



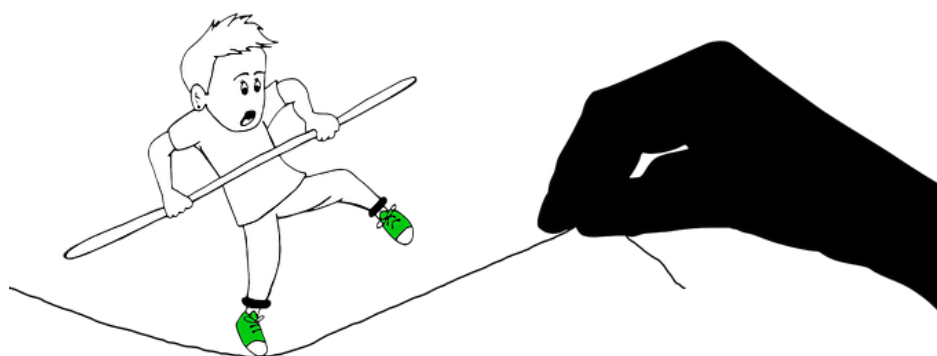
STADSPRAKTIJK

't Vosje

Fysiotherapie voor
kinderen & volwassenen

Thema

Balanceren





STADSPRAKTIJK
't Vosje

Fysiotherapie voor
kinderen & volwassenen

Balanceren

Benodigheden:

- Schoenen
- Bal
- Kussen
- Ballon
- Springtouw
- Stoepkrijt
- 2 knickers
- 2 lepels

Voorafgaand:

- Print het scoreformulier uit en verzamel voor elk level een sticker!

Opdracht:

Dit balansspel heeft 15 levels. Probeer elke dag een level te halen. Je hebt het level gehaald als je de opdracht met allebei de benen is gelukt. Tot welk level kom jij?



STADSPRAKTIJK
't Vosje

Fysiotherapie voor
kinderen & volwassenen

Scoreformulier balanceren

Level	Opdracht	Gehaald?
1	Houd de ballon in de lucht met 1 been. Je moet de ballon minimaal 3 keer met je been in de lucht houden. Je mag je schoenen aan doen.	
2	Sta 5 tellen op 1 been met schoenen aan.	
3	Sta op 1 been en vang 2 keer de bal die naar jou toe wordt gegooid. Je mag je schoenen aan doen	
	Vanaf level 4 mag je je schoenen niet meer aan doen.	
4	Sta 10 tellen op 1 been	
5	Sta op 1 been en vang de bal 5 keer die naar jou toe wordt gegooid.	
6	Sta op 1 been, vang de bal en geef de bal achter je rug door naar je andere hand en vervolgens geef je de bal door naar de andere hand door de bal onder het bovenbeen (die los is van de grond) te bewegen en gooi de bal weer terug.	
7	Dezelfde opdracht als level 6, maar voordat je de bal terug gooit moet je eerst de bal nog op de grond aantikken zonder dat je omvalt op 1 been.	
8	Ga met 1 been op een dik kussen staan en vang 10 keer de bal die naar jou toe wordt gegooid.	
9	Hinkel 15 keer achter elkaar in de woonkamer.	
10	Houd de ballon 15 keer hoog, terwijl je hinkelt in de woonkamer.	



STADSPRAKTIJK
't Vosje

Fysiotherapie voor
kinderen & volwassenen

11	Leg een springtouw op de grond in een rechte lijn. Loop over dit touw heen zonder ervan af te vallen. (Buiten: je kunt een lijn trekken met stoepkrijt)	
12	Leg een springtouw op de grond in de vorm van een hart. Loop over dit touw heen zonder ervan af te vallen. (Buiten: je kunt een hart tekenen met stoepkrijt)	
13	Leg een springtouw op de grond in een spiraal vorm. Loop over dit touw, houd een bal vast in beide handen en probeer niet van het touw te stappen. (Buiten: je kunt een spiraalvorm tekenen met stoepkrijt)	
14	Leg een springtouw neer op de grond in een rechte lijn. Pak 2 lepels en leg op iedere lepel een knikker. Laat de knikkers niet vallen van de lepels en loop over het touw naar de overkant.	
15	Maak buiten 10 kleine vierkanten van stoepkrijt en hinkel van vierkant naar vierkant. Probeer niet op de lijn te springen maar precies binnen in het vierkant. Je mag tussendoor niet je andere voet op de grond zetten; dat mag pas bij de overkant.	