

## Springen - Kracht

Ideeën voor kinderen die moeite hebben met 'Springen'

## Welke zorg kun je toepassen?



Ideeën n.a.v. de indeling van het Leerlingvolgsysteem Beweging en Spelen

## Onderverdeling

- Stilstaan
- Springen (-Kracht)
- (Springen-) Coördinatie
- Stuiten
- Angsten
  - Over de kop gaan
  - Hoogte
  - Bal
  - Ander kinderen



## Wat zie je vaak als een kind moeite heeft met 'Springen'?

- moeite met hardlopen; minder snel en wendbaar (zwaar/ontregelmatig);
- struikelen veel, vallen en botsen en kunnen (in een rij) niet op tijd stoppen;
- moeite met hoog-, ver- en diepspringen en hinkelen
- bewegen zich heel voorzichtig (klein);
- leren laat fietsen (ouder dan 5,5 jaar);
- leren laat of moeizaam traplopen;
- zijn traag in tikspelen;



## Ideeën/Remedie in de (speel)zaal

- Rennen en springen over (niet te moeilijke) bobbelbanen

- Onder lange mat of gewone maten obstakels plaatsen; matten, springplanken, kaatsteden, bok op de kant, minitrampoline etc.

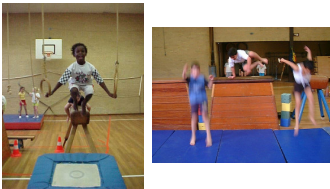
Andere foto



## Van voorzichtig balanceren naar steeds grotere sprongen



## Leuke uitdagende springsituaties



## Ideeën voor schoolplein

- Touwtje springen (een ander draait)
- Tikspelen op niveau
- Hinkelbanen (op niveau)
- Elastieken
- Spelletje met bal aan touwtje aan been.



## Trekken, duwen en stoeien!

- Trekken en duwen: allerlei spelletjes met het thema trekken en duwen. Kinderen moeten hierbij goed contact met de grond maken (kracht en evenwicht)
- Stoeivormen: allerlei stoeivormen zijn zeer ontwikkelend voor de 'rombalans'.



## Skippyballen

- Skippybal: zitten, veren en springen op een skippybal ontwikkelt de rompbalans
- Gamen op een skippybal



## Ideën voor thuis

- Zitten op een zitbal; zoveel mogelijk!
- Spelen met een zitbal (o.a. kaartje 1b)
- Trampoline/bouncer
- Ren- en tikspelen
- Voetballen, basketbal, hockey. M.n. rennen, sprinten en richtingveranderingen



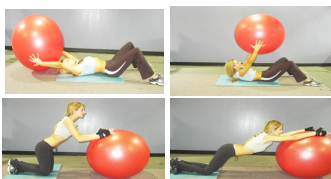
## Kaartjes

- Tafeltje omduwen 2a
- Mikspringen 4g
- Kangoeroe krijgt het heen-en-weer 5a
- Skiën 5b,
- Kruis 6c en
- Vierkantje in en uit 6d
- 10 x schema's gebruiken
  - Hoe vaak
  - Hoe vaak in bijvoorbeeld: 30 seconden/tijd dat een toltetje draait)
- Foto's!

## Op de zitbal zitten



## Spelen met de zitbal



## Op zitbal achter je pc!



- Let op de hoogte van je bureau!

U kunt ook op een zitbal werken en gaan zitten, maar dat merkt u meteen: u rolt er gemakkelijk vanaf.

Daardoor gaat u min of meer als vanzelf in een natuurlijke houding zitten, die tevens minder belastend is.