

# Bewegen om te Leren



[www.ardina.info](http://www.ardina.info)

© Carin Paap-ter Horst

December 2020

v1.0

## Inhoud

Leren, wat komt daar bij kijken?	2
Bewegen, een overzicht	4
Hoe en wanneer kun je bewegen inpassen	7
Praktische uitvoering	10
Planning, hoe pak je dat aan?	11
Ademhaling	13
Balans	14
Concentratie	15
Balletje doorgeven	16
Balletje duo's	17
Hele lijf	18
Knippen	19
Klappen	20
Ogen	21
Touwfiguren	22
Wandelen op tafel	24
Wandelende vingers	25



## Leren, wat komt daar bij kijken?

Leren is een ingewikkeld proces, waar de hersenen heel intensief bij betrokken zijn. Ooit deden ook wij het 'vanzelf', gewoon door te doen, te oefenen, te herhalen, te proberen en te ervaren. Als volwassene gaat dat niet meer helemaal vanzelf, wij moeten bewust kiezen om iets te willen leren.

Jonge kinderen doen dit anders. Voor hen is leren de gewoonste zaak van de wereld. Maar voor hen is de norm ook: "het is normaal dat ik nog niet alles snap of kan." Daar denken zij helemaal niet over na, dus daar zullen zij ook geen vragen over stellen.

In deze vroege fase gebeurt het leren nog heel veel door nadoen en meedoen. Daar maken wij gebruik van door het inzetten van de strategieën voordoen en samen doen. Als wij dit op hun niveau doen, dan zullen zij er hard hun best voor doen aan te haken en mee te doen. Per slot van rekening willen de meeste kinderen aan onze verwachtingen voldoen. Dit is dus een prima aanpak om kinderen allerlei basisvaardigheden bij te brengen.

En dan blijkt dat het in de praktijk nogal eens anders loopt. Kinderen kunnen aardig meedoen, maar zelfstandig lukt het niet, of niet voldoende. Er wordt hard gewerkt, zowel door leerlingen als door onderwijsgevendenden, maar het resultaat is niet zoals we hoopten en verwachtten. We zien dat kinderen nogal eens compleet verdwalen in het doolhof van aangeboden lessen. Er lijken steeds meer leerlingen af te haken. Wat gaat hier toch mis?

Om hier meer inzicht in te krijgen kijken we eerst naar de hersenen. Zonder hersenen zijn we niets. We sturen met onze hersenen alles aan, bewust en onbewust. We weten ook allemaal dat we ze nodig hebben om te leren, maar we vergeten nogal eens dat de hersenen een eigen ontwikkelpad hebben. Een pad van zo'n 25 jaar. Bij kinderen staat dit dus letterlijk in de kinderschoenen.

Het is belangrijk stil te staan bij de natuurlijke volgorde van ontwikkelen en leren. Eerst bewegen, van grof naar fijn, dan pas praten, dan pas logisch nadenken enzovoort. Kinderen volgen dit pad van nature, dat kun je zien aan de ontwikkeling van baby's en peuters. Het gaat eigenlijk vanzelf, heel vanzelfsprekend. Het is duidelijk geprogrammeerd: eerst bewegen, dan pas het intellect, daarna pas het vooruitzien en de ethiek. Dat zie je beetje bij beetje ontstaan als je kinderen en tieners volgt, soms wat sneller, soms wat trager, maar wel in een logische volgorde. De hersenpaden die worden aangelegd tijdens het ontwikkelen van beweegpatronen kunnen vervolgens prima worden gebruikt om intellectueel te leren. Voorwaarde is wel dat deze paden er zijn, anders gaan kinderen ingewikkelde omwegen in het hoofd kiezen, vaak blijvend. En blijvend omlopen is wel heel vermoeiend.

Als tweede kijken we even naar de maatschappij waarin deze kinderen op dit moment hun ontwikkelpad volgen. Er is nogal wat veranderd sinds de invoering van de onderwijsplicht. De ontwikkeling van hersenpaden wordt hiermee ook gewijzigd. Daar waar kinderen vroeger de beweging zochten, zitten kinderen nu stil. Daar waar vroeger interactie was, zijn kinderen nu met een beeldscherm bezig. Deze verschillen zijn groot, dus de effecten waarschijnlijk ook.



Als derde wil ik even stilstaan bij ons onderwijssysteem. Een systeem waarin is gekozen voor extern ontwikkelde lespakketten, dus niet bedacht door de school. Wij gaan er vanuit dat hierover goed is nagedacht, dat het aanbod en de spreiding over de leerjaren op een heel goed onderbouwd plan berust. Maar helaas, de verschillende uitgevers bouwen voort op het bestaande materiaal en verouderde onderwijsinzichten. Ze vernieuwen methodes vooral om te laten zien dat het leuker, gezelliger, kleurrijker, moderner en eerder kan, maar vooral om een voorsprong te behalen op de concurrent. Per slot van rekening moeten zij winst maken, het is en blijft een verdienenmodel.

Als ik bovenstaande drie punten combineer, kom ik tot de conclusie dat het allemaal niet meer zo goed op elkaar aansluit. We bieden kinderen steeds meer, steeds eerder en steeds gevarieerder aan, terwijl dezelfde kinderen juist minder klaar zijn om intellectueel te leren doordat ze een beweegachterstand hebben opgelopen. Het lijkt me dan ook heel belangrijk om aan te vullen wat nodig is en heel eenvoudig de verschillende basisvaardigheden in te oefenen, zonder enige haast. Wat bedoel ik daar nu mee?

Extra aanvulling: Inmiddels zijn er ook meer inzichten in de verschillende leerstijlen van kinderen. Niet elk kind leert op dezelfde manier. Er zijn kinderen die naar de instructie kijken, dat nadoen, herhalen en oefenen en zich zo de vaardigheid eigen maken; automatiseren. Dat is de manier waarop de meeste kinderen leren en ook de manier die in de lesmethoden gehanteerd en gestimuleerd wordt. Deze kinderen worden aan de hand genomen door de lesmethoden en zo langzaam maar zeker door het hele rekenconcept geleid. Nadeel hierbij is dat de lesmethoden de leerstof in zulke kleine brokjes opdeelt en alles zo goed in elkaar heeft zitten dat de individuele leerling zelf niets meer hoeft te doen behalve de opgaven maken. Er blijft weinig over van zelfinzicht en zelfontdekking van hoe ons getalsysteem in elkaar steekt. Maar deze groep leerlingen zal zeker leren rekenen. Een andere grope leerlingen leert door te doen. Sommigen kijken naar het voorbeeld en bedenken in hun hoofd een strategie hoe ze bij het eindresultaat kunnen komen. Kunnen en niet moeten, de weg ernaartoe is nog open en kan elke keer een beetje anders zijn. Dit hebben deze kinderen nodig om tot het totale begrip van het rekenen te komen. Eerst op kleine schaal en vervolgens het gehele rekenen. Deze kinderen lopen vast in de huidige rekenmethodes omdat daar geen ruimte is voor begrip. Ze begrijpen niet waar die kleine stapjes naartoe leiden en hebben allemaal kleine eilandjes van bewerkingen in hun hoofd. De eerste groep leerlingen kan al die kleine stapjes logisch aan elkaar breien, de tweede grope lukt dat niet. Die moeten vooraf weten waar een stapje bij hoort zodat het gelijk aan elkaar gekoppeld kan worden. Ook met deze kinderen moeten we rekening houden in de klas.

Aanvullen wat nodig is, daarmee bedoel ik dat kinderen meer moeten bewegen, juist ook in de school, gewoon in de klas. Aan het begin van de dag, bij de lesovergang, maar als het kan ook gewoon eens tussendoor. Bewegen om te kunnen leren is daarbij het uitgangspunt, waarbij natuurlijk niet zomaar wordt bewogen, maar volgens een plan. Dit plan houdt in dat bewegen heel breed wordt geïnterpreteerd en dus ook wordt afgewisseld. Denk bijvoorbeeld aan grove en fijne motoriek, ritme, balans en symmetrie, gecombineerd en afgewisseld. Hoe dan? Daar is deze module voor. Met informatie, voorbeelden en suggesties wordt dit duidelijk gemaakt.



Eenvoudig de verschillende basisvaardigheden inoefenen, zonder enige haast, heeft met drie zaken te maken. Allereerst, wanneer zijn kinderen klaar om iets te leren? Vervolgens, wat zijn nu werkelijk de basisvaardigheden? En als laatste, hoe bieden we die basis eenvoudig en gestructureerd aan? Volgens mij houdt dit in dat we onze bestaande lesmethoden wellicht anders moeten gaan gebruiken, niet leidend, maar als hulpmiddel. Dat betekent wel dat we in eerste instantie heel bewust een aantal wijzigingen in onze lessen moeten aanbrengen. Maar omdat het gaat om de basis van onze vaardigheden, kunnen zowel de lesgevendenden als de kinderen er vervolgens de vruchten van plukken. De kinderen zelfs een leven lang. De basisvaardigheden voor rekenen, taal en sociale ontwikkeling vallen buiten deze module.



## Bewegen, een overzicht

Bewegen, waar denken we dan aan? Bewegen kan op veel manieren. Hieronder vind je een overzicht van verschillende aspecten waarop je bewegen kunt indelen. Dit overzicht is gericht op het doel van deze module: Bewegen om te leren. Er zijn veel complexere indelingen mogelijk, maar die dienen dit doel niet. Om beweegpaden goed te ontwikkelen is het belangrijk dat de verschillende aspecten allemaal regelmatig aan bod komen. Wissel ze dus af, blijf vooral niet hangen in maar een paar oefeningen. Je zult zien dat veel vormen van bewegen eigenlijk een combinatie zijn van verschillende beweegaspecten. Geen wonder dat we er jaren over doen om goed te leren bewegen, het is behoorlijk complex! Het is wel fijn te weten dat het misschien moeilijk is om een nieuwe beweging aan te leren, maar als we het eenmaal kunnen gaat het bijna automatisch.

### 1. Grove motoriek:

Dit heeft alles te maken met het aansturen van de grote spieren. Dat levert dus ook vaak grotere bewegingen op. Denk aan lopen, rennen, springen, zwaaien, draaien enzovoort. Al die dingen waarbij armen, benen en romp worden aangestuurd.

### 2. Fijne motoriek:

Hiermee bedoelen we het gecontroleerd bewegen van onze handen. De handen als geheel en samenwerkend, maar ook de vingers apart, zowel rechts, als links.

### 3. Ritmisch bewegen:

Hierbij ondersteunen we bewegingen door gebruik te maken van een deel van onze hersenstam. Daarin is ons gevoel van ritme ondergebracht. Wanneer we ritme ervaren wordt bewegen vanuit de grote hersenen makkelijker aangestuurd. Hiervan kunnen we gebruik maken door allerlei patronen in het bewegen ritmisch te oefenen. Dat kan met de stem, klappend, tikkend enzovoort, maar ook met muziek.

### 4. Balanceren:

Om te kunnen balanceren moet het evenwichtsorgaan extra aan het werk. Denk bij balanceren aan het staan op één been, zowel links als rechts. Maar ook balansborden en houten balkjes of blokken kunnen hierbij een extra uitdaging geven, gewoon met twee benen. Balanceren in de vorm van stilstaan is al lastig, maar gecombineerd met bijvoorbeeld grove motoriek wordt het echt lastig. Voorzichtig opbouwen dus.

### 5. Symmetrie:

Hier gaat het over twee soorten symmetrie. Allereerst het spiegelen. Dat is bijvoorbeeld het spiegelen van wat je ziet, maar ook een spiegelijn in jezelf. Dan doen links en rechts hetzelfde, tegelijkertijd.



Daarnaast is er ook een manier van bewegen waarbij nog steeds links en rechts hetzelfde doen, maar dan om en om. Dit sturen je hersenen anders aan, dus het moet ook apart worden geoefend. Van symmetrietype wisselen binnen een oefening kan nogal eens verwarrend zijn. Het is dus nuttig soms beiden afwisselend te gebruiken.

### **6. Ademhalen:**

Een onderdeel van bewegen waar we nogal eens te weinig aandacht aan besteden. Ademhalen kan op heel veel verschillende manieren, en het is belangrijk te leren hoe je je eigen ademhaling kunt controleren en reguleren. Sneller, langzamer, dieper inademen, langer uitademen, adem juist inhouden, er is van alles mee te doen. Het kan een hulpmiddel zijn bij het bewegen, maar ook bij de concentratie of bij het omgaan met spanning en stress. Als kinderen hier spelenderwijs mee oefenen passen ze dit uiteindelijk zelf toe, gewoon omdat ze weten dat het werkt.

### **7. Ogen bewegen:**

Ogen zijn heel complex en hebben regelmatig afwisseling nodig. Ook kunnen ze best wat training gebruiken. De ogen oefenen kan heel makkelijk even tussendoor.

### **8. Concentratie:**

Misschien niet iets waarbij je meteen aan bewegen denkt, maar in deze context gaat het om de concentratie op de beweging die je aan het maken bent, of die je juist niet maakt. Heel stil staan en je afvragen wat je daarvoor met je armen en benen doet is ook belangrijk om te weten. Om en om bewegen en je realiseren dat je steeds wisselt tussen links en rechts is natuurlijk belangrijk, maar als je dan ineens twee handen of voeten tegelijk moet bewegen, dan gebeurt er echt iets met de concentratie. Er bewust aandacht voor vragen is dus zeker een beweegaspect.

### **En verder...**

Omdat we het hier hebben over bewegen met een groep in een klaslokaal, moeten we rekening houden met de beperkingen daarvan. We hebben te maken met veiligheid, er staat van alles in de weg, het moet even makkelijk kunnen, we moeten niet teveel extra nodig hebben, afijn, er zijn wat beperkingen. Ondanks dat vraag ik juist om te kijken naar wat er wél kan. Hoe kun je bijvoorbeeld organiseren dat hulpmaterialen beschikbaar zijn? Wanneer je met groepjes werkt kunnen er bijvoorbeeld groepsmandjes zijn. Soms kunnen kinderen iets gewoon bij hun eigen spullen bewaren. Een snelle doorgeefroutine kan ook helpen. Afhankelijk van de groep en de ruimte kun je hierin keuzes maken. Overleg ook eens met anderen, die hebben soms het wiel al uitgevonden.

Het is heel belangrijk nog even aandacht te besteden aan het feit dat we allemaal een voorkeurskant hebben. We kiezen automatisch voor rechts of voor links. En met die kant wordt dan het meest geoefend. Om nu te zorgen dat de oefeningen het meest complete effect hebben, is het belangrijk om altijd alles zowel met links als met rechts te oefenen. Juist als dat niet zo makkelijk gaat is het goed het extra te blijven oefenen. Uiteindelijk geldt ook hier: oefening baart kunst.



Ik wil hier, wellicht ten overvloede, ook nog even de aandacht vestigen op het buitenspelen. Ook deze tijd kan nogal eens verrijkt worden. Afhankelijk van de beschikbare ruimte en de beschikbare attributen kunnen speelzones worden ingericht voor groepsspelen, ouderwetse spelletjes, balspelen enzovoort. Het kan heel leuk zijn eens wat springtouwen neer te leggen, of kegels en een zachte bal, of een basketbal met pionnen, een hinkelbaan te krijten, hoepels neer te leggen, een kringspel aan te leren, of iets anders te bedenken. Hele jonge kinderen spelen spontaan, met alles wat je voor hen neerzet. Ook wat oudere kinderen kunnen gericht leren spelen en er enorm veel plezier en voldoening aan beleven.





## Hoe en wanneer kun je bewegen inpassen?

Binnen de lesdag zijn er heel veel manieren om bewegen in te passen. Wanneer dit nog niet de gewoonte is, is het verstandig om dit niet in één keer helemaal om te gooien, maar om beetje bij beetje te kijken hoe je het kunt gebruiken. Soms gaat dat makkelijker, soms loopt het niet helemaal zoals gepland. Dit valt of staat niet alleen met de leerkracht, maar ook met de klas. Hun leeftijd, beweegervaring, moment van de dag, jaargetijde, gemoedstoestand enzovoort spelen hierbij allemaal een rol. Accepteer dus zowel de successen als de teleurstellingen en leer daarvan. Benoem successen, maar benoem ook wat tegenvalt. Zonder oordeel, maar met interesse en betrokkenheid. Vraag leerlingen om feedback en eigen ideeën, zodat je samen naar een beter beweegprogramma toewerkt.

Deel je ervaringen ook met collega's. Samen heb je een zee aan ideeën en ervaringen. Vergeet niet ook op te schrijven wat je zelf als ideeën uitwerkt. Daarmee kun je een belangrijke, persoonlijke aanvulling van deze module vormgeven. Ook het samenvoegen van ideeën, bijvoorbeeld die van collega's, is waardevol. Hiermee creëer je samen een groeiend naslagwerk waar je nog jaren gebruik van kunt maken.

Kinderen kunnen prima verantwoordelijkheid krijgen voor hun eigen bewegen, zeker naarmate ze wat ouder worden. Dan kunnen ze dus ook meedenken, meeplannen, voordoen enzovoort. Wel serieus natuurlijk, het is een belangrijk deel van hun leerpad, dus jullie doen het niet zomaar voor de lol. Ondertussen is het natuurlijk mooi meegenomen als je er samen een hoop plezier aan beleeft!

### **Begin van de dag:**

Een mooi moment om even samen te bewegen is het begin van de dag. Hier kun je een paar minuten besteden aan flink bewegen. Lekker even het hele lijf gebruiken, maar toch moeten opletten wat je nu precies doet, want iedereen doet hetzelfde. Het is ook een mooi moment om iets nieuws aan te leren. Er zijn nogal wat beweegoefeningen die rustig moeten worden aangeleerd en vervolgens prima even tussendoor gebruikt kunnen worden.

Benoem aan het begin van de dag regelmatig het doel van het bewegen: we zetten onszelf even goed 'aan' om te kunnen leren. Dan weet het hoofd beter hoe het moet.

### **Lesovergang:**

Als duidelijk breekpunt tussen twee lessen is het handig om even kort een kleine motorische oefening te doen. Dat kan staand of zittend, een minuutje is al genoeg. Dit helpt om te schakelen tussen de twee verschillende vakken. Het ondersteunt de hersenen extra als dit ook wordt benoemd.

### **Tijdens de les:**

We kennen die lessen wel, je ziet de kinderen wegzakken, maar we moeten nog even door. Even een momentje bewegen kan de concentratie weer helemaal terugbrengen. Vaak is een halve minuut al genoeg. Een korte vingeroefening, 'appels plukken', of opstaan en een rondje draaien kan al effect hebben. Je kunt van alles bedenken, maar niet iets nieuws. Gebruik hiervoor dus iets wat makkelijk is,



maar wel even echt afleidt. Benoem ook het feit dat ze weer even aangezet worden. Dan kunnen ze zich weer beter concentreren.

### **Aan het eind van de dag:**

Er zal niet altijd tijd voor zijn, maar samen bewegend de dag afsluiten helpt de dag een plek te geven. Vraag een leerling, of een groepje, of de hele klas, naar wat die dag erg fijn, leuk of interessant was. Het moet dus iets positiefs zijn. Benoem het in een zin en laat de leerlingen bewegen terwijl ze het samen hardop benoemen.

### **Leren en bewegen tegelijk:**

De uitdaging is om uiteindelijk ook tijdens de lessen het bewegen functioneel onderdeel te maken van wat kinderen doen. De norm is nog steeds dat kinderen hun lessen zittend volgen en uitwerken. Voor een deel van de leerlingen is dat prima, maar we weten dat er ook heel wat kinderen zijn die dit moeilijk vinden, waardoor ze afgeleid raken, de les niet goed begrijpen of zich gewoon gaan vervelen. Door meer te bewegen worden lessen beter beleefd. Ik heb het hier niet over de bezigheden die gewoon aan tafel plaatsvinden. Kralen tellen, papiertjes knippen en plakken enzovoort zijn doorgaans een eerste keus als we een toevoeging willen. Goed georganiseerd en vooral overzichtelijk. Nee, ik heb het hier over de minder overzichtelijke beweegopdrachten met het onvermijdelijke risico op chaos. Realiseer je dat jij zelf de baas bent. Wanneer je dat zelf helder hebt straalt je dat uit.

Door elkaar heen lopen en werken betekent niet dat iedereen maar doet waar ze zin in hebben. Wees daarin duidelijk en verbind consequenties aan wangedrag. Ga niet steeds benoemen wat je niet wilt zien (dat brengt ze op ideeën), maar geef aan wat je juist wél wilt zien. Evalueer regelmatig en geef daarbij veel positieve feedback.

Het is onmogelijk voor alle lessen voorbeelden te geven, maar hieronder toch wat ideeën.

Bij het aanleren van de letters en cijfers kun je ze ook lopen, springen of zelfs kruipen. Maar je kunt ze natuurlijk ook heel groot schrijven, op een bord, gewoon in de lucht of met een sjaltje in de hand. Dit zijn makkelijke beweeg-toevoegingen. Wel graag beginnen met het hele alfabet en dan vertellen welke letter we vandaag gaan oefenen. Ga hem maar kleien, nalopen, waar kom je ze tegen ga op zoek naar op kleding, bordjes etc. Hoe verschillend kan deze letter geschreven worden? Hoofdletters en kleine letters, alles tegelijk. Vooral voor beelddenkers geeft dat heel veel duidelijkheid. Ga al die verschillende letters maar nadoen maar kies er een die ze moeten schrijven.

Het begrip voor de getallenlijn kan worden versterkt door er één op de grond te tekenen. Laat kinderen de sommen lopen, springen, hinkelen enzovoort. Varieer ook eens met de vorm. Een lijn hoeft niet recht te zijn...

Geef kinderen kaartjes of hoedjes met getallen en laat ze opdrachten uitvoeren. Denk aan de juiste volgorde, groeperen van getallen, sommen bouwen. Met een beetje fantasie kun je dit enorm uitbreiden. Creativiteit in het leren zou ook een kernvak moeten zijn. Hier kun je dat mooi invoegen. Creatief oplossingen verzinnen is een hele belangrijke vaardigheid.



Tijdens lessen om het meten en wegen te begrijpen is het voor kinderen fijn dit ook regelmatig echt te doen. Voelen hoe zwaar iets is, twee voorwerpen vergelijken (bijvoorbeeld met een balans, maar juist ook in je handen), hoeveel keer pas je in de gang, hoeveel stappen is het van de toilet naar de voordeur? Er is van alles te bedenken om actief bezig te zijn terwijl ze zich de kennis eigen maken.

Beeld verhalen eens uit, al is het maar een klein stukje. Laat kinderen rustig bomen, tafels en auto's zijn. In hun wereld is meer mogelijk dan bij ons. Gebruik niet alleen bestaande verhalen, maar laat een verhaal zich ook eens ontwikkelen. Het is handig een soort basisverkleeddoos te hebben met wat eenvoudige zaken erin. Indien nodig kun je ter plekke van oud papier hulpattributen maken.

Durf eens alle tafels en stoelen aan de kant te zetten (kinderen kunnen dit prima zelf, wel duidelijke regels afspreken) om bijvoorbeeld een kringspel te doen. Of bouw samen iets uit opgerolde kranten, supermarktdozen of iets anders waar je misschien veel van hebt. Leuk om bijvoorbeeld een geschiedenisles te ondersteunen. Hoe bouw je een Romeinse brug, of hoe bouw je een trapgevelhuis, of hoe bouw je een boot om de wereldzeeën te bevaren? Hoe dansten ze in de middeleeuwen of hoe dansen ze in verre landen?

Ik hoop dat bovenstaande ideeën laten zien dat je met je eigen creativiteit, samen met collega's en in samenwerking met de kinderen heel veel beweging zou kunnen toevoegen aan de uren in de klas. Breid het stap voor stap uit, dan kun je de effecten overzien en kan iedereen stap voor stap leren hoe het moet.



## Praktische uitvoering

Nu volgt het deel waarin een hoeveelheid praktische instructies zijn uitgewerkt. Het gehanteerde format is niet ingewikkeld. Per uitgewerkt onderdeel is er een hele pagina, waarop telkens op dezelfde manier de instructie is uitgewerkt. Er wordt aangegeven waar het voornamelijk om gaat, hoe het moet en wat er aan verschillende basisactiviteiten kan worden uitgevoerd.

Het is belangrijk te bedenken dat het hier gaat om instructies die je kunt aanpassen en uitbreiden; aanpassen aan je eigen klas en uitbreiden naarmate leerlingen meer aankunnen. Zoals al eerder aangegeven, het is heel handig er een soort van dossier of map van bij te houden. In eerste instantie is het heel logisch om te denken “dat onthoud ik wel”, maar we hebben allemaal een talent om te vergeten. Door direct bij te houden wat je doet en hoe het gaat dek je dit vergeetrisico af. Ook is het dan veel makkelijker om een klas aan een collega over te dragen. Dan is helder wat de kinderen al kunnen en op welke manier ze dat hebben geoefend. Ook creëer je voor jezelf een beter inzicht in wat je misschien een periode juist wel of juist geen aandacht hebt gegeven.

Doe dit vooral niet te uitgebreid, er is al zoveel te doen. Een eenvoudige opzet met daarin “wat hebben we gedaan?” en “hoe ging het?” is al heel waardevol. Dit kan eventueel worden aangevuld met een vakje of kolom “bijzonderheden”. Dat kan vanzelfsprekend in de computer, maar ook gewoon in een schriftje. Het kan zinvol zijn aan het eind van een schooljaar even een kort stand-van-zakenoverzichtje te maken van een klas die wordt overgedragen.

Wanneer je duidelijke aanvullingen hebt op de activiteiten kan het fijn zijn, zeker voor collega’s, om die als instructies uit te werken en toe te voegen aan een gemeenschappelijk systeem. Houd het vooral niet voor jezelf, deel je kennis en creativiteit.

Voor de zekerheid wijs ik erop dat de verschillende aspecten van bewegen niet op zichzelf staan, maar eigenlijk altijd in combinatievormen voorkomen. Bewegen is complex, dat is inmiddels duidelijk. Kies in je planning één aspect per keer en wissel tussen de aspecten. Door alles regelmatig aandacht te geven ontwikkelt het zich beter. Dat je altijd tenminste één ander aspect meeneemt is gewoon een bijkomend voordeel.

Benoem ook voor de leerlingen wat je doet en waarom. Het helpt hen bewuster te bewegen, waardoor ze zich uiteindelijk beter kunnen bewegen.

En als laatste, wellicht compleet overbodig, maar wel heel belangrijk: oefen altijd zowel links als rechts.

Houdt rekening met kinderen met beweegmoeilijkheden. Veel beelddenkers hebben een vorm van dyspraxie waarbij de aansturing van de bewegingen niet geautomatiseerd is. Deze kinderen kunnen dus moeite hebben met bepaalde bewegingen. Als je dat constateert bij een kind leg daar dan niet de nadruk op maar zorg dat de bewegingen ook door dit kind gemaakt kunnen worden. Juist deze kinderen hebben extra veel last van stress, dat vertaald zich direct in moeizamer bewegen, en beweging ontstrest. Dan moet de beweging zelf geen stress opleveren. Dus ga naar het kind en



overleg wat het wel en niet kan. Stel daar dus aangepaste eisen aan, leg er geen nadruk op en bevestig naar het kind toe dat het zo ook prima mee kan doen. Als andere kinderen vragen stellen leg je het kort uit en normaliseer je het.

### **Als een kind niet mee wil doen**

Veel beelddenkers moeten eerst een concept in hun hoofd hebben voordat ze ergens aan kunnen beginnen. Soms hebben deze kinderen al een faalangst opgebouwd waardoor ze helemaal niet meer open staan om nieuwe dingen uit te proberen. Dit zijn vaak slimme kinderen en de kans is groot dat er ook een stukje dyspraxie aanwezig is. Dat valt niet altijd op maar kan wel een onderliggende factor zijn. Daar is niet altijd een diagnose voor gesteld. Laat deze kinderen gewoon erbij zitten en dwing ze niet om mee te doen. Als ze een geblokkeerd dominantieprofiel hebben is hun verwerkingssnelheid ook langzamer en hebben ze meer tijd nodig om aan een nieuwe opdracht te wennen. Ze hebben die tijd nodig om in hun hoofd te associëren en het conceptplan te maken hoe ze dit gaan uitvoeren. Als ze die tijd krijgen doen ze waarschijnlijk na verloop van tijd vanzelf mee. Zodra je gaan afdwingen klappen ze dicht en proberen ze niet meer. Als je dus een kind hebt dat niet mee wil doen, geef het dan toch (toegang tot) de hulpmiddelen en laat het er gewoon bijzitten. Betrek het waar nodig, zorg dat het kind bevestigd wordt in het er mogen zijn. Dat haalt de lading ervan af en uiteindelijk zal de nieuwsgierigheid het winnen. Ga het dan niet uitgebreid in de groep complimenten geven maar doe dat op een rustig moment. Waarschijnlijk wil dit kind geen aandacht. Tenzij je ziet dat het heel trots is, dan kun je dat even bevestigen. Maak het geen uitzonderingspositie.



## Planning, hoe pak je dat aan?

Hoe werkt dat nou, de planning? Het klinkt heel ingewikkeld, maar dat is niet het geval.

Het is goed om beweging te perfectioneren. Daarvoor is het nodig dat je de eerste keer dat je iets doet best even mag nadenken! Dan is de vraag naar efficiëntere hersenpaden verhoogd. Dat zorgt voor een stimulans om de boel in het hoofd zo efficiënt mogelijk in te richten. Omdat kinderen op de basisschool juist heel druk bezig zijn met de hersenpaden in de grote hersenen, kunnen zij dat veel sneller dan wij.

Het is heel belangrijk dat ze de kans krijgen iets een aantal keer goed te oefenen, daarmee verbeteren ze de betreffende verbindingen. Vergelijk het met een paadje dat een straatje wordt, waarna het een echte weg wordt. Dat houdt dus in dat je een aantal dagen achter elkaar hetzelfde inoefent, eventueel met een eenvoudige variatie erin. Iets wat ze moeilijk vinden en bijna lukt moet je juist oefenen.

Om te plannen heb je dus eigenlijk één keer per week een nieuw beweegplan nodig, gericht op de start van de dag. Daarvoor kies je een aspect van bewegen en bedenk je wat je kunt doen. Dat oefen je dan de hele week. In het begin is het vooral lastig om iets te bedenken waarbij de meeste leerlingen eerst wat moeite hebben, waarna ze het kunnen automatiseren. Dit is voor iedere klas verschillend en ook nog eens verschillend door de leerjaren heen. Het is voor een kleuter al heel wat om twee bewegingen af te wisselen, maar voor een vergelijkbare uitdaging in de bovenbouw moet je misschien wel vijf of zes bewegingen op volgorde zetten. En dan hebben we het nog niet eens over de verschillen tussen kinderen onderling. Maak er vooral geen probleem van, kinderen vinden bewegen leuk. Gewoon proberen, met elkaar overleggen en daarvan leren.

Omdat we tegenwoordig veel deeltijdbanen in het onderwijs hebben zijn er veel klassen die meer dan één leerkracht hebben. Je kunt er dan voor kiezen het beweegplan samen op dezelfde, doorlopende manier toe te passen, maar dat hoeft niet. Kinderen kunnen prima de knop omzetten als ze wisselen van volwassene. Dan kun je dus prima elk je eigen ding doen en dat bijvoorbeeld twee weken volhouden. De kinderen passen zich hier gewoon op aan.

Het is handig de startbeweegmomenten in tweeën te delen: iets nieuws en iets wat ze al kunnen. Daarom is het handig voor jezelf een beetje bij te houden wat ze al kunnen. In het begin is het echt voldoende om per week dus iets lastigs en iets makkelijk te plannen. Je zult merken dat het na verloop van tijd, als ze echt veel meer kunnen, leuker wordt om dagelijks te wisselen tussen de bekende oefeningen. Ook kinderen kunnen na verloop van tijd bijvoorbeeld een beurt krijgen om te kiezen. Hierin kun je op allerlei manieren variëren.

Ik wil er wel even op wijzen, dat het belangrijk is dat in ieder geval één van de twee oefeningen grof motorisch is. Beiden kan ook, maar twee fijn motorische oefeningen levert voor een deel van de



leerlingen teveel frustratie op. Simpelweg omdat de fijne motoriek veel langer nodig heeft zich goed te ontwikkelen en er dus altijd kinderen zijn die dit echt nog niet zo goed kunnen.

Hou rekening met de handdominantie. Kinderen die linkshandig zijn zullen bepaalde handelingen makkelijker met links doen waar anderen dat met rechts doen. Hun werkrichting is waarschijnlijk ook omgedraaid (van rechts naar links, en van onder naar boven) dat zie je terug in hun handschrift. Kinderen moeten eerst hun eigen werkrichting integreren voordat ze andersom kunnen werken. Laat deze kinderen dus aan de rechterkant beginnen als ze dat prettig vinden. Zeker tijdens bewegementen. Het automatiseren werkt minder goed bij deze kinderen en hun lijf heeft het nodig om eerst de natuurlijke kant op te gaan. Vanaf groep 5 gaan ze echt makkelijker de andere kant op werken, als ze maar de kans krijgen om hun eigen werkrichting eerst te implementeren. En als je ze erop wijst dat zij nu eenmaal van rechts naar links werken maar dat wij nu eenmaal van links naar rechts schrijven dan kunnen ze dat best, maar de rest graag volgens eigen richting.

Zoals al eerder genoemd, werken de aspecten van bewegen altijd samen. Door telkens op één de focus te houden is het doel voor iedereen veel duidelijker. Als je zorgt dat je voldoende wisselt dan wisselt ook de focus van de kinderen mee en leren ze onbewust dat het allemaal met elkaar verbonden is.

Bovenstaande gaat eigenlijk allemaal over het plannen van de eerste bewegementen van de dag. Hoe zit het dan met de rest? Nou, heel eenvoudig. Je krijgt vanzelf een groeiend arsenaal aan bewegingen tot je beschikking. Die kun je voor alle andere momenten naar behoefte inzetten. Het meest lastige kan zijn voor jezelf een goed overzicht te houden van alle mogelijkheden. Zelf vind ik een systeem met gekleurde kaartjes handig, maar dat is niet voor iedereen hetzelfde.

Hierna volgen een aantal uitgewerkte instructiebladen. Deze helpen je met ideeën en kunnen als basis dienen voor je eigen creatieve invulling. Ze staan op alfabetische volgorde.

Succes en veel plezier samen!



## Ademhaling

Zittend of staand  
Individueel



Het gaat hier om een goed bewustzijn van een goede controle over de ademhaling. Kies voor het aanleren een rustig moment, doe het bewust. Wanneer de kinderen dit beheersen kan het als lesovergang ergens mee worden gecombineerd, maar ook prima tijdens een les worden gebruikt als de spanning oploopt. Aan het begin van bijvoorbeeld een toets hebben veel kinderen baat bij een ademhalingsoefening.



Het gaat erom dat kinderen via bewuste in- en uitademing leren hoe hun ademhaling werkt. Hiervoor kunnen rustige, bewuste ademinstructies worden gegeven. De handen worden gebruikt om beter te ervaren wat er nu eigenlijk beweegt tijdens de ademhaling.



### Mogelijke oefeningen en variaties:

1. Gehele ademhaling: leg je handen op je buik en voel wat er gebeurt als je gewoon in- en uitademt. Laat kinderen het beschrijven.
2. Heel diep uitademen: met de hand op de buik, heel diep uitademen. Dit kan via de neus (rustig uitademen) of via de mond (snel/krachtig uitademen). Kan het nog verder? Bijvoorbeeld door de buik in te trekken of een beetje te blazen.
3. Heel diep inademen: dit is heel moeilijk als je niet eerst heel diep uitademt. Dat is dan ook de logische volgorde. Ook hier is het een goed idee de hand op de buik te leggen. In een latere fase kunnen ook de handen op de onderzijde van de ribbenkast worden gelegd. Bij een goede diepe ademhaling voel je de ribbenkast breder worden. Hoe vol kun je jezelf zuigen? Helpt het als je je buik nog iets naar buiten duwt?
4. Adem inhouden: Houd samen de adem even in. Laat kinderen uitleggen wat ze voelen. Vergelijk het adem inhouden na een uitademing eens met het adem inhouden na inademen. Doe dit voor de veiligheid altijd zittend. Sommigen worden duizelig bij het inhouden van de adem.

Het is belangrijk dat kinderen weten dat je in principe door je neus ademt. Alleen wanneer dat niet genoeg is komt de mond erbij. De mond doet dus vooral mee als je sneller moet ademen. Tijdens de oefeningen is het belangrijk dit in de gaten te houden.

Het kan ook heel nuttig zijn af en toe eens aandacht te besteden aan wat ademhaling doet en waar je lijf allemaal zuurstof voor nodig heeft.





## Balans

Individueel en in tweetallen

Staand

Eventueel hulpmiddelen zoals pittenzakjes, balkjes, balansborden



Balans heb je nodig om je lichaam in de juiste positie te houden. Deze oefeningen helpen om dit te automatiseren. Het is bij balans de bedoeling zo stil mogelijk te staan in een positie waarbij dit wellicht niet zo logisch en makkelijk is. Er is wel enige concentratie bij nodig. De oefening in tweetallen is geschikt als startoefening.



Er zijn verschillende mogelijkheden om de balans te oefenen. Hier kijken we vooral naar het staan op één been, zowel links als rechts. Daarnaast kan er ook met hulpmiddelen aan balans worden gewerkt. Het is de bedoeling niet om te vallen, ook al sta je wiebelig. Het staan op één been is altijd de start van de oefening, ook als je vervolgens in tweetallen gaat werken.



### Mogelijke oefeningen en variaties:

1. Op één been: ga op één been staan, zonder je ergens aan vast te houden. Indien nodig, concentreer je op een vast punt voor je (zie instructies bij 'Concentratie-2'). Sta zo stil mogelijk.
2. Met een balkje (ruim 2 voeten lang, ongeveer 7-8 cm breed): ga met twee voeten op het balkje staan, de ene voet voor de andere. Zoek de balans voor je een aanvullende opdracht doet. Doe het ook eens met de andere voet voor.
3. Balansbord (standaard verkrijgbaar, ook zelf te maken met een glad afgewerkte cirkel van bv multiplex op een wiebelkussen). Sta met beide voeten enigszins uit elkaar en zoek je evenwicht. Tip: met licht gebogen knieën beginnen.
4. Tweetallen: bij alle balansposities kunnen kinderen in tweetallen gooien en vangen. Gebruik hiervoor pittenzakjes. Gooi eerst met maar één zakje. Probeer, als er genoeg zakjes zijn, ook eens twee zakjes tegelijk te gooien (met één hand gooien). Als het heel makkelijk wordt kunnen er bewegingen worden toegevoegd gecombineerd met een keer opgooien en vangen.

Houd goed rekening met veiligheid, kinderen kunnen omvallen. Bespreek dit ook. Wat doe je als je je evenwicht kwijtraakt? Dat moet echt afgesproken worden.

Wanneer hulpmiddelen gebruikt worden is het geen enkel probleem dat verschillende tweetallen verschillende hulpmiddelen gebruiken. Er is dus echt geen grote hoeveelheid balkjes en balansborden nodig. Gewoon per keer wisselen.

## Concentratie

Individueel  
Staand



Concentratie heeft alles te maken met weten waar je mee bezig bent en daar de aandacht op richten. Dit is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Door te oefenen wordt het een bewustere vaardigheid.



Concentratie is heel lastig te instrueren. Het is belangrijk kinderen een paar eenvoudige oefeningen te laten doen, zodat ze het gevoel leren kennen. Veel kinderen vinden daarna nog meer manieren of begrijpen beter hoe ze het tot nu toe al deden. Onderstaande oefeningen zijn vrij algemeen.



### Mogelijke oefeningen en variaties:

1. Concentratie op ademhaling: fluister op een uitademing heel langzaam je eigen naam, als het kan met je ogen dicht. Houd de laatste klank vast tot je klaar bent met uitademen. Denk vervolgens je naam tijdens het inademen. Na verloop van tijd kunnen kinderen zich al beter concentreren als ze hun naam denken bij een uitademing.
2. Concentratie op één been: Vraag kinderen hun ogen op iets te focussen wat ongeveer 1,5 meter voor hen staat of ligt. Het kan helpen iets kleins neer te leggen, maar misschien is er genoeg aanwezig. Als ze hun blik goed gefocust hebben tillen ze een been op. Het is de bedoeling dat ze zo stil mogelijk staan. Laat ze in eerste instantie zelf uitvinden hoe dat moet. Als kinderen het niet voor elkaar krijgen kun je ze de tip geven dat het handig is de knieën naast elkaar te houden. Laat ze dus eerst zelf zoeken hoe het kan!
3. Wissel ook eens van been.
4. Sta eens op één been met de ogen dicht. Als dat goed gaat kun je er hele langzame bewegingen aan toevoegen. Gebruik daarvoor vooral de armen. Denk aan het uitsteken van armen, het aanraken van de neus, appels plukken, cirkels draaien, enzovoort. Vooral heel langzaam bewegen, anders is de concentratie snel weg.

Concentratie staand inoefenen werkt vaak beter dan zittend. Dit heeft te maken met het feit dat je alerter moet zijn als je staat, simpelweg omdat je niet om wilt vallen. Wanneer je je eenmaal beter kunt concentreren kun je ook zittend het gevoel terug halen, gewoon door eraan te denken.

Vraag kinderen aan het eind van een succesvolle oefening om dit gevoel vast te houden. Dan wordt het makkelijker om het weer terug te halen.



## Balletje doorgeven

In groepjes of rijtjes

Staand, met beide handen

Minimaal één balletje of pittenzakje per groepje/rijtje.



Verbeteren samenwerking linker- en rechterhand en de oog-hand-coördinatie.  
De oefening is geschikt als activeringsoefening.



Met minimaal 2 groepjes of rijtjes wordt dit competitief. Het kan ook eerst motorisch goed worden ingeoeffend met de hele klas/groep in een kring. Gebruik dan eventueel meerdere startpunten, dus meerdere balletjes/pittenzakjes.

Het is de bedoeling dat minimaal één balletje/pittenzakje wordt doorgegeven/gegoid.

Hierbij hoort een specifieke opdracht.

Wanneer het balletje/pittenzakje tussentijds valt moet degene die hem gooide/doorgaf opnieuw gooien/doorgeven. Het balletje/pittenzakje gaat dan dus nog niet naar de (ont)vanger. Zowel gooien/doorgeven als (ont)vangen moet dus correct gebeuren.



Mogelijke oefeningen en variaties:

1. Geef het balletje/pittenzakje in één richting door. Het wordt met de ene hand aangepakt, doorgegeven naar de andere hand en dan pas naar de volgende persoon doorgegeven.
2. Het balletje/pittenzakje moet met een boogje onderhands naar de volgende persoon gegoid worden. Vangen gebeurt met twee handen.
3. Het balletje/pittenzakje moet eerst een keer worden opgegoid, bijvoorbeeld hoger dan je hoofd, en dan worden gevangen, voordat het met een boogje naar de volgende persoon wordt gegoid.
4. Het balletje/pittenzakje moet niet alleen worden opgegoid en gevangen, maar er moet een extra opdracht worden uitgevoerd. Dit kan van alles zijn, maar het moet wel haalbaar zijn. Denk bijvoorbeeld aan klappen, armen recht uitsteken (bijvoorbeeld opzij of naar voren), handen om elkaar heen draaien, of wat je maar kunt bedenken. Ook kinderen kunnen hierbij wellicht meedenken.
5. Laat kinderen een gooiopdracht ook eens met de 'verkeerde/moeilijke' hand doen, dat levert een extra handicap op.
6. Varieer eens met de afstand tussen de kinderen. Dit kan met diverse gooiopdrachten.

Bedenk dat bij een kring of klein groepje de richting zowel met de klok mee als tegen de klok in kan gaan. Bij rijtjes kun je een oefening ook heen en terug laten gaan. In beide gevallen moeten kinderen hun coördinatie even spiegelen. Dit kan een leuke uitdaging zijn, vooral wanneer bijvoorbeeld de voeten niet mogen worden verplaatst en het lichaam dus niet helemaal de goede kant uit kan staan.

## Balletje duo's

In tweetallen

Staand, met beide handen

Eén balletje of pittenzakje per duo.



Verbeteren samenwerking linker- en rechterhand en de oog-hand-coördinatie.  
De oefening is het meest geschikt als activeringsoefening, maar ook als lesovergang, wanneer de logistiek van het snel balletjes uitdelen goed is ingeoefend.



Per duo is er één balletje dat heen en weer gegooid wordt. Bij een oneven aantal kan het ook met drie personen.

Het is de bedoeling dat het balletje wordt overgegooid, bovenhands of onderhands.  
Hierbij hoort dan een specifieke opdracht.

Zowel gooien als vangen moet correct gebeuren, maar deze oefening is in principe niet competitief. Als de bal valt, gewoon de oefening opnieuw proberen.



### Mogelijke oefeningen en variaties:

1. Gooien en vangen alleen met de goede hand. De andere hand achter de rug houden.
2. Gooien en vangen alleen met de 'verkeerde' hand. Houd de andere hand achter de rug.
3. Zowel gooien als vangen, om en om met de goede hand, dan de 'verkeerde' hand. De andere hand kan (in het begin) achter de rug. Je gooit steeds met de hand waarmee je hebt gevangen, dus je geeft niet zelf de bal door aan je andere hand. Dus: Gooien met de ene hand = vangen met de andere hand.
4. Hetzelfde als bij nummer 3, maar nu moet je juist wél zelf de bal doorgeven aan je andere hand. Dus: gooien met de ene hand = vangen met dezelfde hand.
5. Overgooien met de hand naar keuze, vangen gewoon met twee handen. Wanneer je de bal hebt, moet je eerst een keer opgooien en een opdracht uitvoeren. De opdracht moet haalbaar zijn. Denk aan klappen, draaien, je knieën aanraken, springen of iets anders. Kinderen kunnen prima zelf iets bedenken.

Wanneer er genoeg ruimte is, kan ook worden gevarieerd met de afstand tussen kinderen. Ook kunnen twee duo's in een vierkant worden geplaatst zodat hun gooilijnen elkaar kruisen. De duo's moeten dan om en om gooien, waardoor ze niet alleen met hun eigen partner rekening moeten houden, maar ook met het andere duo.

## Hele lijf

Individueel

Met het hele lijf, staand of zittend.



Het gaat hier vooral om grove motoriek, ondersteund door ritme, ademhaling, concentratie en symmetrie.

De oefeningen zijn geschikt als activeringsoefening, maar kunnen ook als korte lesovergang worden gebruikt.



Het gaat hier om een brede variatie aan bewegingen waarbij je staat of zit. Meestal zal staan de voorkeur hebben. Er kan heel specifiek geoefend worden met alleen de benen, alleen de armen, wisselen tussen links en rechts, draaien, enzovoort. Er kan ook gecombineerd worden. De nadruk ligt op het grote bewegen.



Mogelijke oefeningen en variaties:

1. Lopen op de plaats. Dit kan met beenheffen, met een dribbelsprongetje, gewoon rustig of juist heel snel.
2. Springen. Dit kan dus met grote sprongen, maar ook met kleine hopjes.
3. Been naar voren, naar achteren of opzij uitsteken, waarna je het weer terugplaatst. Dan ook met het andere been.
4. Armen om en om omhoog, opzij, naar voren of omlaag. Dit kan ook met beide armen tegelijk.
5. In voorgaande posities kun je ook wisselen tussen armen strekken en armen buigen, een beetje alsof je met gewichtjes oefent.
6. Maak grote cirkels met je armen. Dit kan in verschillende richtingen. Ook hier kan het om en om of met beide armen tegelijk.
7. Kleine zijwaartse, voorwaartse of achterwaartse pasjes. I.v.m. de ruimte niet meer dan één per richting. Zowel links als rechts.
8. Een combinatie van bewegingen, waardoor er een soort routine of dansje ontstaat.

Er zijn natuurlijk veel meer bewegingen mogelijk. Hierboven staan wat basisideeën, maar voeg daaraan toe wat je nog meer kunt bedenken. Houd wel de veiligheid in de gaten. Tussen kinderen onderling, maar natuurlijk ook met het oog op obstakels in de klas. Leg dit ook af en toe uit, het is onderdeel van het bewustwordingsproces.

Het kan leuk zijn er soms wat muziek bij te draaien. Dit zorgt via het ritmegevoel voor makkelijker bewegen. Zet de muziek niet te hard en kies iets met een duidelijk hoorbaar ritme. Ga niet voor bekende liedjes, die leiden af.

Laat ook eens wat ideeën door kinderen aandragen. In de hogere klassen zijn ze prima in staat zelf een routine te bedenken en het aan de klas te leren. Iedere week iemand anders...

## Knippen

Individueel

Met beide handen, zittend.

Scharen (rechts- én linkshandig) en papier (met en zonder lijnen of afbeeldingen)



Verbeteren motoriek en samenwerking linker- en rechterhand. Concentratie helpt. De oefening is geschikt als activeringsoefening, maar kan ook als korte lesovergang worden gebruikt.



De meest kinderen kunnen best knippen. Hier wordt aandacht besteed aan de juiste kniptechniek, oefen zowel links als rechts.

De schaar moet haaks op het papier staan en de bladen moeten langs elkaar heen snijden. De druk hiervoor oefen je met je duim uit. Om het goed te doen trek je de schaar met je duim richting de handpalm. Probeer maar eens wat er gebeurt als je het duimdeel de andere kant uit duwt tijdens het knippen.



Mogelijke oefeningen en variaties:

1. Rechte lijnen: knip rechte stroken uit een vel. Begin eventueel met gelinieerd papier.
2. Knip golfjes. Gebruik hiervoor papier waarop diverse soorten golfjes getekend of gedrukt zijn. Het gaat erom de lijn te volgen tijdens het knippen.
3. Knip een zigzag. Gebruik hiervoor papier waarop verschillende zigzagjes getekend of gedrukt zijn. Het gaat er weer om de lijn te volgen. Laat kinderen zoveel mogelijk zelf ontdekken dat ze op tijd moeten stoppen omdat ze anders doorschieten bij de hoekmetjes. Dit is vaak moeilijker dan golfjes.
4. Knip een spiraal. Ook deze kan eerst getekend of gedrukt zijn. Dat maakt het in de oefenfase echt makkelijker.
5. Knip plaatjes uit. Die kunnen uit reclamefolders of tijdschriften komen, eventueel allemaal rond een thema. Maak er een collage van. Per kind, in een groepje of met de hele klas.

Voor alle oefeningen geldt dat kinderen in eerste instantie zelf bepalen hoe ze hun handen positioneren. Wanneer ze weten hoe er geknipt moet worden is de volgende stap dat het papier stilgehouden wordt en de schaar moet draaien. Vervolgens is het de bedoeling dat ze oefenen met een stilstaande schaarhand en bewegend papier. Uiteindelijk wil je beiden combineren, zo vloeiend mogelijk. Bespreek regelmatig wat kinderen makkelijk of juist moeilijk vinden.

Belangrijk: rechtshandige scharen voor rechts knippen en linkshandige scharen voor links knippen

## Klappen

Individueel en tweetallen

Met beide handen, staand of zittend.



Verbeteren samenwerking linker- en rechterhand, ondersteund door ritme. Concentratie is hierbij belangrijk.

De oefening is geschikt als activeringsoefening, maar kan ook als korte lesovergang worden gebruikt.



Klappen kan iedereen. Het hoeft niet altijd mooi te klinken. Palmen tegen elkaar is prima, maar laat ook eens zien, en vooral horen, dat er meer geluid uit de handen komt als je een 'vingerkommetje' tegen een 'handpalmkommetje' slaat. Ook twee handpalmkommen iets gekruist op elkaar geeft veel geluid.



### Mogelijke oefeningen en variaties:

1. Kinderen moeten op het juiste tempo meeklappen. Klap heel rustig en versnel het tempo. Ga dan weer steeds langzamer. Speel met de snelheid en voeg af en toe een stiltemoment in.
2. Klap het ritme van een bekend liedje. Het liedje kan gewoon meegezongen worden.
3. Spreek een notatie af, bijvoorbeeld een streep is een hele tel, een stip is een halve tel (mag ook heel anders, wees wel consequent, liefst ook met collega's). Noteer een ritme op het bord. Klap dan samen het ritme.
4. Klappen terwijl je iets anders doet: wat kun je nog meer? Zoek met kinderen uit wat je kunt doen terwijl je klapt. Ze bedenken van alles. Klappend je stoel aanschuiven wordt vanzelf een blijvertje voor de lesovergang of vlak voor de pauze.
5. Samen klappen is ook een optie, of een combinatie van zelf en samen klappen. Probeer samen hoe dat kan. Doe ook eens een klappliedje (bijvoorbeeld 'papegaaitje leef je nog').
6. Voeg klappen toe aan andere beweegvormen.
7. Varieer bewust tussen verschillende klaptechnieken. Denk ook aan de wissel tussen links en rechts. Dat is vooral bij de kommetjes een aanvulling.

Sommige kinderen hebben al een heel sterk ritmegevoel, die doen dit moeiteloos. Houd juist rekening met die kinderen die het moeilijk vinden om te variëren in ritme, snel en langzaam combineren verwarrend vinden of die bijvoorbeeld de weg kwijt raken als links en rechts aan bod komen.

## Ogen

Individueel of in tweetallen  
Met beide ogen, zittend of staand



Het gaat om een goede beheersing van de oogspieren, zowel rondom als in het oog. Het is geschikt als lesovergang, maar kan ook even tussendoor voor de benodigde ontspanning zorgen. Om het in te oefenen is het begin van de dag ook geschikt.



Hierbij gaat het om de training van zowel het heen en weer bewegen van de ogen als het scherpstellen. Hiervoor worden instructies gegeven die hierbij aansluiten. Belangrijk om te weten: scherpstellen gaat heel moeilijk als je niet knippert. Maar wanneer je tussendoor even met je ogen knippert gaat het hele systeem automatisch opnieuw scherpstellen. Leg dit ook uit en laat het verschil voelen.



### Mogelijke oefeningen en variaties:

1. Veraf-dichtbij: vraag kinderen hun blik scherp te stellen op iets buiten, bijvoorbeeld een boom of een deel van een huis. Vraag ze dan naar iets dichtbij te kijken, bijvoorbeeld hun linker duim. Vervolgens weer naar het object buiten. Doe dit een paar keer. Wissel eventueel van objecten. Vergeet niet tussendoor te knipperen!
2. Heen-en-weer: in tweetallen, laat kinderen een object van dichtbij volgen, in een heen-en-weergaande beweging (links-rechts). Degene die een object (bijvoorbeeld de punt van een potlood) volgt mag het hoofd niet bewegen. De beweging mag niet te snel zijn. Het mag wel langzaam wat hoger en lager, maar blijft van links naar rechts gaan. Degene die het potlood beweegt moet in de gaten houden dat de ogen het nog kunnen volgen, dus niet te dichtbij, niet teveel opzij, omhoog of omlaag, en vooral niet te snel.
3. Alle kanten uit: Als 2, maar dan niet alleen maar van links naar rechts.
4. Zoeken maar: Geef een zoekopdracht waarvoor kinderen vanaf hun stoel het antwoord kunnen vinden. Vraag naar een hoeveelheid (bijvoorbeeld kastdeuren, boekenplanken, brillen, enzovoort) of de locatie van iets. Afhankelijk van het lokaal stel je verschillende vragen. Ook kinderen kunnen vragen stellen. Zowel aan de hele groep, als in tweetallen.
5. Bewust een figuur maken: vraag kinderen om met hun ogen een vierkant, driehoek of cirkel te maken. Doe het zowel met de klok mee, als tegen de klok in. Maak, indien nodig, de beweging mee met een arm, groot, in de lucht. Benoem het startpunt en praat de kinderen door de vorm heen. Als dit goed gaat kun je moeilijkere vormen maken. Als dit moeilijk is kunnen kinderen ook meetekenen met hun vinger op hun tafel of in de lucht.

Kinderen worden zich door deze oefeningen bewuster van wat ze zien en waar ze zijn, dus ook van wat er allemaal in de klas aanwezig is. Verander af en toe iets met opzet, iets toevoegen, weghalen of verplaatsen kan weer aanleiding zijn tot een nieuwe kijkvraag.



## Touwfiguren

Individueel

Zittend of staand, met twee handen tegelijk

Voor elk kind een eigen touwcirkel, deze zijn bijvoorbeeld te koop in regenboogkleuren



Verbeteren aansturing van de links-rechts-coördinatie en de fijne motoriek van de vingers. De oefening is geschikt als activeringsoefening, zeker in het begin, maar kan wanneer het wat vlotter gaat prima als korte lesovergang dienen.



Het is de bedoeling om met een gesloten touwcirkel diverse figuren te maken. Hiervoor worden patronen gevolgd, waarin de vingers op verschillende plaatsen in het touw worden gehaakt. Bekende vormen zijn het theekopje en de parachute.

Er zijn enorm veel verschillende figuren te maken. Veel aanvullende informatie is te vinden op het internet. Zowel getekend, als via instructiefilmpjes.



Mogelijke oefeningen en variaties:

1. Om te oefenen het touwtje om de duimen en pinken haken, zowel links als rechts. Laat kinderen zelf uitvinden wat ze er vervolgens mee kunnen door hun vingers bijvoorbeeld om en om in te haken.
2. Oefen samen een figuur in, benoem daarbij zowel de vingers als de beweging. Als kinderen het nadoen benoemen ze in eerste instantie ook zowel de vingers als de beweging. Begin met symmetrische figuren, zoals bijvoorbeeld het theekopje.
3. Biedt een asymmetrisch figuur aan, bijvoorbeeld de parachute, en oefen hem zowel rechtsom als linksom.
4. Geef kinderen eens de opdracht om thuis of op een ander moment in de week op zoek te gaan naar nog onbekende figuren. Nieuwe figuren kunnen dan met de hele klas worden geoefend.

Wanneer kinderen de beschikking hebben over een eigen touwtje, dan is het heel makkelijk om tussendoor even snel een figuur te maken. Het is zinvol een langere periode achter elkaar bijvoorbeeld dagelijks ergens een lesovergang te gebruiken voor één of meerdere figuren. Geef kinderen de verantwoordelijkheid hun eigen touwtje netjes te bewaren.

## Wandelen op tafel

Individueel

Zittend, aan tafel

Met twee handen tegelijk, twee vingers per hand



Verbeteren aansturing fijne motoriek van de vingers, zowel links als rechts.  
De oefening is geschikt als wat langere activeringsoefening, maar ook als korte lesovergang.



De vingers fungeren als 'benen' en wandelen een route over tafel. Elke hand gebruikt een halve tafel. Deze oefening maakt gebruik van spiegelsymmetrie. Links en rechts volgen hetzelfde patroon in spiegelbeeld én dezelfde vingers zijn zowel links als rechts aan de beurt.

Doe de oefening eerst eens met de wijsvinger en de middelvinger, dat voelt voor de meesten het makkelijkst. Vervolgens eens met de duim en wijsvinger, dan twee andere naast elkaar liggende vingers. Doe het ook eens met niet naast elkaar liggende vingers, bijvoorbeeld duim en middelvinger, of wijsvinger en pink.



Mogelijke oefeningen en variaties:

1. Aan de tafelrand, dichtbij, van buiten naar binnen en van binnen naar buiten. (horizontaal)
2. Ver van je af, van buiten naar binnen en van binnen naar buiten. (horizontaal)
3. Recht voor je buik, rechtuit van je af en weer terug. (verticaal)
4. Rechts en links aan de tafelrand, omhoog en weer terug. (verticaal)
5. Vanuit recht voor je buik schuin van je af naar een bovenhoek en weer terug. (diagonaal)
6. Vanuit de rechter en linker dichtbij onderhoek schuin naar midden boven. (diagonaal)
7. Een combinatie van twee of meer van bovenstaande lijnen, bijvoorbeeld het lopen van een vierkant of een driehoek.
8. Het lopen van een ronde of vierkante spiraal, van buiten naar binnen of andersom.
9. Een ander figuur bedacht door jezelf of een leerling.

Het is mogelijk dit op verschillende manieren te instrueren. Allereerst natuurlijk heel direct, door te vertellen wat ze gaan doen. Doe mee met de eigen handen.

Het is ook mogelijk een figuur op het bord te tekenen met een startpunt en een richtingspijl. Om het extra uitdagend te maken, wanneer ze de oefening al kennen, kun je ze een startpunt geven en vervolgens alleen verbaal de richting aanduiden, zonder extra hulp. Bijvoorbeeld: "ringvinger-duim voor je buik, diagonaal van je af, horizontaal naar binnen, verticaal omlaag. Het is belangrijk consequent dezelfde woorden te gebruiken.

## Wandelende vingers

Individueel

Zittend of staand

Met twee handen tegelijk, vingertoppen wandelen 'op elkaar', duim doet altijd mee



Verbeteren aansturing fijne motoriek van de vingers, zowel links als rechts. Dit kan ondersteund worden met ritme.

De oefening is vooral geschikt als korte lesovergang, maar kan om hem aan te leren ook prima als activeringsoefening worden gebruikt.



De vingers wandelen steeds om elkaar heen. Veel mensen kennen de oefening met de duimen en de wijsvingers, maar ook de andere vingers kunnen meedoen. De duim blijft telkens meedoen, de andere vingers kunnen wisselen.

Plaats de duim van de ene hand op de wijsvinger van de andere hand. Plaats nu de andere wijsvinger en duim op elkaar aan de voorzijde van de eerdere vingers. De vingers kunnen door blijven lopen door steeds weer een duim en wijsvinger naar je toe te draaien en op elkaar te plaatsen.



Mogelijke oefeningen en variaties:

1. Wandel met alleen de wijsvingers en benoem de beweging zachtjes: "wijsvinger, wijsvinger"
2. Wandel met alleen de middelvingers en benoem de beweging zachtjes: "middelvinger, middelvinger"
3. Wandel met alleen de ringvingers en benoem de beweging zachtjes: "ringvinger, ringvinger"
4. Wandel met alleen de pinken en benoem de beweging zachtjes: "pink, pink"
5. Gebruik elke vinger per hand maar één keer, blijf zachtjes benoemen: "wijsvinger, wijsvinger, middelvinger, middelvinger, ringvinger, ringvinger, pink, pink"
6. Doe hetzelfde, maar dan ook weer terug, heen en weer wandelen dus.
7. Wandel met maar één vinger en blijf deze gebruiken tot je een wisselsignaal geeft. Zeg bijvoorbeeld "wissel" gevolgd door de naam van de nieuwe vinger die een tijdje aan de beurt is. Het is belangrijk dat het wisselmoment wordt aangekondigd. Dit kan ook met een belletje, of door te klappen.
8. Daag ze uit! Kunnen we sneller? Kan het terwijl we lopen (bijvoorbeeld in een kring)?
9. In plaats van naar je toe draaien kun je ook van je af draaien, in combinatie met alle bovenstaande oefeningen.

Het is belangrijk dat de kinderen de vingers consequent benoemen, zachtjes hardop. De duim doet altijd mee, die hoeft dus niet te worden benoemd. De steeds wisselende vinger die aan het wandelen is moet wél worden benoemd. Dit helpt de hersenen het goede pad te vinden.

Het kan helpen ritmische muziek, een trommeltje of een klapritme te gebruiken om de kinderen te ondersteunen bij deze oefening.

## Wisselvingers

In tweetallen of individueel  
Zittend aan tafel of staand, tegenover elkaar voor de tweetallen  
Met twee handen tegelijk



Verbeteren aansturing van de links-rechts-coördinatie en de fijne motoriek van de vingers. De oefening is geschikt als activeringsoefening, zeker in het begin, maar kan wanneer het wat vlotter gaat prima als korte lesovergang dienen.



Twee kinderen tegenover elkaar. De één geeft aan welke vingers aan de beurt zijn, de ander doet de oefening. Wisselen van rol kan. Klassikaal/groepjes kan ook, iedereen volgt dan degene die voor de klas/groep staat.

De oefening wordt zittend uitgevoerd met de ellebogen op tafel, de handen in lichte vuisten gebald met de duimen naar buiten. Staand met de handen op schouderhoogte. Vingers worden aangewezen of benoemd. Deze komen uit de vuist omhoog. Bij het woord "wissel" gaat de linkerhand doen wat rechts deed en andersom. Ze worden dus elkaars spiegelbeeld. Doe dit een paar keer met dezelfde vinger-setting voordat er nieuwe vingers worden aangewezen.



### Mogelijke oefeningen en variaties:

1. Begin met het aanwijzen van één vinger aan één hand. Deze komt omhoog. Bij het woord "wissel" gaat de vinger terug en komt dezelfde vinger aan de andere hand omhoog.
2. Maak het iets moeilijker door aan één hand twee vingers aan te wijzen.
3. Wijs aan elke hand een verschillende vinger aan.
4. Wijs aan de ene hand een enkele vinger aan, aan de andere hand twee vingers.
5. Wijs aan beide handen twee verschillende vingers aan.

Deze oefening moet beslist niet te snel worden geoefend, per tweetal, geconcentreerd en op eigen tempo. Sommige vingers, of combinaties van vingers, zijn moeilijker dan andere. Het streven is naar een correcte wissel, niet naar een snelle wissel.

Bij een oneven aantal kinderen kan een groepje van 3 uitkomst bieden. Twee leerlingen gebruiken hun handen, één leerling wijst de vingers aan.

Vraag ook eens een leerling voor de klas. Geef wel duidelijk aan welk type oefening ze voor moeten gaan doen.