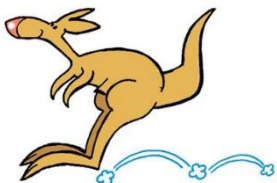


Beweegwijzer groep 1-2

 	Stilstaan op één been (Wiebelen mag, springen niet.) - Kun jij 10 tellen op één been staan? - Of nog langer? - En op je andere been? - Probeer het ook eens met je ogen dicht. - Kun je het langer dan mama of papa?	 	Balanceren in beweging (Voor buiten, nodig: smal vlak.) - Gebruik een lage, smalle rand buiten. - Kun jij over een smal vlak lopen (±10 cm. breed)? - En een rondje draaien? - Of achteruit lopen?
 	Springen: kracht (Springen op één been.) - Kun jij 10x achter elkaar hinkelen? - Of nog vaker? - En op je andere been? - Probeer in zo min mogelijk hinkels een rondje door huis of tuin.	 	Klimmen (Voor buiten, nodig: klimrek.) - Gebruik het klimrek in de speeltuin. - Durf jij omhoog te klimmen? - Ook helemaal tot boven? - Probeer ook eens een tree over te slaan. - Denk aan: vingers boven, duimen onder!
 	Springen: coördinatie Huppelen. - Lukt het huppelen? En op een ritme? (Klap mee: "pam-padam-padam-padam...") - Of snelle, lage huppels? - En met hoge knieën? - Probeer ook een rondje door huis of tuin.	 	Rollen (Nodig: een zachte ondergrond.) - Gebruik b.v. een bed of de bank. - Denk aan: kin op je borst! - Kun jij de koprol? - En daarna gelijk opstaan? - Probeer 'm ook eens achteruit.
 	Stuiten (Ev. buiten, nodig: een bal) - Kun jij 5x achter elkaar stuiten met één hand? Of nog vaker? - En met je andere hand? Of om-de-beurt? - Tip: duw de bal, niet slaan. - En stuiten en lopen tegelijk: dribbelen?	 	Gooien & vangen (Ev. buiten, nodig: een bal) - Kun jij: 5x "gooi-stuit-vang"? - Of nog vaker? En zonder stuit? - Of "gooi-klap-vang"? - Met een kleine(re) bal? - Met één hand? En je andere hand?

Meer beweegtips: [ballonnenpret](#), [mikken](#), [bootcamp](#), [dansen](#), [limbodansen](#), [parcours](#).