

Bij deze oefening draait het om balans tijdens het bewegen. De deelnemer loopt over een balk.

## Materiaal



- Een kleuterbalk (2,5 meter lang en 10 cm breed).

## Norm



- 4,6-5,0 jaar: kan over de kleuterbalk lopen waarbij hij/zij één keer mag afstappen.
- 5,1-6,0 jaar: kan over de kleuterbalk lopen zonder af te stappen.
- Aanschuiven (en dus niet doorstappen) in voorwaartse of zijwaartse richting is onvoldoende.
- Overmatige romp- en arm-bewegingen scoren matig voor alle leeftijden.

## 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



- Deze opdracht wordt op blote voeten of soepele gym schoenen uitgevoerd.
- Leg een mat achter de kleuterbalk voor het afstappen.
- De deelnemer loopt voetje over voetje over de balk en stapt aan het eind op de mat.
- Het onderdeel dient individueel uitgevoerd te worden (concentratie speelt hier een grote rol).
- Maximaal 3 keer uitvoeren.

## Tips



- Kies voor een rustige omgeving.
- Kinderen zijn geneigd om het laatste stuk te versnellen. Geef van tevoren aan dat dit juist het moeilijkste deel is en dat zij het laatste stuk juist rustig moeten lopen en afstappen.
- Geef aan dat de kinderen voor zich uit moeten kijken in plaats van naar beneden.
- Indien er geen kleuterbalk aanwezig is kun je voor
  - de 4,6-5,0 jarigen blokjes gebruiken (let op het verschuiven).
  - de 5,1-6,0 jarigen een omgekeerde bank met banklat (2,5 meter lang en 10 cm breed) gebruiken, waarbij ze één keer af mogen stappen. Leg een mat onder de lat.
- Het opstappen op de banklat (van de omgekeerde bank) is soms nog lastig. Er kan een bank of kastkop als opstap gebruikt worden.