

Bodymapoefeningen - Bewegingstussendoortjes

1. Schommelen, wiegen, rollen

- wiegen op liedjes
- schommelstoel
- schommelpaard
- schommel buiten / binnen
- rollen over lengte as: over het bed, op een matje, in het gras, van een heuvel (tuimelen pas vanaf 4 jaar)

2. Kruipen

- kruipen rond de tafel / met bv washandje op de rug
- kruipen op de trap / dit is een heel goeie oefening die dagelijks geoefend kan worden!
- kruipen onder stoelen, tafel, over kussens, tussen speelgoed...

3. Stappen

- op balkjes in de tuin / park / speeltuin
- van steen naar steen
- van kussen naar kussen
- rond de tafel eventueel met washandje op het hoofd
- ook achteruit stappen rond de tafel / in de gang
- stappen met washandje op het hoofd
- marcheren als een soldaat

4. Springen

- met 2 voeten
- over een washandje springen
- al springend een rondje draaien, naar links en naar rechts
- over een touw springen

5. Staan

- op 1 been staan bv. Tijdens tanden poetsen
- even lang op het andere been staan
- op een washandje op 1 been staan

6. Lichaambesef

- bewegingsliedjes zingen: hoofd en schouders, knie en teen, in het bos daar staat een huisje
- washandje op bepaald lichaamsdeel leggen
- klappen in de handen, klappen op de knieën, afwisselend
- verschillende lichaamsdelen wassen (mama/ papa zegt: neusje, voet,...)

7. Gooien - rollen

- Washandje/ knuffel gooien in de lucht
- Bal (strandbal – gewone bal – zachte bal) gooien
- bal rollen naar elkaar
- bal rollen onder de stoelen of tafel