



(T)huiswerk: Balanceren op een balansbord

Week 4: 6 t/m 10 april

Opdracht 1 Maak je eigen balansbord

Nodig: - 1 plank/ oud skateboarddeck

- 1 steen

- 1 kleine rol of 1 grote rol (gebruik een tuinpaal, stuk regenpijp of een gevulde fles water) Let op: bij de fles water is het belangrijk om hem helemaal te vullen en de dop stevig dicht te draaien.

Opdracht 2 Balanceer op je balansbord

Ga met je balansbord staan op een relatief zachte ondergrond (tapijt, deurmat, matje, kunstgras etc.) Zorg dat je de ruimte hebt. Leg de steen / rol neer en leg de plank daar schuin op. Stap met 1 voet op de plank en zet de andere erbij. Zorg dat de plank de grond niet meer raakt door telkens weer je balans te vinden. Zak een beetje door de knieën en houd je bovenlichaam boven de rol.

Level 1 Balanceer met je plank op een steen. Deze opdracht is ook prima te doen met de jongste kinderen.

Level 2 Balanceer met je plank op een kleine rol. Prima oefening voor de jongste kinderen, maar ook goed voor de oudere kinderen die eraan moeten wennen.

Level 3 Balanceer op een grote rol / fles. Zoek telkens weer je balans met hulp van iemand. Let bij het hulpverleners op dat je niet recht naast de plank zit / staat.

Level 4 Balanceer zonder hulp op de grote rol / fles.

Level 5 Balanceer op het balansbord terwijl je een balletje tegen de muur aan kunt gooien. Wie weet verzin je er zelf nog een opdracht bij???

Level: 1



2



3



4



5

