

# Balanceeroefeningen groep 1/2

---

## **oefening 1**

Over een breed vlak lopen. Een gewone bank rechtop. Differentiatie: blokjes op de bank om overheen te stappen, een voorwerp naar de overkant brengen (pittenzak / hoepel).

Een kind loopt, de andere twee helpen aan beide kanten.

## **oefening 2**

Over een smal vlak lopen. Een bank op z'n kop. Differentiatie: blokjes op de bank om overheen te stappen, een voorwerp naar de overkant brengen (pittenzak / hoepel).

Een kind loopt, de andere twee helpen aan beide kanten.

## **oefening 3**

Over een breed hoog vlak lopen. Een gewone bank rechtop tussen twee bovendelen van de kast.

Een kind loopt, de andere twee helpen aan beide kanten.

## **oefening 4**

Over een breed schuin vlak lopen. En glijden. Een gewone bank rechtop schuin tegen wandrek omhoog, niet te hoog. Boven omkeren en naar beneden glijden. Mat aan het uiteinde.

Een kind loopt, de andere twee helpen aan beide kanten.

## **oefening 5**

Over een wip lopen. Een plank met een blok eronder op de vloer, mat onder beide uiteinden.

Een kind loopt, de andere twee helpen aan beide kanten.

## **oefening 6**

Met drie blokken van de ene naar de andere kant lopen. Kan ook met 3 vellen papier in de vorm van bladeren of boomstammen oid.

## **oefening 7**

Over twee brede vlakken lopen. Twee banken rechtop naast elkaar. De kinderen lopen met de ene voet op de ene bank en met de andere op de andere bank. Een kind loopt, de andere twee helpen aan beide kanten.

## **oefening 8**

Over twee smalle vlakken lopen. Een ladder op de grond, uiteinden op twee matten. De kinderen lopen op de zijkant van de ladder. Een kind loopt, de andere twee helpen aan beide kanten.

## **oefening 9**

Op balanceerballen balanceren. De kinderen kunnen zich vasthouden aan het wandrek.

## **oefening 10**

Op klossen lopen. De kinderen lopen een parcours om 4 pionnen. Geen wedstrijd, geen snelheid.

**organisatietekening**

