

Balanceren

Groep 1/2	Groep 3/4/5	Groep 6/7/8
 <p>6 seconden stilstaan op 1 been 5x links en 5x rechts</p>	 <p>20 seconden stilstaan op 1 been, 3x links en 3x rechts</p>	 <p>Ga op 1 been staan en gooi een over naar iemand anders. Gooi in total 10x heen en weer Variatie: Gooi een bal in een doos/wasmand, laat iemand anders hem terug brengen en prober het nog een keer</p>
 <p>10x hinkelen met links en 10x hinkelen met rechts</p>	 <p>Hinkel 9m in maximaal 12 hinkelpassen, 2x met links en 2x met rechts</p>	 <p>Hinkel 9m in maximaal 6 hinkelpassen, 2x met links en 2x met rechts</p>
 <p>Paardje in de wei Doe een stapje naar voren en zwaai 1 been omhoog. Je andere been mag lag blijven Let op: houd je armen recht en kijk naar je handen</p>	 <p>Maak een handstand tegen de muur. Vraag eventueel of iemand je wil helpen Let op: houd je armen recht en kijk naar je handen</p>	 <p>Maak een handstand. Vraag eventueel of iemand je wil helpen Let op: houd je armen recht en kijk naar je handen</p>

Wil je meer oefenen	Maak een hinkelbaan met stoepkrijt in de vorm van een slak of een slang
Extra	Buiten tip: Ga buiten wandelen en loop over het randje van de stoep