

<https://www.sport.vlaanderen/sportactiviteiten/voor-elke-leeftijd-wat/multimove/>  
Multimove bewegingsmap, 2014

**Inkleding: houthakkers**

**Vaardigheden: klimmen en slaan**

**Leeftijd:3-4**

<b>Activiteit</b>	<b>Variatie/ differentiatie</b>	<b>Organisatie</b>
<p><b>warming up:</b> we zijn houthakkers, iedereen krijgt een bijl, in de zaal liggen boomstronken</p> <p>*klimmen in de boom</p> <p>*de boom kappen - op kegels liggen ballen, we slaan ze eraf met onze bijl</p> <p>*er zitten eekhoorns in het bos - we worden ook eekhoorns en spelen een spelletje met hen</p> <p>*het hout verzamelen - met onze bijl slaan we de houtstronken naar de kar</p> <p>*het hout naar de hut brengen - we leggen de houtstronken in een bak en rijden met de kar naar de hut</p> <p>*het hout in de hut stapelen - we klimmen eerst in de hut</p> <p><b>relaxatie:</b> houthakken (ademhaling)</p>	<p>bijl met 1 hand, 2 handen, achter schouders kappen op de bovenkant, zijkant zitten op de boomstronk</p> <p>met een bijl in onze handen we nemen het hout mee naar beneden handen enkel op rood/blauw/<b>groen</b></p> <p><b>grote</b>, kleine, <b>lichte</b> en zware ballen</p> <p>lesgever tikt de staarten</p> <p>we nemen hierbij enkele obstakels</p> <p>we volgen een afgebakend parcours met of zonder hindernissen</p> <p>verhoogde hindernissen naarmate niveau</p>	<p>ballen, bouncesticks</p> <p>wandrek met gekleurde lintjes pittenzakjes</p> <p>gele volleyballen, ballonnen</p> <p>elastiekje met touwtje + ballon voor rond de hand/voet</p> <p>plintdeel voor het verzamelen van ballen, 2 banken plastieken bakjes, rolwagentjes rode kegels duiden het parcours aan</p> <p>2 trapezoiden op zijkant (kijken weg van elkaar: heuvelvorm) + lange mat erover</p>

**Inkleding: houthakkers**

**Vaardigheden: klimmen en slaan**

**Leeftijd:5-6**

<b>Activiteit</b>	<b>Variatie/ differentiatie</b>	<b>Organisatie</b>
<p><b>warming up:</b> we zijn houthakkers, iedereen krijgt een bijl, in de zaal liggen boomstronken</p> <p>*klimmen in de boom</p> <p>*de boom kappen - op kegels liggen ballen, we slaan ze eraf met onze bijl</p> <p>*er zitten eekhoorns in het bos - we worden ook eekhoorns en spelen een spelletje met hen</p> <p>*het hout verzamelen - met onze bijl slaan we de houtstronken naar de kar</p> <p>*het hout naar de hut brengen - we leggen de houtstronken in een bak en rijden met de kar naar de hut</p> <p>*het hout in de hut stapelen - we klimmen eerst in de hut</p> <p><b>relaxatie:</b> houthakken (ademhaling)</p>	<p>bijl met 1 hand, 2 handen, achter schouders kappen op de bovenkant, zijkant zitten op de boomstronk</p> <p>met een bijl in onze handen we nemen het hout mee naar beneden handen enkel op rood/<b>blauw</b>/groen</p> <p><b>grote, kleine, lichte</b> en zware ballen</p> <p>we tikken elkaars staarten</p> <p>we nemen hierbij enkele obstakels</p> <p>we volgen een afgebakend parcours met of zonder hindernissen</p> <p>verhoogde hindernissen naarmate niveau</p>	<p>ballen, bouncesticks</p> <p>wandrek met gekleurde lintjes pittenzakjes</p> <p>hockeyballen, gele volleyballen</p> <p>elastiekje met touwtje + ballon voor rond de hand/voet</p> <p>plintdeel voor het verzamelen van ballen, 2 banken (versmallend) plastieken bakjes, rolwagentjes rode kegels (hier moet ik door), gele kegels (hier moet ik draaien)</p> <p>1 trapezoïde op zijkant, andere staat recht + lange mat erover</p>

**Inkleding: houthakkers**

**Vaardigheden: klimmen en slaan**

**Leeftijd: 7-8**

<b>Activiteit</b>	<b>Variatie/ differentiatie</b>	<b>Organisatie</b>
<p><b>warming up:</b> we zijn houthakkers, iedereen krijgt een bijl, in de zaal liggen boomstronken</p> <p>*klimmen in de boom</p> <p>*de boom kappen - op kegels liggen ballen, we slaan ze eraf met onze bijl</p> <p>*er zitten eekhoorns in het bos - we worden ook eekhoorns en spelen een spelletje met hen</p> <p>*het hout verzamelen - met onze bijl slaan we de houtstronken naar de kar</p> <p>*het hout naar de hut brengen - we leggen de houtstronken in een bak en rijden met de kar naar de hut</p> <p>*het hout in de hut stapelen - we klimmen eerst in de hut</p> <p><b>relaxatie:</b> houthakken (ademhaling)</p>	<p>bijl met 1 hand, 2 handen, achter schouders kappen op de bovenkant, zijkant zitten op de boomstronk</p> <p>met een bijl in onze handen we nemen het hout mee naar beneden handen enkel op rood/blauw/groen</p> <p>grote, <b>kleine</b>, lichte en <b>zware</b> ballen</p> <p>we tikken elkaars staarten, wie getikt is, geeft zijn staartje af</p> <p>we nemen hierbij enkele obstakels</p> <p>we volgen een afgebakend parcours met of zonder hindernissen</p> <p>verhoogde hindernissen naarmate niveau</p>	<p>wandrek met gekleurde lintjes</p> <p>tennisballen, hockeyballen</p> <p>elastiekje met touwtje voor rond de hand/voet</p> <p>plintdeel voor het verzamelen van ballen, 2 banken (smalle strook) plastieken bakjes, rolwagentjes rode kegels (tussen), gele (draaien), blauwe (slalom) 2 trapezöiden op zijkant (kijken naar elkaar: geulvorm) met lage mat</p>