

Flamingo balans en colour jump

Kleuters:

Instructie filmpje YouTube.com: <https://youtu.be/74CXnp-KNSw>

Wat heb je nodig:

Laptop/tablet, 4 kleuren: rood, groen, geel en blauw, 4 wc rollen, schoenen of op je blote voeten.

Opdrachten:

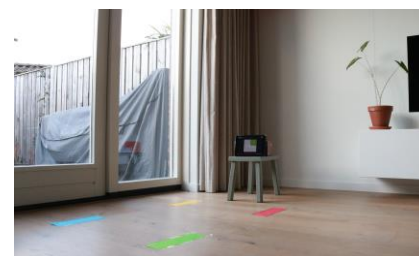
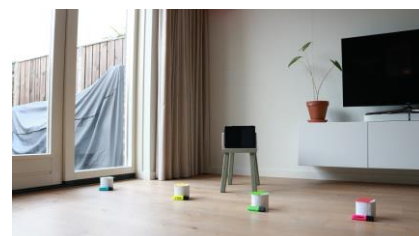
- A. Zet 4 wc rollen op een rijtje met minimaal 50 cm er tussen. Leg bovenop op elke wc rol een kleur (rood, groen, geel en blauw). Ga naast een kleur staan en laat iemand 1 van de 4 kleuren zeggen of start het filmpje: <https://youtu.be/AuXZWibFIKQ>
1. Ren naar de kleur toe en tik de kleur aan.
 2. Spring met 2 benen naar de kleur en tik de kleur aan.

Variatie:

- Spring vooruit, achteruit of zijwaarts.
- Zet de wc rollen dichterbij of verder uit elkaar.
- Zet meer/minder wc rollen op elkaar.

- B. Plak de 4 kleuren goed vast op de grond in een rechthoek. Ga in het midden staan van de kleuren. Laat 1 iemand 1 van de 4 kleuren zeggen of start het filmpje nogmaals. Spring op 2 voeten naar de kleur(en) toe.

Variatie: Plak de kleuren dichterbij of verder uit elkaar



Groep 3 t/m 8:

Instructie filmpje YouTube.com: <https://youtu.be/xb1hFXHrPb0>

Wat heb je nodig:

Laptop/tablet, 4 wc rollen, 4 kleuren: rood, groen, geel en blauw, schoenen of op je blote voeten en 1 bal.

Opdrachten:

- A. Zet 4 wc rollen neer in een ruit, leg bovenop op elke wc rol een kleur (rood, groen, geel en blauw). Ga in het midden op 1 been staan, zorg dat je de rollen aan kunt tikken zonder dat je voet verplaatst. Start het filmpje: <https://youtu.be/AuXZWibFIKQ>
1. Ga op je goede been staan, tik de kleur(en) aan en probeer zover mogelijk in het spel te komen.
 2. Ga op je minder goede been staan, tik de kleur(en) aan en probeer zover mogelijk in het spel te komen.

Variatie:

- Zet meer/minder wc rollen op elkaar.



- B. Plak de 4 kleuren goed vast op de grond in een rechthoek.
Ga in het midden staan van de kleuren. Laat 1 iemand 1 van de 4 kleuren zeggen of start het filmpje nogmaals.
1. Spring met 2 benen tegelijk naar de kleur(en).
 2. Dribbel met een bal aan je voet naar de kleur.
- Variatie: Plak de kleuren dichterbij of verder uit elkaar.



Heel veel plezier!

