

(eps.roudneff.com/)

(<https://www.youtube.com/watch?v=1YQXma6qL6Q>)

(<https://www.sport.vlaanderen/sportactiviteiten/voor-elke-leeftijd-wat/multimove/>)

Multimove bewegingsmap, 2014

Inkleding: circus

Vaardigheden: zwaaien, vangen en werpen

springen

Leeftijd: 3-8

1 ^e - 2 ^e kleuter	2 ^e -3 ^e kleuter	3 ^e kleuter, 1 ^e en 2 ^e leerjaar
<p>Acrobatenkunstjes: (10')</p> <p>Leerkracht verstopt de bewegingsprenten (van Jules) 1 voor 1. Op het signaal zoeken de kleuters de prenten en bootsen het trucje samen na.</p> <p>Postjes: (9x5' = 45')</p> <p>1. minitramp (aanloop bank) springen op de dikke mat (met hulp) springen op de 3^e tel</p> <p>2. maxitramp 5 x springen klappen tijdens de sprong springen met de armen omhoog</p> <p>3. sjaaltjes zwaaien, draaien op de muziek</p> <p>4. jongleerballen opgooien, vangen met 2 handen</p> <p>5. jongleerringen vangen met 2 handen gooien op de tentakels</p> <p>6. bordjes</p>	<p>Acrobatenkunstjes:</p> <p>Leerkracht verstopt de bewegingsprenten (acrogym niv 1) 1 voor 1. Op het signaal zoeken de kleuters de prenten en bootsen het trucje samen na.</p> <p>1. minitramp (aanloop bank) zelfstandig springen op 3^e tel</p> <p>2. maxitramp knie tikken op het zitvlak/ knieën landen van laag naar hoog</p> <p>3. sjaaltjes omhoog gooien en opvangen</p> <p>4. jongleerballen opgooien, vangen met 1 hand</p> <p>5. jongleerringen vangen met 1 hand gooien op de tentakels</p> <p>6. bordjes</p>	<p>Acrobatenkunstjes:</p> <p>Leerkracht verstopt de bewegingsprenten (acrogym niv 2) 1 voor 1. Op het signaal zoeken de kleuters de prenten en bootsen het trucje samen na.</p> <p>1. minitramp (aanloop bank) sprong na aanloop (2 voeten in de cirkel) landen met 2 voeten in de hoepel</p> <p>2. maxitramp spreidsprong, hurksprong, stersprong per 2 springen (hand in hand) halve draai</p> <p>3. sjaaltjes 2 sjaaltjes opgooien en vangen</p> <p>4. jongleerballen het ene hand gooit, het andere vangt</p> <p>5. jongleerringen vangen met het andere hand gooien op de tentakels</p> <p>6. bordjes</p>

<p>dragen met een stokje tot aan de kegel</p> <p>7. balanceren rola bola op 2 flexibeams wandelen op stabibal (met hulp) wandelen over de balk (met hulp)</p> <p>8.touwen (hulp!) aan 2 touwen hangen op de knoop zitten en schommelen</p> <p>9. jongleerkegels kegels omrollen (bal tussen de benen)</p> <p>Relaxatie: (5') De circusartiesten staan in een kring, geven een applaus. De artiesten staan op een rij, maken eerst een voor een een buiging, dan allemaal samen.</p>	<p>dragen met een stokje tot aan de kegel</p> <p>7. balanceren rola bola op 1 flexibeam wandelen op stabibal wandelen over de balk (met hulp)</p> <p>8.touwen na enkele keren slingeren landen op het eiland (in zit of stand) aan 1 touw hangen</p> <p>9. jongleerkegels kegels omgooien</p> <p>Relaxatie: De circusartiesten staan in een kring, geven een applaus. De artiesten staan op een rij, maken eerst een voor een een buiging, dan allemaal samen.</p>	<p>dragen in estafettevorm bordje proberen te draaien</p> <p>7. balanceren rola bola (met ondersteuning) springen op stabibal (met hulp) wandelen over de balk</p> <p>8.touwen aan 1 touw hangen en slingeren (stand) van op de bank, landen op het eiland slingereren in 2 touwen</p> <p>9. jongleerkegels + klein matje opgooien en opvangen met 1 of 2 handen gooien met spin (bottle flip)</p> <p>Relaxatie: De circusartiesten staan in een kring, geven een applaus. De artiesten staan op een rij, maken eerst een voor een een buiging, dan allemaal samen.</p>
<p>Materiaal: bewegingsprenten, minitramp, 2 banken, dikke matten, maxitramp, sjaaltjes, jongleerballen, jongleerringen, ring-gooispiel, circusbordjes + stokje, rola bola, stabibal, balk, jongleerkegels, klein matje, muziekbox, 4 kegels</p>		
<p>Zaalopstelling:</p>		