



10 OEFENKAARTEN

NOLA BEWEEGKOFFER





KLEUREN SORTEREN



Kleuren sorteren

- ▶ Leg de 4 gekleurde voorwerpen (bijvoorbeeld een gekleurd bordje) verspreid door de woonkamer.
- ▶ Pak een gekleurd voorwerp of viltje en leg dit op het gekleurde bordje. Doe dit voetje voor voetje, springend met 2 benen, achteruit lopend, op handen en voeten.

Materiaal:

- ▶ 4 voorwerpen (bijv. gekleurde bordjes) in de kleuren rood, geel, groen en blauw.
- ▶ Voorwerpen of viltjes in de kleuren rood, geel, groen en blauw.





ESTAFETTE TOREN BOUWEN



Toren bouwen

- ▶ Maak een zo hoog mogelijke toren van de gekleurde bordjes en bekertjes. Wissel een bordje af met een bekertje. Lukt het om een toren te maken die net zo hoog is als jezelf?

Materiaal:

- ▶ Gekleurde bordjes en bekertjes.





HINDERNISBAAN IN DE HUISKAMER



Hindernisbaan

- ▶ Maak een hindernis in de woonkamer. Gebruik hiervoor spullen die je thuis hebt. De tafel & stoelen, kussens van de bank, een grote doos.
- ▶ Maak een parcours waar je onder en overheen kunt lopen.

Materiaal:

- ▶ Tafel & stoelen.
- ▶ Kussens van de bank.
- ▶ Een grote doos.





BALLONNEN PRET

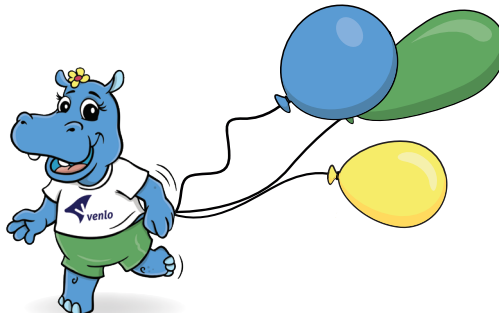


Ballonnen

- ▶ Blaas een ballon op en kijk eens wat je er allemaal mee kunt.
- ▶ Houd de ballon boven de grond met je hand of voet of schop er tegenaan.
- ▶ Rol een krant of tijdschrift op of pak een vliegenmepper en sla hiermee tegen de ballon aan.

Materiaal:

- ▶ Ballon.
- ▶ Krant of tijdschrift of vliegenmepper.





ROLLEN OP HET GROTE BED



Rollen

- › Ga samen op het grote bed liggen, rol van de ene kant naar de andere.
- › Rol je kind in een deken of dekbed (let op de veiligheid) en rol het uit op een platte ondergrond. Dit kan langzaam of steeds sneller.

Materiaal:

- › Het grote bed of een matje.
- › Eventueel een deken of dekbed.





KNUFFELS VANGEN EN GOOIEN



Knuffels vangen en gooien

- Gooi samen met je papa of mama een knuffel over. Een kleine knuffel is moeilijker dan een iets grotere.
- Gooi vanaf de hoepel of een lijn een knuffel in de wasmand. Schuif de hoepel of lijn dichterbij of verder weg zodat het makkelijker of moeilijker wordt.

Materiaal:

- Wasmand.
- Knuffels.
- Hoepel of tape.





OVER DE GOLVEN



Over de golven

- ▶ Maak het touw vast aan een tafelpoot en beweeg het touwtje over de grond. Maak het eventueel moeilijker door de golfjes hoger te maken.
- ▶ Stap met een grote reuze pas over het bewegende touwtje heen.
- ▶ Spring over het bewegende touwtje heen.

Materiaal:

- ▶ Springtouwje 1 of 2.





LIJNENSPEL



Lijnenspel

- Loop tussen twee lijnen in.
- Loop voetje voor voetje over de rechte lijn.
- Loop over de zig-zag lijn.
- Spring van het ene lijntje naar het andere lijntje.

Materiaal:

- Kleuren tape.





VOETJE VOOR VOETJE



Voetje voor voetje

- ▶ Maak grote beren stappen van het ene naar het andere voetje.
- ▶ Spring vooruit over de voetjes.
- ▶ Spring vooruit over de voetjes, eerst met de benen dicht en daarna met de benen open.
- ▶ Spring eerst vooruit, spring zijwaarts, spring achterwaarts.

Materiaal:

- ▶ Voetjes.



ROLLERBAL



Rollerbal

- ▶ Plak met de tape lijnen over de vloer. Rol de bal over de lijnen naar elkaar, of rol tussen de lijnen door. Je kunt dit staand of zittend doen. Vergroot de afstand als het goed gaat.
- ▶ Je kunt ook proberen om iets om te rollen, bijvoorbeeld een lege plastic fles.

Materiaal:

- ▶ 1 foambal.
- ▶ Tape.
- ▶ Eventueel een lege plastic fles.

