

05 Balans en Motoriek komt met spelideeën!

Het blijft steeds langer licht en de temperatuur wordt aangenamer! In onze vorige nieuwsbrief kwamen al enkele spelletjes van 'vroeger' aan bod en om jullie een handje te helpen, hebben wij 2 leuke balspellen uitgewerkt!

Stoepranden:

Kies voor een rustige straat! Twee spelers staan tegenover elkaar op een stoeprand. Om de beurt proberen de spelers een bal tegen de stoeprand van de ander aan te gooien. Wordt de bal op de rand gegooid en stuitert de bal terug naar de gooier? Dan krijgt deze speler één punt en mag nogmaals gooien. Dit herhaalt zich maximaal 3 keer.

Je kan ook nog een extra spelelement aan stoepranden toevoegen om zo tijdens het spel extra punten te verdienen. Deze punten verdien je door de bal te vangen wanneer deze via de lucht terugkomt naar jou (je mag naar voren lopen/rennen wanneer de bal niet hard genoeg terugkomt). Als je de bal vangt, ontvang je direct twee punten en krijg je een extra kans om van dichterbij de stoeprand te raken.

Tijd om de startposities in te nemen en als eerste 10 punten te behalen!

Benodigheden: rustige straat met stoepranden. Harde voetbal/basketbal.

Zeven-ster:

Steeds gooien op verschillende manieren:

7x de bal tegen de muur, met stuit terug, vangen.

6x de bal tegen muur, vangen zonder dat deze stuit.

5x via een stuit op de grond tegen de muur, daarna vangen.

4x bal tegen de muur, 2 keer in handen klappen, vangen.

3x bal onder je been door tegen de muur gooien, vangen.

2x met je rug richting de muur, bal over schouder gooien, omdraaien en vangen.

1x gezicht naar muur, bal gooien, 360 graden draaien (heel rondje) en dan vangen.

Vind je het lastig? Dan kan je het net zo vaak als je wilt overdoen om aan het aantal keer te komen. Vind je het makkelijk, dan begin je bij slechts 1 foutje weer geheel aan het begin...

Benodigheden: vrije muur en afhankelijk van je kunnen een harde voetbal of tennisbal

Volgende keer 2 speltips met springtouw voor een goede **balans**!



Oefen de **motoriek** door buitenspelen te stimuleren!

Voor alle kinderen die een steuntje in de rug nodig hebben, ben ik er om te helpen en zo de motoriek te verbeteren.

Balans & Motoriek kinderoefentherapie: wekelijks op een vast moment aanwezig op school

www.balansenmotoriek.nl