

# Les 1

## Evenwicht houden

### Doel

De leerling blijft in evenwicht wanneer een spel of situatie hem uit balans brengt.

### Oefenen

## Lijnen lopen

### Materiaal

krijt

### Organisatie

Teken een lijn op de grond. Varieer met rechte, kromme, brede of smalle lijnen.

Je kan ook bestaande lijnen gebruiken, bijvoorbeeld in de turnzaal of op de speelplaats.

### Spel

De leerlingen stappen voetje voor voetje over de lijnen. Ze zetten de hiel van de voorste voet telkens tegen de tenen van de achterste voet. Laat hen deze oefening ook eens achterwaarts proberen.



## Rood licht

### Materiaal

4 Zweedse banken

### Organisatie

Zet 2 keer 2 Zweedse banken tegenover elkaar, met 5 meter ertussen.

### Spel

Laat alle leerlingen op een bank staan. Geef opdrachten:

- Als ik 'groen' zeg, dan spring je zo vlug mogelijk van de bank. Zeg ook andere woorden, ze mogen enkel springen bij 'groen'.
- Als ik 'rood' zeg, blijf je staan. Bij al de andere woorden spring je zo vlug mogelijk van de bank.
- Als ik 'groen' zeg, spring je zo snel mogelijk van de bank. Zeg ik 'groen licht', dan blijf je staan. Wie laat zich foppen?

Wie de opdracht fout of te laat uitvoert, gaat op de bank zitten.

**Let op:** dit spel oefent meerdere vaardigheden: evenwicht, luisteren, reageren en uitvoeren. Observeer goed wat de leerlingen al kunnen. Pas de oefening aan waar nodig.

