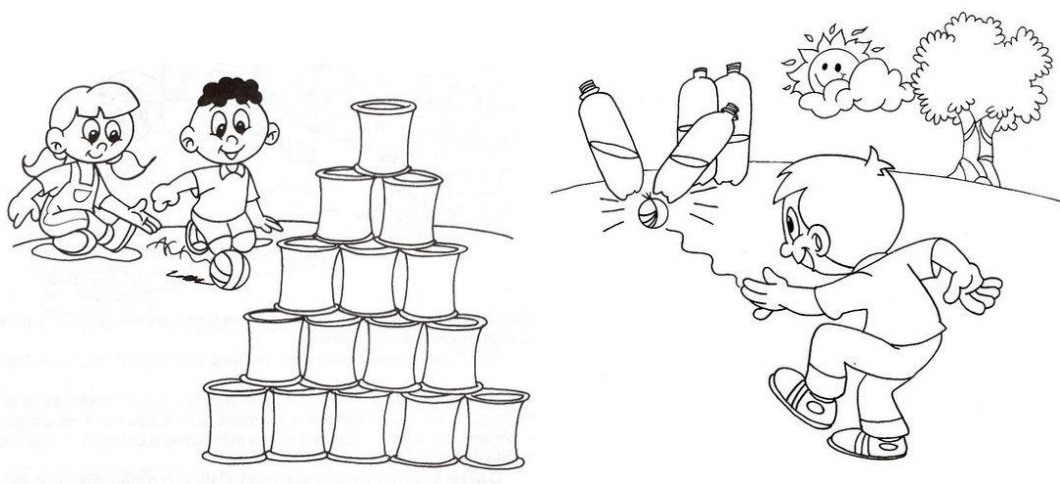
Probeer er telkens een spel van te maken. Geen druk of stress. Pas de oefeninge aan (gemakkelijker, of moeilijker) indien nodig.

MAAR, hou het in eerste instantie veilig.

Motoriek oefeningen

Volgende oefeningen zijn om er beetje in te komen, om al spelend opdrachten uit te voeren.

Kegelspel (buiten of binnen)



Creatief extraatje : Wie kan dit maken? Wie maakt nog mooier?

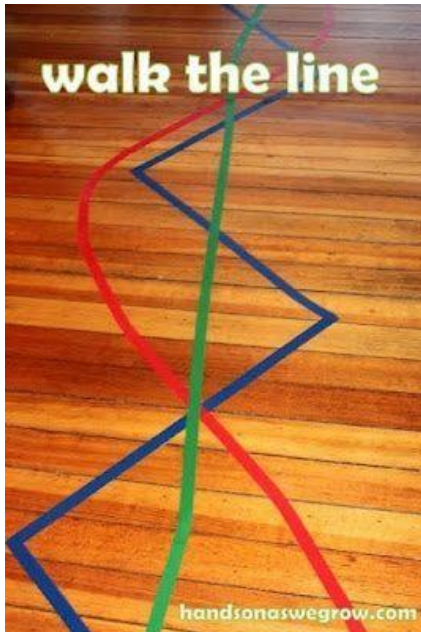


Coördinatie oefeningen

Volgende oefeningen zijn om er om coördinatie en motoriek te oefenen

Volg de lijnen

Met 2 benen 1 lijn volgen

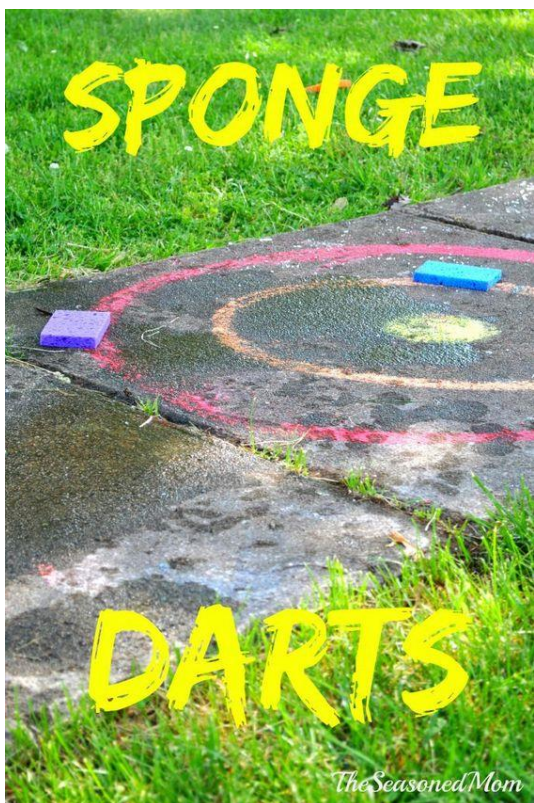


Elk been een andere lijn volgen



Arm-hand coordinatie 2

Teken met krijt buiten cirkels en gooi een natte spons in de cirkels



Tip1. De circels moeten niet om mekaar zitten (het moet geen roos vormen)

Tip2. Je hoeft niet met krijt circels te maken. Dat kan ook met een touw.

Tip3. Het hoeven geen circels en sponzen te zijn, Je kan ook een handdoek openleggen en met iets anders naar de hadndoek gooien

Creatief extraatje : Wie kan dit maken? Wie maakt nog mooier?



Arm-hand coordinatie 2

Fijnere motoriek





Been en arm coordinatie

Dit kan ook alleen, maar schakel vooral ook broer/zus, ouders in uiteraard buiten uit te voeren indien het niet veilig binnen kan

Bezem-estafette



Nodig:

- Krijtje
- Bezem (elke groep 1)
- Bal (voor elke groep 1)

Spelverloop:

1. Teken 2 lijnen.
2. Maak groepjes.
3. Ga met bal en bezem heen en terug.
4. Volgende!
5. Wie is het snelst?

Wees creatief, je kan ook een parkoers maken.



Explosieve oefeningen

Volgende oefeningen zijn om er om spierkracht en motoriek te oefenen

Verspringen

Met 2 benengelijk vanop 1e lijn zover mogelijk springen



``Als met 2 benen gelijk niet kan, dan kan bovenstaande uiteraard ook.

Buikspieren

Met 2 benen op eerste lijn, handen op 2^{de} lijn vertrekken.

Met handen naar voor stappen, benen laten staan.

Hoe ver kan je zonder te vallen op je buik? Kan je ook terug?



Springen

Met stokken zijn, verspreid in de woonkamer, allemaal smalle en wat bredere slotjes gelegd van 2 stokken. De kinderen lopen, huppelen, rennen, hinkelen door het lokaal en springen over elke sloot die ze komen



Zie tekening



Crawl beenbeweging

De kinderen liggen op de grond op hun buik en houden met 2 handen hun stok (stuur) omhoog. Met hun voeten maken zij trapbewegingen in de lucht (crawlbeweging benen).

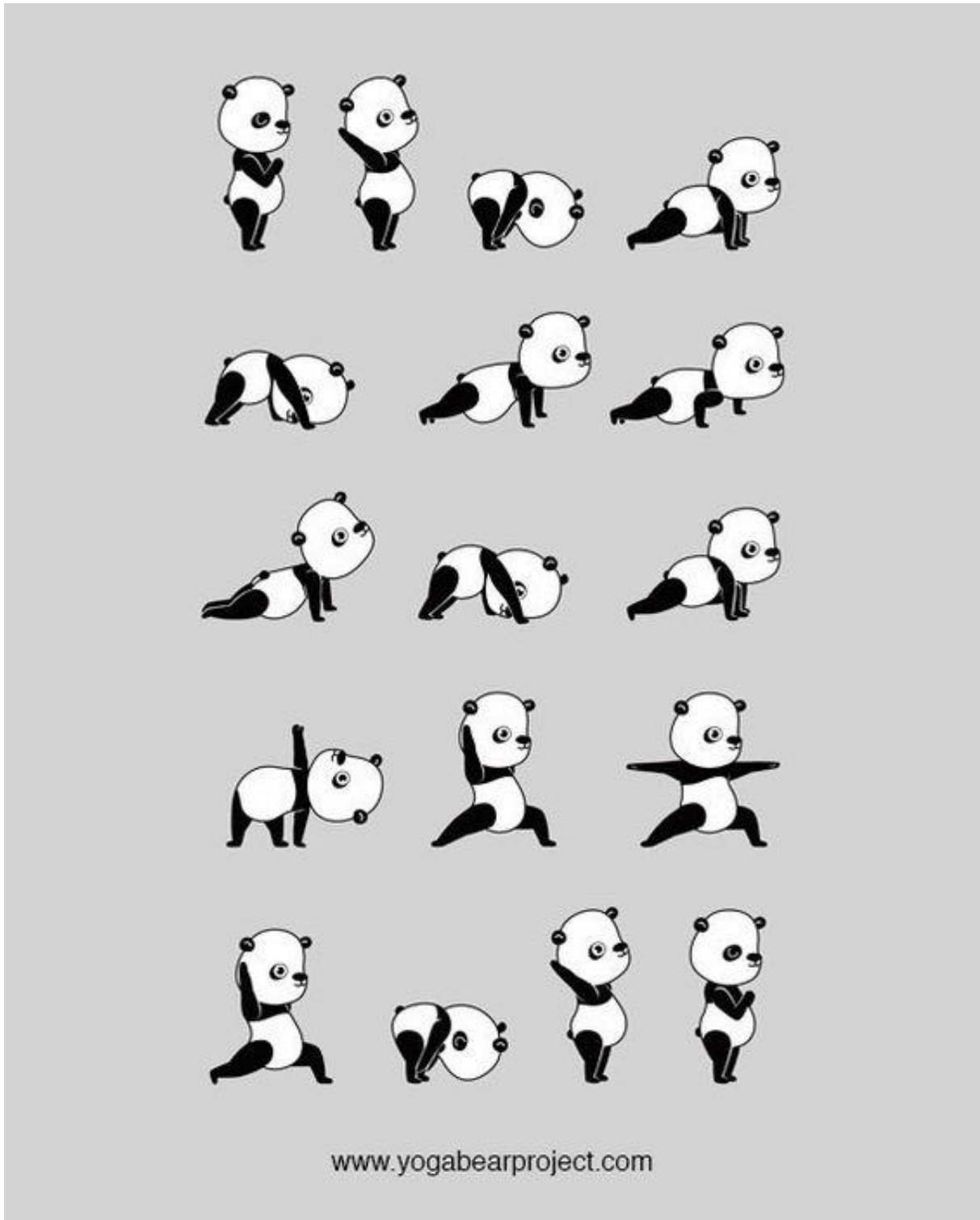
Variatie: Snel, langzaam trappen. Kan uiteraard ook op de rug.



Lenigheids oefeningen

Volgende oefeningen zijn om er om lenig te blijven

Probeer alle oefeningen van Yogabeer na te bootsen



Of volg deze lessen

<https://www.youtube.com/watch?v=gQeTl1qH9lw>

<https://www.youtube.com/watch?v=n1mKM-WgG4c>

Watergewenning oefeningen

Volgende oefeningen zijn watergewenning in te (blijven) oefenen.

Deze oefeningen kunnen zeker ook thuis in een bad gebeuren!

Niet bang van water (Zonder brilletje uiteraard)



OEFENING 1 🏠

onder een douche staan met het gezicht naar boven. Probeer dit ook eens met de ogen open.

Ademen tijdens zwemmen



OEFENING 1 🧘

balletjes op het water verder blazen.



OEFENING 2 🏠

een bubbelbad maken door onder water belletjes te blazen met mond en neus.



OEFENING 3

per twee zo lang mogelijk bellen
blazen onder water.



Enkele andere klassiekers:

- Water over het lichaam laten stromen met een bekertje.
- Voorzichtig het gezicht nat maken.
- Met water spetteren of golven maken.
- Een speeltje onder water duwen en terug boven laten komen.

- Leg je kind ook eens op de buik, zodat het zijn laatste angst voor het water overwint.
- Laat het hoofdje van je kindje steunen op zijn ellebogen. Tracht zelf te ontspannen en praat met hem. Denk eraan dat je kind het aanvoelt als je zelf angstig bent. Hou altijd oogcontact!