



Inleiding: Haarspeldbochten

Leg uit wat een haarspeldbocht is. Laat de kinderen in een rij achter elkaar haarspeldbochten slalommen van muur tot muur. Varieer in de bewegingsvormen. Laat de kinderen wandelen, rennen, huppelen, motor rijden enz.

Kern 1: Door de tunnel

De kinderen liggen aan één kant van het lokaal op de grond en zijn een tunnelboor. Ze gaan draaien liggend om hun as naar de overkant. Dan is de tunnel klaar. De kinderen gaan allemaal op handen en voeten naast elkaar staan en maken een hoge rug. Zij vormen een lange tunnel. Het eerste kind van de tunnel mag onder de tunnel doorgaan en gaat daar weer in positie achteraan staan. Dan mag het volgende kind door de tunnel.



Kern 2: Berg beklimmen

Zet een aantal banken schuin tegen het klimrek vast. Of bind een dikke mat schuin tegen het klimrek. Maak bovenaan het klimrek een stevig lang touw vast en laat de kinderen het touw vasthouden en tegen de banken of de mat omhoog klimmen.

Afsluiting: Over de bergkam

Zet een bank ondersteboven en vertel de kinderen dat het balkje aan de onderkant over de top van een gebergte loopt. Ze willen niet naar beneden vallen. De kinderen proberen over de balk te lopen en hun evenwicht te bewaren.

