

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.

## Materiaal



- Bij deze opdracht is geen materiaal nodig.

## Norm



- 4,6-5,0 jaar: kan 5 seconden op één been staan, mag wiebelen (romp meebewegen).
- 5,1-6,0 jaar: kan 10 seconden op één been staan, mag wiebelen.
- Scoor de balans op beide benen.

## Score



- Voldoende is het voldoen aan de norm: score is 5 punten.
- Matig is afwisselend wel en niet voldoen aan de norm: score is 3 punten.
- Onvoldoende is niet voldoen aan de norm: score is 1 punt.

## Werkwijze



- De oefening wordt op blote voeten uitgevoerd.
- De deelnemer gaat op één been staan, waarbij de voet niet van de plaats mag komen.
- Het opgetrokken been mag tegen het steunbeen worden geklemd, niet gehaakt.
- De begeleider telt hardop tot 10. Als de deelnemer uit balans raakt opnieuw bij 1 beginnen.
- Het onderdeel dient individueel uitgevoerd te worden (concentratie speelt hier een grote rol).
- Bij twijfel maximaal 3 keer uitvoeren (per been).

## Tips



- Kies voor een rustige omgeving.
- Indien het kind onrustig is, laat je het een aantal keer springen of stampen op de grond en daarna laat je de opdracht weer uitvoeren.