

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.

Materiaal



- Een kleuterbank, 25 cm breed.

Norm



- 4,6-5,0 jaar: kan over de lengte van de bank meerdere steunsprongen (hurk-wend) maken met een één-benige afzet. Mag met één been op de bank afzetten.
- 5,1-6,0 jaar: kan over de lengte van de bank meerdere steunsprongen (hurk-wend) maken met een één-benige afzet.
- Eén kant op blijven draaien (rondjes) scoort onvoldoende.

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 gaat naast de bank staan en plaatst zijn/haar handen op de bank.
- Hij/zij houdt het hoofd zo veel mogelijk in de lengterichting van de bank.
- De deelnemer hurkt en maakt sprongen over de bank.
- Maximaal 3 keer uitvoeren.

Tips



- Doe de sprong voor.
- Indien het niet lukt, kun je achter de deelnemer gaan staan en hem/haar bij de heupen begeleiden.
- De deelnemer mag de zijkant van de bank vastpakken, indien dit geen gevaar oplevert.

