

Beweging 1

Kleuteronderwijs
Eerste jaar
3 studiepunten

Je krijgt inzicht in de motorische ontwikkeling van jonge kinderen. Hoe kan je deze ontwikkeling stimuleren, zowel in de klas als in de turnzaal? Hoe motiveer je kleuters om te bewegen?



Docent: Marian Jespers

1 MOTORISCHE BEWEGINGSVAARDIGHEDEN

Bewegingsvaardigheden of bewegingsvormen zijn **duidelijk waarneembare en beschrijfbare bewegingsgehele**n zoals lopen, kruipen, draaien, springen,... (Florquin V. en Bertrands E.) Zoals aangegeven in het vorige hoofdstuk ligt het accent van het vak motorische ontwikkeling voornamelijk op deze grootmotorische bewegingsvaardigheden.

In het boek Speelkriebels (Florquin V, Bertrands E, 2017) vind je algemene informatie rond dit onderwerp.

Van elk van de volgende bewegingsvaardigheden worden volgende zaken overlopen:

- Omschrijving
- Ontwikkelingslijn
- Didactische-methodologische richtlijnen als KO
- Bewegingsvormen voor kleuters: voor alle bewegingsvormen geldt volgende algemene richtlijn: Bied een rijk gamma situaties aan waarbij de kleuters diverse ervaringen i.v.m. de bewegingsvorm kunnen opdoen.

Het is niet de bedoeling dat je dit deel uit het hoofd leert! Dit deel is een leidraad om bewegingslandschappen op te stellen en om bewegingsspele n doelgericht te kunnen afstemmen op het niveau van de kleuters. Er wordt van je verwacht dat je veelzijdige bewegingsvormen op een veilige manier kan aanbieden met opgegeven materialen of een vooropgesteld doel.

1.1 Multimove

Multimove is een organisatie dat kinderen van 3 tot 8-jaar een gevarieerd bewegingsprogramma aan, waarin de focus op de algemene ontwikkeling van vaardigheden ligt en een sporttak niet meteen herkenbaar is.

Tijdens uitdagende bewegingssituaties in de Multimovelessen komen de 12 fundamentele bewegingsvaardigheden aan bod. Stuk voor stuk basisvaardigheden die een kind op jonge leeftijd moet verwerven om de motorische ontwikkeling te prikkelen en bevorderen. Alle bewegingen die een kind nu en later zal gebruiken, zijn hierop gebaseerd. De fundamentele bewegingsvaardigheden zijn cruciaal om op latere leeftijd sportspecifieke vaardigheden te leren.

Multimove onderstreept het belang van een brede motorische ontwikkeling en kan de start betekenen van een gezonde en levenslange sport- en bewegingsparticipatie. Plezierbeleving staat hierbij centraal.

Dit zijn ze alle 12: dribbelen, glijden, heffen en dragen, klimmen, roteren, slaan, springen en landen, trappen, trekken en duwen, vangen en werpen, wandelen en lopen, en zwaaien. Ga eens kijken op hun website voor verdere informatie (www.multimove.be)

1.2 Stappen en lopen

1.2.1 Omschrijving

Stappen is een doorlopende, vloeiende verplaatsing van het lichaam die in de enkel begint en over de buitenkant van de voet tot de grote teen loopt. Het **lopen** doorloopt dezelfde beweging als bij het stappen, maar door een sterkere afzet op de voet ontstaat er een **zweeffase**. Bij beide bewegingsvormen wordt een **gekruiste coördinatie** waargenomen.

1.2.2 Ontwikkelingslijn

Het proces van stappen en lopen duurt bij een kind in normale ontwikkeling ongeveer 2 jaar; van het 1^{ste} tot het 3^{de} levensjaar. Dit is vanaf de eerste stap van het kind tot het moment waarop het kan stappen zonder evenwichtsverlies, met rotatie van de wervelkolom, met een goede afwikkeling van de voet en met het zwaaien van de armen in gekruiste coördinatie.

Eenmaal de kleuter het stappen goed beheerst, is deze vaardigheid het middel bij uitstek om o.a. de ruimte te verkennen, snel en adequaat te reageren op signalen, iets uit te beelden,... Het stappen verloopt automatisch zodat de aandacht vrijkomt voor bijkomende opdrachten.

Lopen is de meest gebruikte en geoefende bewegingsvaardigheid bij de kleuters. De omgeving, vooral de grote ruimte (gymzaal, speelplaats), nodigt hen uit tot lopen. Het geeft hen een gevoel van vrijheid en ruimteverovering. Daarom is het belangrijk dat aan kleuters de ruimte en de gelegenheid wordt geboden tot verdere exploratie en beheersing van deze bewegingsvaardigheid.

Ontwikkelingslijn lopen:

2,5-jarige

- loopt niet helemaal rechtop; als hij draaft loopt hij nog voorover

- is nog niet stabiel en valt nog veel (bezeert zijn neus)
- heft zijn knieën nog hoog op
- loopt vrij ongecoördineerd en onzeker
- beweegt zijn hele lichaam mee

3-jarige

- beheerst nog niet volledig zijn loopbewegingen, maar het lopen wordt al soepeler
- zijn lopen is een vorm van versneld gaan waarbij een echte zweeffase ontbreekt; dit verbetert in de loop van het schooljaar
- kan moeilijk stoppen
- kan stilstaande hindernissen omzeilen
- komt zelden tot vormen van hinkelen, huppelen of galop

4-jarige

- beheerst zijn loopbewegingen; zijn looppatroon benadert dat van de volwassenen: functioneel gebruik van de armen en de aanwezigheid van een zweeffase bij het lopen
- kan ook achteruit lopen
- kan korte bochten nemen en afremmen (zijn remvermogen is beter ontwikkeld)
- onderneemt de eerste pogingen om te hinkelen, te huppelen of te galopperen.

5-jarige

- Beweegt meer economisch, vlotter en beter gecoördineerd
- Kan onmiddellijk stoppen
- Kan van richting veranderen naargelang statische en/of dynamische objecten zijn bewegingsbaan kruisen (andere bewegers, hindernissen, bewegende voorwerpen)



1.2.3 Bewegingsvormen

Bied bewegingsvormen aan waar de kleuters leren omgaan met

- Verschillende modaliteiten van stappen: grote-kleine passen, snel-traag, versnellen-vertragen, verschillende voetplaatsingen, vooruit-achteruit-zijwaarts, in verschillende lichaamshoudingen, op eigen of opgelegde cadans ...
- Verschillende modaliteiten van lopen: snel-traag, versnellen-vertragen, lang-kort ...
- Richting kiezen en veranderen van richting
- Ontwijken van vaste of bewegende hindernissen
- Starten en stoppen op diverse signalen
- Verschillende opstellingsvormen: In een kring, in rijen, verspreid
- Verschillende werkvormen: Open of gesloten opdrachten, zelf demonstreren zelf of een kleuter laten demonstreren
- Stappen of lopen over of met verschillende materialen: Blokken, touwen, hoepels, dozen, stoelen, matten ...

1.2.4 Richtlijnen KO

- Laat de kleuters niet uitlopen tegen een gevaarlijk eindpunt zoals een muur, raam, verwarming, met twee tegenover elkaar naar hetzelfde eindpunt,...
- Lopen op aangepast schoeisel (nooit op kousen, teenslippers...)
- Houd rekening met vloerbedekking: een gladde vloer/ nat gras kan gevaarlijk zijn.
- Voorkom gevaarlijke hindernissen
- Lopen is intensief: las regelmatig korte rustpauzes in. Deze pauzes kan je gebruiken om materiaalopstellingen te wijzigen, een liedje, versje of verhaal in te lassen, een gesprek te voeren,...
- Controleer het niveau van vermoeidheid: kleuters verminderen spontaan hun bewegingsintensiteit zodra ze te moe worden. Oudere kleuters gaan soms over hun grens. Je kan dit controleren door een liedje te zingen of te praten na het lopen. Indien de kleuters vlot meedoen, zit de intensiteit van de inspanning goed

1.3 Springen

1.3.1 Omschrijving

Springen is een bewegingsvorm waarbij een één- of tweezijdige afstoot gevolgd wordt door een zweeffase en een landing op één of twee voeten. Er bestaan verschillende springvormen, naargelang de uitvoeringswijze van de sprong:

-Huppen is springen met aaneengesloten voeten, ter plaatse, met verplaatsing, op of over een lage hindernis.

-Huppelen en galopperen verlopen beide in een vlug tempo in ongelijke tijden (lange en korte tijden)

-Hinken is springen met afzet op één been en landing op hetzelfde been. Dit kan ter plaatse, met verplaatsingen, op of over lage hindernissen (vb hinkend een blok vooruitstoten met de voet al dan niet in een hinkelraam).

-Bij **loopsprongen** is de zweeffase iets langer dan bij het gewone lopen. Er wordt wisselend met één voet afgestoten en met de andere geland.

- Een **dieptesprong** is een sprong waarbij een kleuter ergens vanaf neerkomt op de grond (vb een kleuter springt van een muurtje in de zandbak).

-Steunsprongen worden gekenmerkt door een wisselende belasting van voeten en handen. Een konijnensprong gebeurt met opeenvolgende steun van beide handen en voeten. Bij hurkwenden is er een opeenvolgende steun van een voet en een hand van de ene lichaamszijde gevolgd door een opeenvolgende steun van een voet een hand van de andere lichaamszijde.(begin van radslag)

-Ver- en hoogtesprongen zijn gedifferentieerde bewegingsvormen van huppen en loopsprongen.

1.3.2 Ontwikkelingslijn

In de natuurlijke ontwikkeling van het kind komt het springen allereerst voor in de vorm van diepspringen of ergens af springen. Met het toenemen van het coördinatievermogen en de sprongkracht gaan kleuters andere vormen van springen beoefenen.

Bij de uitvoering van een **dieptesprong** is er een duidelijke evolutie waarneembaar:

3-jarige

- Geen tot weinig soepel bewegingsverloop.
- Vorm tussen afspringen en afstappen.
- De inzet van de sprong wordt gekenmerkt door een herhaald door de benen buigen.
- De verbinding tussen de inzet en de sprong zelf wordt nog niet gemaakt.
- Geringe afzet: de sprong lijkt eerder op recht naar beneden vallen.
- De landing is verre van elastisch maar gebeurt op stijve benen met nahuppen of kleine pasjes

Een **5-jarige** beheerst een dieptesprong volledig.

Ook het **huppen** kent een duidelijke ontwikkelingslijn:

3-jarige

- Geringe afzet, de voeten komen ongelijk van de grond. Er is nochtans een duidelijke ontwikkeling naar een tweevoetige afstoot
- De inzet van de sprong gaat gepaard met buigen in de romp en trappelen
- Weinig efficiënte armzwaai

- Bij het springen van hoepel naar hoepel eindigt hij na iedere hup in spreidstand met aansluitend enkele trippelpasjes

5-jarige

- Stevige efficiëntere arminzet.
- Vastberaden sprong, dynamische landing
- Aanloop wordt ingeschakeld

Huppelen, galopperen en hinkelen zijn voor een 3-jarige nog onbekende bewegingsvormen. **Loopsprongen** kunnen pas worden aangeleerd wanneer de andere sprongvormen voldoende beheerst worden. **Steunsprongen** daarentegen komen wel aan bod: Kleuters beperken zich tot konijnensprongen, hazensprongen, spreidsprongen en hurkwenden met handensteun op de vloer of lage hindernis.

1.3.3 Bewegingsvormen

Variatie in springen wordt verkregen door volgende factoren te wijzigen:

Lichaam

- Springen met één- of tweevoetige afstoot
- Springen met/ zonder ondersteuning van de armen
- Springen met gestrekte/ gebogen, gespreide/aaneengesloten benen
- Springen met/ zonder aanloop

Ruimte

- voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts, draaiend of ter plaatse
- afstand wijzigen: grote/ kleine, hoge/ lage sprongen

Tijd

- Tempo wijzigen: vlug/traag, versnellend/vertragend
- Ritme wijzigen: springen op aangegeven ritme (muziek, trom,...)

Dieptesprongen vanaf verschillende **hoogtes** (bank, tafel, stoel, kast,...) en vanuit verschillende **uitgangshoudingen** (stand, zit, hang, aanloop,...) op diverse **landingsplaatsen** (matje, valmat, matras, zand,...) zorgen ervoor dat de kleuter zich leert aanpassen aan verscheidene omstandigheden.

Variatie in **afstoot** (met één of twee voeten, een voorwerp meenemen bv. een ballon, samen met een vriendje springen), in **zweeffase** (benen gestrekt/gebogen, gespreid/aaneengesloten, in de handen klappen, een halve draai maken, over een touw springen,...) en in de **landing** (tot hurkhouding vrij in de ruimte of op een bepaald landingspunt) zorgen voor een betere sensomotoriek.

1.3.4 Richtlijnen KO

- Zorg voor voldoende oefenmogelijkheid in los zand of op een zachte landingsmat. Een dikke landingsmat(valmat) is uitdagend omdat zij grotere prestaties toelaat.
- Zorg voor voldoende aan- en uitloopruijnte.
- Overdrijf niet met de spronghoogte: toestellen op heuphoogte volstaan.
- Differentieer de hoogte: de ene kleuter durft meer dan de andere.
- Probeer geleidelijk een verende landing te verkrijgen (buigen van enkels en knieën).
- Maak veel springplaatsen zodat de kinderen niet lang moeten wachten.
- Nadat kleuters vertrouwd zijn met dieptesprongen, kan er gecombineerd worden met hoogte- of vertesprongen.
- Bewaak de prestatiedrang: sommige (oudere) kleuters gaan hierin soms te ver.
- Steunsprongen zijn vermoeiend: zorg daarom voor afwisseling

1.4 Balanceren

Kleuters hebben een natuurlijke drang tot balanceren (over hindernissen springen, zitten op een wiebelbank, stappen op een muurtje of op loopklossen,...). Balanceren betekent het evenwicht bewaren bij het uitvoeren van bewegingsvormen en het aannemen van houdingen, m.a.w. balanceren is geen afzonderlijke bewegingsvorm! We spreken van 'balanceren' wanneer een bijkomende inspanning vereist is voor het bewaren van het evenwicht.

Balanceren draagt bij tot lichaamsbeheersing, bewegingscoördinatie en spiergevoel, het leren vooruitblikken of anticiperen en tenslotte ook het zelfvertrouwen en het concentratievermogen.

1.4.1 Ontwikkelingslijn

3-jarige

- Valt vaak tijdens balanceerspelen en -oefeningen: evenwichtsregeling en remvermogen zijn volop in ontwikkeling.
- Zijn evenwicht evolueert van het gebruik van brede steunvlakken van zijn lichaam (zitten, kruipen, wijdbeens stappen) naar smalle steunvlakken (stappen met voeten op heupbreedte en op een lijn).
- Romp en ledematen zijn gefixeerd
- Balanceren lukt op de grond of op een licht verhoogd breed steunvlak.

4-jarige

- Kan balanceren op de grond met ogen open of gesloten
- Kan eveneens met materialen balanceren
- Kan balanceren op smallere, hogere en minder stabiele steunvlakken
- Schakelt over van fietsen met steunwielen naar fietsen zonder steunwielen.
Kan vlot aan de slag met een "loopfiets"

5-jarige

- Behoudt het evenwicht in verplaatsingen en houdingen op diverse steunvlakken.
- Beweegt de romp (voor-, achter-, en zijwaarts) en de armen meer functioneel en soepel.
- Maakt vlot de overgang tussen verschillende steunvlakken.
- Kan balanceren combineren met een andere handeling (bv. een voorwerp dragen)

1.4.2 Bewegingsvormen

Het boek speelmateriaal biedt veel spelen aan waar balanceren aan bod komt (vb sponsstaartjes p 213, Kijk en zoek je evenwicht p 214,...). Er bestaan veel speelse opdrachten die te maken hebben met balanceren. Hieronder vind je enkele impulsen die hiermee te maken hebben:

Speelse opdrachten waarbij de steunen en/of het steunvlak **verkleind** worden

- Wie kan staan op de voorvoeten, de hielen, op één been, op één voet en twee handen, op één voet en een hand (vb Op 1 hand en op 1 voet p 220)?
- Wie kan het evenwicht bewaren in zit op de zitbeenkobbels of in steun op één hand en één knie? (ogen sluiten bemoeilijkt de opdracht)
- Probeer te stappen op de omtrek van een hoepel, op blokken, op bierviltjes of op een touw.
- Wie kan er na aanloop in een hoepel springen en landen zonder te vallen?

Speelse opdrachten waarbij het steunvlak **verhoogd** wordt

- Wie kan balanceren op de bank of evenwichtsbalk op de grond?
- Wie kan dit achterwaarts/ zijwaarts/ op de tenen/ op de hielen/ op handen en voeten/ in eendenpas/ met geheven armen/ met een partner?
- Wie kan over deze hindernis stappen? (blokken/ hoepel/ gehurkte kleuter)

Speelse opdrachten waarbij het steunvlak **beweegbaar** is.

- Wie kan balanceren op een rolbord (erop liggen, zitten, hurken), zich laten voortduwen of trekken of zichzelf ermee verplaatsen (vb Rolplanktaxi p222)?
- Probeer eens op de bank te balanceren, die op een sport van het touwladder steunt.
- Wie kan van de ene zijde naar de andere zijde van de wip stappen?

Speelse opdrachten met balanceren met **materialen**.

- Probeer rond te stappen met een pittenzak op je hoofd, met een balletje op de rug van je hand, met een stok op je schouder, met een krant op je rug,...
- Probeer een veertje op je hand te balanceren,...
- Probeer naar de overkant te lopen op loopklossen/ kinderstelten (vb Op hoge Poten P 217).

1.4.3 Richtlijnen voor KO

- Laat kleuters niet balanceren onder tijdsdruk.
- Zorg voor veilige balanceersituaties (**objectieve veiligheid**)
- Houd rekening met mogelijke angst. Dit is te merken aan de gelaatsuitdrukking en aan de bewegingsverstarring. Zorg voor **subjectieve veiligheid**.
→ Je kan dit opvangen door zelf hulp te verlenen of door hulpmiddelen aan te reiken waarbij de kinderen zichzelf kunnen beredderen.
- Differentieer in opdrachten: varieer in grootte/ hoogte en stabiliteit van het steunvlak, voeg andere materialen toe.

1.5 Kruipen, klauteren & klimmen

1.5.1 Omschrijving

Kruipen, klauteren en klimmen kunnen beschouwd worden als verwante bewegingsvormen. De verplaatsing gebeurt met behulp van de onderste en bovenste ledematen. De ontwikkeling van deze vaardigheid gaat gepaard met de ontwikkeling van het algemeen coördinatievermogen, het evenwichtsgevoel en de spierkracht.

Kruipen is zich verplaatsen op handen en knieën. Deze bewegingsvorm is zeer belangrijk omdat het hele lichaam hierbij in actie is:

- Verbetering van coördinatie tussen de bovenste en de onderste ledematen, primaire reflexen worden weggewerkt
- Ontwikkeling van het evenwichtsgevoel (gebruik van 2 steunpunten)
- Arm-, schouder- en rugspieren worden verstevigd
- Wervelkolom wordt beweeglijk gehouden (rotatie en buiging)

Ook **schuiven** op de knieën of op het zitvlak met ondersteuning van de armen, **sluipen** en ten slotte **berengang** (kruipen op handen en voeten met billen hoog in de lucht) en **krabbengang** behoren tot de bewegingsvorm kruipen .

Klimmen en klauteren zijn verplaatsingen op handen en voeten aan, op of over hindernissen. Deze verplaatsingen kunnen horizontaal, verticaal of diagonaal zijn. Beide vormen worden meestal in één adem genoemd alhoewel er een verschil is tussen beide termen: 'klimmen' slaat op het verticaal bestijgen en afdalen van hoge hindernissen, terwijl 'klauteren' eerder betrekking heeft op het overschrijden van lage hindernissen. In sommige situaties is het nochtans moeilijk om beide termen uit elkaar te houden.

Klimmen en klauteren zijn een **uitdaging en risico tegelijk**. Ook dragen deze vormen bij tot de ontwikkeling van het zelfvertrouwen: het kind ervaart de mogelijkheid om op eigen kracht omhoog te komen en om de omgeving van bovenuit te bekijken.

1.5.2 Ontwikkelingslijn

De meeste kinderen kunnen kruipen vanaf 7-8 maanden. In de kruipfase ontwikkelt het kind het gekruist bewegingspatroon van armen en benen: de arm en het been van de tegenovergestelde kant bewegen samen. Dit is een voorwaarde voor een natuurlijke manier van lopen waarbij kleine rotaties en zijwaartse buigingen in de wervelkolom voorkomen.

Klimmen en klauteren zijn bewegingsvormen die volop in ontwikkeling zijn tussen 2 en 5 jaar, alhoewel kinderen op het einde van hun eerste levensjaar reeds over hoogtes van 10 cm kunnen kruipen en vanaf 16 à 18 maanden kunnen klimmen over hindernissen po heuphoogte.

3-jarige

- Kruipt, sluipt en klautert in gekruiste coördinatie
- Neemt lage ruimtelijke hindernissen waarbij hij dikwijls de eerste voet hoog optrekt
- Plaatst bij het traplopen de voorkeurvoet voorop en trekt de andere voet bij (aansluitpas)

4-jarige

- Ontwikkelt snelheid bij het kruipen, klimmen en klauteren
- Zoekt grotere hoogten op
- Neemt opeenvolgende hindernissen met enige vlotheid en snelheid
- Loopt op de trap zoals een volwassene

5-jarige

- Doelgerichtheid in de coördinatie tussen de bovenste en onderste ledematen en het bewegingstempo nemen toe
- Kan een trap vlot op- en afdalen
- Kan vlot verschillende ruimtelijke hindernissen nemen (klimmen op een klimrek en overstappen op een ander klimrek of toestel)

1.5.3 Richtlijnen voor KO

- Kruipen is een fundamentele bewegingsvorm en moet bij de kleuters in gevarieerde vormen uitgelokt en aangeboden worden!
- Eerder angstige kleuters kan je stimuleren – maar zeker niet dwingen – om hoger te klimmen. Kinderen die hun eigen grenzen niet juist kunnen inschatten, kan je beschermen door de maximale toegelaten hoogte aan te duiden.
- De kleuters kunnen helpen bij het klaarzetten van het materiaal maar de eindcontrole moet steeds door de kleuterleid(st)er gebeuren.
- Niemand mag beginnen vooraleer alles degelijk opgesteld is en het startsignaal gegeven is.
- Organiseer **geen wedstrijdvormen!**

- Techniek is niet zozeer belangrijk maar wel het stimuleren naar zoeken van bewegingsoplossingen om de gegeven hindernis te overwinnen.
- Klauteren op een horizontaal raam is moeilijker dan op een diagonaal of verticaal raam (fysiek: de belasting op de armen is groter/ psychisch: de kinderen kijken in de diepte).

1.5.4 Bewegingsvormen

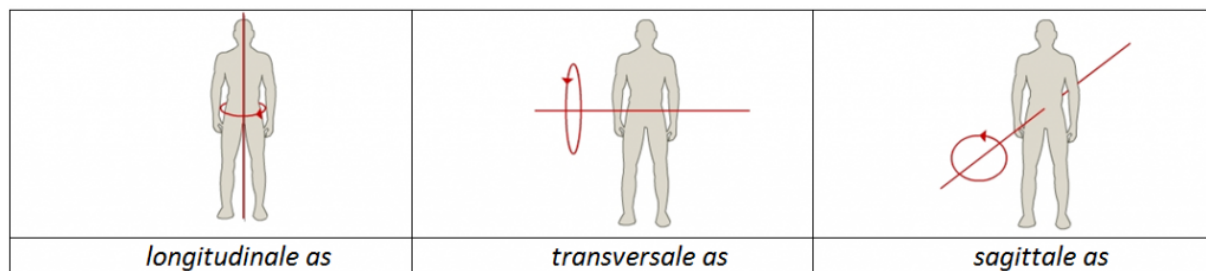
- Kleuters laten verplaatsen zoals dieren dat doen: stappen zoals een hond op hoge poten, een kat, een aap, een krab,...
- Kruipen **door** tunnels, **onder** (touwen op verschillende hoogtes)- **over** (mattenberg, vw op lange mat)- **op** (bank, kastentrap) en **tussen** (stoelen, kegels) hindernissen
- Al kruipend voorwerpen vervoeren: pittenzak op de rug, op de buik,...
- Klimmen en klauteren aanbieden op vaste en beweegbare toestellen: combinaties maken daagt de kleuters extra uit. **Speelse opdrachten** zorgen voor differentiatie (Wie kan een blok, pittenzak meenemen naar boven? Wie kan op het vierde sport een volledige draai rond de lengteas maken? Wie kan op de knoop van het touw zitten, staan of van zit naar stand komen?...).



1.6 Rollen & duikelen

1.6.1 Omschrijving

Rollen betekent het draaien rond de breedte- of lengteas. **Duikelen** betekent vanuit hang of steun achterwaarts of voorwaarts draaien rond de breedte as.



Longitudinale as = lengteas

Transversale as = breedteas

Sagittale as = diepteas

1.6.2 Ontwikkelingslijn

Omstreeks de vijfde à zesde maand kan een baby zich actief om zijn eigen as rollen.

3-jarige

- Rolt aanvankelijk nog met opgetrokken armen en benen, maar dit evolueert naar rollen met een gestrekt lichaam (rond lengte-as).
- Het tuimelen of rollen om de breedte as gebeurt sporadisch. Het is eerder kopje duikelen waarbij de kleuter het hoofd en niet de nek plaatst (overheersing van de tonische nekreflex) en slechts in geringe mate op de handen steunt. Hierdoor heeft hij weinig richtingsgevoel. Landen gebeurt in langzit en niet in hurkhouding.

4-jarige

- Kan rollen om de lengteas in beide richtingen.
- Rug wordt nog te recht gehouden bij rol om breedte-as (rolhouding is nog te beperkt). De bewegingsrichting wordt al goed beheerst en eindigen gebeurt eveneens in langzit.
- Begint te experimenteren met het duikelen: dubbelgeplooid op een stang steunend, ontstaan de eerste duikelpogingen rond de stang eerder toevallig.

5-jarige

- De meeste vijfjarigen kunnen om de breedte as rollen in de juiste richting van hurkzit tot hurkzit
- Achterwaarts rollen op een schuin geplaatste landingsmat lukt regelmatig, van hurkzit tot knieënstand. Het rugwaarts rollen op het horizontaal vlak lukt pas op 7 à 8 jarige leeftijd
- Actieve bewegingspogingen om het duikelen onder de knie te krijgen

1.6.3 Richtlijnen voor KO

- Gebruik bij het rollen steeds matten!
- Controleer de stabiliteit van de toestellen. Staven waarrond geduikeld wordt, moeten stevig bevestigd zijn.
- Rollen vanuit een lage uitgangshouding (hurkhouding) is gemakkelijker dan vanuit een hoge houding (strekstand)
- Hoe hoger het bekken, hoe hoger de draaisnelheid (tuimelen vanuit kniehielzit op de bank).
- Laat de kleuters experimenteren, laat ze zelf ontdekken hoe ze de staaf best vasthouden en draaien. Hou natuurlijk wel een oogje in het zeil. De kleuters moeten zelf kunnen ervaren dat ze hun hoofd in de nek moeten gooien en de knieën intrekken.

1.6.4 Bewegingsvormen

- Rollen om lengte-as op matten die op een schuin vlak liggen (mat op springplank of schuine banken). → Rollende 'boomstam'
- Rollen in de vrije ruimte
- Rollen met een **voorwerp in de hand** zoals de bal, een doek, een krant,...
- Rollen met een **voorwerp tussen de knieën** of de voeten.
- Op een krant heen en weer rollen zonder ze stuk te maken (eventueel met voorwerp in de handen)
- Vanuit kniestand of hurkzit op een verhoging (bank, een gedeelte van de kast,...) voorwaarts rollen
- Rollen om breedte-as op matten die horizontaal of op een schuinvlak liggen
- Rollen om breedte-as met een **voorwerp** (pittenzak, gevouwen krant,...) **onder de kin**
- Rollen vanuit spreidstand
- Rugwaarts rollen vanuit hurkhouding van een hellend vlak
- Voorwaarts duikelen rond een stang (wordt op buikhoogte geplaatst)
- Achterwaarts duikelen aan touwen of ringen
- Met handengreep aan de touwen op een steil schuin vlak (bv. bank) of verticaal (bv. sportraam) proberen te klimmen. De touwen vastnemen op schouderhoogte, met één voet afstoten en achterwaarts duikelen.



1.7 Hangen, schommelen & zwaaien

1.7.1 Omschrijving

Kleuters voeren spontaan deze bewegingsvormen uit wanneer het daarvoor nodige materiaal aanwezig is (een staaf, touw, trapeze, ringen, rekstok, boombalk, afsluiting).

Hangen betekent met behulp van het eigen lichaam (handen, knieholten,..) zich vasthouden aan een steun. **Zwaaien of schommelen** betekent heen en weer slingeren. Duikelen wordt regelmatig met zwaaien of schommelen gecombineerd.

Deze bewegingsvormen versterken de arm- en schouderspieren en verhogen eveneens de lenigheid en de gewrichtsbewegelijkheid van de romp en de schouders.

1.7.2 Ontwikkelingslijn

3-jarige

- Hangt passief met ingezonken hoofd tussen de schouders. Maakt geen gebruik van de schoudergordel.
- Kan nog niet zelfstandig schommelen maar vindt het wel plezierig om dit met behulp van een volwassene uit te voeren; ritmische beweging wordt als rustgevend ervaren.

4-jarige

- Ontwikkelt geleidelijk aan, dit passief hangen zich tot een meer actieve hang, waarbij arm- en buikspieren gebruikt worden. Schommelen en zwaaien wordt mogelijk.

5-jarige

- Bedenkt zelf nieuwe bewegingsvariaties (hangen als een pakje aan de rekstok - voeten tegen rekstok-, kniehang aan de rekstok en heen en weer schommelen, springen naar en zwaaien aan de rekstok).

1.7.3 Bewegingsvormen

- Hangen en zwaaien aan de boombalk of rekstok
- Hangen en zwaaien aan touwen of ringen (knoop 2 touwen aan elkaar en vorm zo een schommel)

1.7.4 Richtlijnen voor KO

- Voorzie een behoorlijke **tussenruimte** waarbij je de zwaai- of schommel-ruimte afbakt met duidelijk zichtbare merktekens. Zo hinderen zwaaiende kleuters geen andere kleuters.
- Pas de hoogte aan: de kinderen moeten gemakkelijk met de voeten op de grond kunnen steunen. Bied indien mogelijk verschillende hoogtes aan; voor elke lengte wat wils.
- Leg voldoende matten voor een zachte landingsplaats

1.8 Trekken & duwen

1.8.1 Omschrijving

Trekken is iets of iemand krachtig naar zich toehalen of een weerstand voorttrekken.

Duwen is een weerstand voortbewegen door te drukken, te dringen, door van zich weg te duwen of te stoten. Spierkracht en evenwicht krijgt bij deze bewegingsvorm kansen tot ontwikkeling, naast de sociale ontwikkeling.

1.8.2 Ontwikkelingslijn

- Vanaf 2,5-3 jaar kunnen kleuters voorwerpen en toestellen trekken en duwen.
- Vanaf 4 jaar kunnen kleuters trekken en duwen in partnervorm (per 2 of meer), in spel- en/of kampverhouding

1.8.3 Bewegingsvormen

- Trekken & duwen van eigen lichaamsgewicht(individueel) of van voorwerpen/toestellen
- Trekken en duwen tussen **partners**
MET-relatie: een kleuter ligt in passieve ruglig en laat zich door de andere bij de enkels trekken of duwen (stofzuigertje).

SAMEN- relatie: beide partners werken samen

Wie kan zijn liggende/zittende partner optrekken tot stand?

Wie kan samen vanuit zit tot stand komen door op de armen te trekken? (idem rug)

TEGEN-relatie: beide partners werken tegen elkaar (trek- en duwkampen).

Wie kan zijn partner naar de overzijde duwen? (rug-rug/ schouder-schouder)

Wie kan zijn partner naar de overzijde trekken?

1.8.4 Richtlijnen voor KO

- Voorzie vormen met een korte duur (15 à 20 sec.). Werk met eindlijnen, weg van muren
- Laat de kleuters van gelijk gewicht, gestalte en kracht met elkaar werken.
- Verbied het rukken bij het trekken en het loslaten bij het duwen. Verklaar waarom. Spreek een start- en stopsignaal af.
- Kampvormen in lage houding (lig, zit, kniestand, hurkhouding,...) zijn minder gevaarlijk en bieden variatie in het oefenen van deze vaardigheid. Voorzie hier matten.

1.9 Heffen & dragen

1.9.1 Omschrijving

Heffen en dragen komt frequent voor in het alledaagse leven: verplaatsen, opstellen, opruimen, stapelen,... van materiaal. Kleuters doen ervaringen op met het (efficiënt) hanteren van materialen waarbij ze hun spierkracht ontwikkelen en deze efficiënt leren aanwenden.

1.9.2 Ontwikkelingslijn

3-jarigen beperken zich tot het heffen en dragen van klein materiaal zoals blokken, kegels, ballen,.. 4-jarigen kunnen de KO reeds helpen bij het dragen van matten, kisten, dozen, stoeltjes,... 5-jarigen kunnen onder begeleiding aangepaste materialen veilig heffen, dragen en verplaatsen (vb landingsmat leggen, tafel verplaatsen).

1.9.3 Bewegingsvormen

- Individueel heffen en dragen van klein materiaal (blokjes, kegels, pittenzakken, ballen) en iets groter materiaal (dozen, stoeltjes)
- In tweetallen dragen van hoepels, stokken, ballen, doeken,...

- Tafels dragen, met meer dan twee kinderen toestellen dragen
- Doorgeef-, bouw- ,en overloopspelen met materiaal

1.9.4 Richtlijnen voor KO

- Laat kleuters nooit echt zware voorwerpen laten of dragen. Hun beenderstelsel kan daardoor beschadigd worden.
- Geef zelf het goede voorbeeld door met een rechte rug te heffen en door de benen te buigen. Vestig hun aandacht op deze gewoonte.
- Organiseer! Er moeten duidelijke afspraken gemaakt worden om botsingen, valpartijen en klemmingen van handen en voeten te voorkomen. Werk niet overhaast uit veiligheidsredenen.