

BEWEEGBASIS



Klokkenluiden

Het doel is om als klokkenluiders de schommelaar steeds harder te laten schommelen.

Opdracht

Knoop 2 touwen aan elkaar (platte knoop) of gebruik een schommelplank. Steek het vrije touw links en rechts van de schommel door de touwen van de schommel. De klokkenluiders pakken allebei een touw en trekken op hetzelfde ritme en in overleg met de schommelaar aan het touw om de schommel sneller of langzamer te laten gaan.

IK KAN BEWEGEN!

Basisvaardigheid

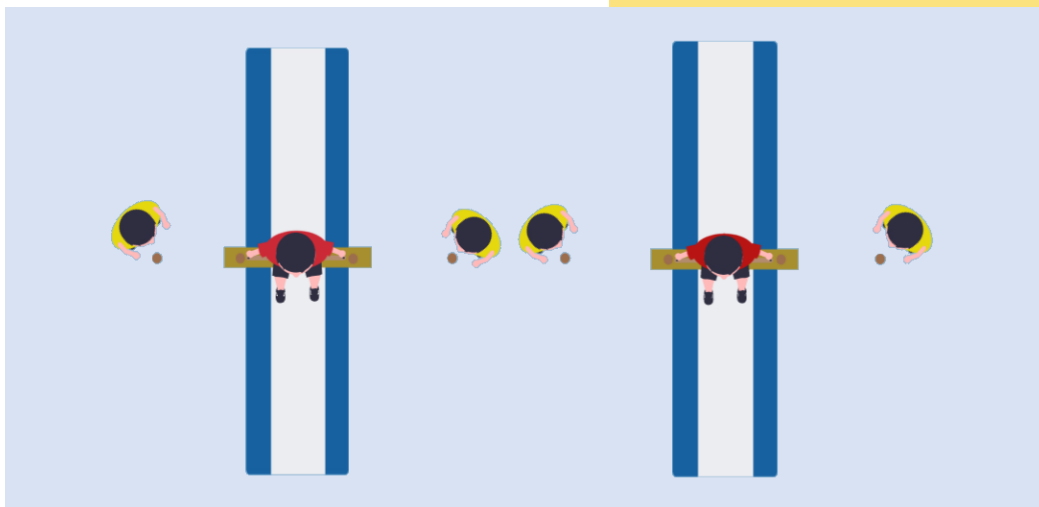
- Zwaaien en slingeren
- Balanceren en vallen

Fitheid

- Kracht en snelheid
- Stabiliteit

Coördinatief vermogen

- Evenwichtsvermogen
- Ritmisch vermogen



IK WIL BEWEGEN!

Saamhorigheid vergroten: Laat de deelnemers veel samenwerken. Let in de activiteit op de momenten waar dat spontaan gebeurt. Maar creëer ook situatie waar dit noodzakelijk is.

Duidelijkheid creëren: Geef duidelijk de regels, organisatie en taken aan binnen de activiteit.

IK BLIJF BEWEGEN!

Beperk verplichting: Geef ruimte voor "het even niet meer mee willen doen."

Meebeslissen: Zorg voor keuzevrijheid in de activiteit. En laat deelnemers daarover zelf beslissen.