

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.

Materiaal



- Bij deze opdracht is geen materiaal nodig.

Norm



- 4,6-5,0 jaar: kan 10 keer gelijktijdig springen en in de handen klappen. Klappen en springen worden volgehouden.
- 5,1-6,0 jaar: kan lopend in een rechte lijn bij elke stap in de handen klappen.

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 deelnemer staat klaar en luistert naar de opdracht:
 - 4,6-5,0 jaar: 'je springt met twee voeten omhoog en klapt in je handen'.
 - 5,1-6,0 jaar: 'je loopt/wandelt en klapt bij elke stap in je handen'.
- Indien het niet lukt, doe dan de oefening voor.
- Het onderdeel dient individueel uitgevoerd te worden.
- Maximaal 3 keer uitvoeren.

Tips



- Laat de deelnemers bij het stappen de knieën hoog optillen.
- Laat de deelnemers eventueel als voorbereiding stampen en klappen.