

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.

Materiaal



- Een kleuterbank, 25 cm breed.
- Een mat.

Norm



- 4,6-5,0 jaar: kan over een bank lopen en springen naar een op 50 cm afstand liggende mat. Mag met twee voeten afzetten.
- 5,1-6,0 jaar: kan over een bank lopen en springen, met een één-voetige afzet, naar een op 75 cm afstand liggende mat.
- Bij het landen mogen alleen de voeten de mat raken.
- De 4,6-5,0 jarigen mogen aan het eind van de bank stoppen en daarna springen. Het lopen over de bank is voor hen nog balanceren, waardoor ze aan het eind van de bank tijd nodig hebben om zich voor te bereiden op de afsprong.

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 loopt over een bank en springt aan het eind van de bank naar een op afstand liggende mat.
- Maximaal 3 keer uitvoeren.

Tips



- Je kan de oefening 'in stroomvorm' afnemen.
- Let op hoe de deelnemers op de bank stappen. Indien zij hun handen gebruiken, dan kunnen zij onvoldoende kracht of evenwicht hebben. Dit heeft geen invloed op de score.

