

Bewegingsopdrachten 1ste graad

maart-april



Beste ouders,

Hang deze bewegingsopdrachten op een duidelijk zichtbare plaats voor jouw kind en gelieve er mee op toe te kijken dat deze oefeningen regelmatig worden uitgevoerd. Dank voor jullie medewerking vanwege het Sleutel-team.

<p><u>Voetje voor voetje</u> Afstand van 10 meter voorwaarts stappen. Niet naar voeten kijken en voeten mooi aansluiten. Traag bewegen.</p> <p><u>Handen openen en sluiten</u> 5 keer (traag !)</p>	<p><u>Hoofd voor en achter</u> Rechtstaand, benen een beetje uit elkaar. Enkel hoofd naar beneden bewegen en naar tenen kijken. Daarna hoofd naar achter bewegen en naar plafond kijken. Traag uitvoeren en 5 keer herhalen.</p>	<p><u>Bodymap Move</u> (per 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kind 1 doet een eerste beweging voor waarbij het één lichaamsdeel mag bewegen. Kind 2 bootst deze beweging na. - Terwijl kind 2 deze beweging aanhoudt, stopt kind 1 met de eerste beweging en laat een nieuwe beweging zien met een ander lichaamsdeel. - Kind 2 voert deze nieuwe beweging uit, samen met de eerste beweging. - Nadien wisselen van rol. <p>vb : één voet op de grond stampen en met één vinger op de neus tikken</p>
--	---	--

Bewegingsopdrachten 1ste graad

maart-april



Beste ouders,

Hang deze bewegingsopdrachten op een duidelijk zichtbare plaats voor jouw kind en gelieve er mee op toe te kijken dat deze oefeningen regelmatig worden uitgevoerd. Dank voor jullie medewerking vanwege het Sleutel-team.

<p><u>Voetje voor voetje</u> Afstand van 10 meter voorwaarts stappen. Niet naar voeten kijken en voeten mooi aansluiten. Traag bewegen.</p> <p><u>Handen openen en sluiten</u> 5 keer (traag !)</p>	<p><u>Hoofd voor en achter</u> Rechtstaand, benen een beetje uit elkaar. Enkel hoofd naar beneden bewegen en naar tenen kijken. Daarna hoofd naar achter bewegen en naar plafond kijken. Traag uitvoeren en 5 keer herhalen.</p>	<p><u>Bodymap Move</u> (per 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kind 1 doet een eerste beweging voor waarbij het één lichaamsdeel mag bewegen. Kind 2 bootst deze beweging na. - Terwijl kind 2 deze beweging aanhoudt, stopt kind 1 met de eerste beweging en laat een nieuwe beweging zien met een ander lichaamsdeel. - Kind 2 voert deze nieuwe beweging uit, samen met de eerste beweging. - Nadien wisselen van rol. <p>vb : één voet op de grond stampen en met één vinger op de neus tikken</p>
--	---	--

Bewegingsopdrachten 2de graad maart-april



Beste ouders,

Hang deze bewegingsopdrachten op een duidelijk zichtbare plaats voor jouw kind en gelieve er mee op toe te kijken dat deze oefeningen regelmatig worden uitgevoerd. Dank voor jullie medewerking vanwege het Sleutel-team.

Super Brain Yoga (bij voorkeur bij het begin van de dag)

- De linkerarm voor de borst kruisen naar het rechteroorlel. Met de duim van de linkerhand neem je de voorkant van je oorlel vast, met de wijsvinger van je linkerhand de achterkant van je oorlel.
- Nu kruis je de rechterarm over de linkerarm naar je linkeroorlel. Met de duim van de rechterhand neem je de voorkant van je oorlel vast, met de wijsvinger van je rechterhand de achterkant van je oorlel.
- Masseer zachtjes beide oorlellen.
- Maak nu in deze houding een squat : benen lichtjes spreiden op schouderbreedte en door de benen buigen terwijl je inademt. Terug rechtkomen terwijl je uitademt. Herhaal dit 10 keer.

Bodymap Move (per 2)

- Kind 1 doet een eerste beweging voor waarbij het één lichaamsdeel mag bewegen.
Kind 2 bootst deze beweging na.
- Terwijl kind 2 deze beweging aanhoudt, stopt kind 1 met de eerste beweging en laat een nieuwe beweging zien met een ander lichaamsdeel.
- Kind 2 voert deze nieuwe beweging uit, **samen met de eerste beweging**.
- Terwijl kind 2 deze bewegingen aanhoudt, stopt kind 1 met de tweede beweging en laat wéér een nieuwe beweging zien met wéér een ander lichaamsdeel.
- Kind 2 voert deze nieuwe beweging uit, **samen met de eerste twee bewegingen**.
- Nadien wisselen van rol.

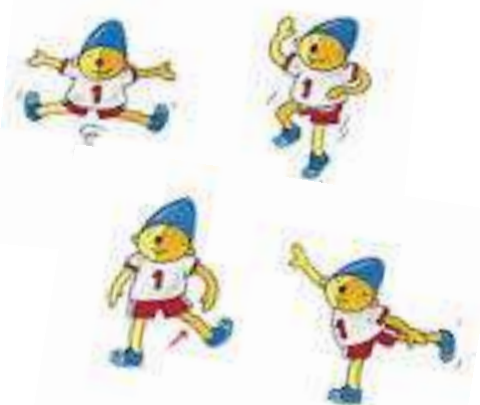
vb : één voet op de grond stampen, met één vinger op de neus tikken én met pols draaien

Hoofd voor en achter

Rechtstaand, benen een beetje uit elkaar.
Enkel hoofd naar beneden bewegen en naar tenen kijken.
Daarna hoofd naar achter bewegen en naar plafond kijken.
Traag uitvoeren en 5 keer herhalen.

Handen openen en sluiten

5 keer (traag !)



Bewegingsopdrachten 3de graad maart-april



Beste ouders,

Hang deze bewegingsopdrachten op een duidelijk zichtbare plaats voor jouw kind en gelieve er mee op toe te kijken dat deze oefeningen regelmatig worden uitgevoerd. Dank voor jullie medewerking vanwege het Sleutel-team.

Super Brain Yoga (bij voorkeur bij het begin van de dag)

- De linkerarm voor de borst kruisen naar het rechteroorlel. Met de duim van de linkerhand neem je de voorkant van je oorlel vast, met de wijsvinger van je linkerhand de achterkant van je oorlel.
- Nu kruis je de rechterarm over de linkerarm naar je linkeroorlel. Met de duim van de rechterhand neem je de voorkant van je oorlel vast, met de wijsvinger van je rechterhand de achterkant van je oorlel.
- Masseer zachtjes beide oorlellen.
- Maak nu in deze houding een squat : benen lichtjes spreiden op schouderbreedte en door de benen buigen terwijl je inademt. Terug rechtkomen terwijl je uitademt. Herhaal dit 10 keer.

Bodymap Move (per 2)

- Kind 1 doet een eerste beweging voor waarbij het één lichaamsdeel mag bewegen.
Kind 2 bootst deze beweging na.
 - Terwijl kind 2 deze beweging aanhoudt, stopt kind 1 met de eerste beweging en laat een nieuwe beweging zien met een ander lichaamsdeel.
 - Kind 2 voert deze nieuwe beweging uit, **samen met de eerste beweging**.
 - Dit wordt herhaald tot kind 1 **vier verschillende bewegingen** heeft laten zien.
 - Nadien wisselen van rol.
- vb : één voet op de grond stampen, met één vinger op de neus tikken, met pols draaien en tong in en uit de mond ☺

Hoofd voor en achter

Rechtstaand, benen een beetje uit elkaar.
Enkel hoofd naar beneden bewegen en naar tenen kijken.
Daarna hoofd naar achter bewegen en naar plafond kijken.
Traag uitvoeren en 5 keer herhalen.

Handen openen en sluiten

5 keer (traag !)

