

Oefening	Toelichting
Balanceren op één been	Bij deze oefening draait het om balans. De deelnemer moet 5 (bij 4 jaar) of 10 (bij 5 jaar) seconden op één been staan. Hoe ouder de deelnemer, hoe minder wiebelig.
Balanceren op de tenen	Bij deze oefening draait het om balans. De deelnemer moet 5 (bij 4 jaar) of 10 (bij 5 jaar) seconden met beide voeten op de tenen staan. Hoe ouder de deelnemer, hoe minder wiebelig.
Balanceren over een smal vlak	Bij deze oefening draait het om balans tijdens het bewegen. De deelnemer loopt over een balk.
Hinkelen	Bij deze oefening gaat het om spierkracht, sprongkracht en motorische behendigheid. De deelnemer hinkelt op zowel het linker- als het rechterbeen.
Vertesprong	Bij deze oefening gaat het om behendigheid en sprongkracht. Het vereist coördinatie tussen armen, romp en benen om ver te kunnen springen. De deelnemer loopt over een bank en springt naar een mat.
Steunsprong	Bij deze oefening gaat het om sprongkracht, spierkracht en coördinatie tussen armen, romp en benen. De deelnemer springt met steun van de handen afwisselend heen en weer over een bank.
Huppelen	Deze vaardigheid geeft een indruk van de motorische ontwikkeling, sprongkracht en coördinatie. Kunnen huppelen is een mijlpaal in de ontwikkeling. De deelnemer huppelt.
Armen en benen tegelijk	Bij deze oefening draait het om gelijktijdigheid. De oefening geeft tevens een indruk over ritme en souplesse. De deelnemer springt (bij 4 jaar) of loopt (bij 5 jaar) en klapt tegelijkertijd in de handen.
Klauteren	Bij deze oefening draait het om de coördinatie tussen armen, romp en benen. De deelnemer klautert naar boven in het klimrek en klimt vanaf 5 jaar door een gat.

Oefening	Toelichting
Kralen rijgen	Bij deze oefening draait het om de samenwerking tussen de ogen en handen en de handvaardigheid. De deelnemer rijgt kralen aan een veter/koord.
Bal stuiten	Bij deze oefening draait het om balvaardigheid en timing. De deelnemer stuit een bal een aantal keer en vangt hem weer op.
Bal werpen en vangen	Bij deze oefening draait het om balvaardigheid en timing. De deelnemer werpt een bal in de lucht en vangt deze weer op.
Vuisten maken	Bij deze oefening draait het om symmetrisch (bij 4 jaar) en om alternerend (bij 5 jaar) bewegen. De 4-jarige deelnemer maakt gelijktijdig vuisten en vlakke handen. De 5-jarige deelnemer maakt om en om, afwisselend, een vuist en een vlakke hand.
Wijsvingers draaien	Bij deze oefening draait het om het geïsoleerd kunnen bewegen van de wijsvingers. De deelnemer draait met de wijsvingers rondjes. Hoe ouder de deelnemer, hoe vaardiger en meer geïsoleerd.
Vinger/duim oppositie	Bij deze oefening draait het om de coördinatie tussen duim en vingers. De deelnemer raakt afwisselend met de top van de duim de toppen van de afzonderlijke vingers aan. Uitvoeren met beide handen.

