

Bij deze oefening gaat het om spierkracht, sprongkracht en motorische behendigheid. De deelnemer hinkelt op zowel het linker- als het rechterbeen.

Materiaal



- Bij deze opdracht is geen materiaal nodig.

Norm



- 4,6-5,0 jaar: kan op de plaats minimaal 4 keer hinkelen op het voorkeursbeen en minimaal 2 keer op het andere been.
- 5,1-6,0 jaar: kan 3 meter hinkelen.
- Scoor het hinkelen 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 deelnemer hinkelt zo ver als mogelijk (maximaal 9 meter).
- De 4,6-5,0 jarigen mogen op de plaats hinkelen.
- Laat 1 deelnemer per keer hinkelen, heen op het ene en terug op het andere been.
- Maximaal 3 keer uitvoeren (per been).

Tips



- Houd in de gaten dat van been gewisseld wordt (bij het terug hinkelen).
- Kinderen weten vaak niet wat links en rechts is, pas je taalgebruik daarop aan.

A B