

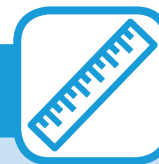
Bij deze oefening draait het om symmetrisch (bij 4 jaar) en om alternerend (bij 5 jaar) bewegen. De 4-jarige deelnemer maakt gelijktijdig vuisten en vlakke handen. De 5-jarige deelnemer maakt om en om, afwisselend, een vuist en een vlakke hand.

Materiaal



- Bij deze opdracht is geen materiaal nodig.

Norm



- 4,6-5,0 jaar: kan met de armen gestrekt voor het lichaam met beide handen vuisten maken en ze weer openen.
- 5,1-6,0 jaar: kan met gestrekte armen voor het lichaam de handen om en om tot vuisten maken en ze weer openen.
- De beweging moet zo veel mogelijk in de handen plaatsvinden en niet in de ellebogen of de schouders.

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 begeleider zit tegenover het kind zodat beiden op gelijke hoogte zijn.
- De begeleider maakt de armen lang (plankjes/stokjes maken) en maakt met beide handen vuisten. De vuisten worden afwisselend geopend en gesloten. De deelnemer doet dit na.

Tips



- Doe de oefening niet te snel voor. Jonge kinderen hebben tijd nodig om de beweging te zien, een planning voor zichzelf te maken en deze uit te voeren.
- Je kunt de oefening verbaal ondersteunen.
- Let op dat de armen gestrekt voor het lichaam blijven.