🤸 Beweegmomentjes van 3 minuten voor in de klas

20 korte beweegoefeningen die je gemakkelijk tussendoor kunt inzetten in de klas. Ze zijn geschikt voor basisschoolleerlingen, vragen weinig voorbereiding en kunnen meestal naast de eigen tafel worden uitgevoerd.

A. Bewegen op de plaats

1. Marcheren op de plek
3 minuten

- 1 minuut rustig marcheren.
- 1 minuut de knieën hoger optillen.
- 1 minuut steeds sneller en daarna weer langzamer marcheren.

2. Sterrensprongen
3 minuten

- Spring met armen en benen uit elkaar.
- Spring terug naar de beginhouding.
- Wissel 20 seconden springen af met 10 seconden rust.

3. De squat-uitdaging
3 minuten

- Zak door de knieën alsof je op een stoel gaat zitten.
- Sta weer rechtop.
- Doe dit rustig 10 keer en herhaal met korte pauzes.

4. Rek je lang!
3 minuten

- Reik met beide armen zo hoog mogelijk.
- Buig voorzichtig naar links en rechts.
- Rol de schouders en strek de armen naar voren.

5. De flamingo
3 minuten

- Sta op één been en houd je evenwicht.
- Wissel na 15 seconden van been.
- Maak het moeilijker door je armen te bewegen.

B. Bewegen met fantasie

Deze oefeningen zijn leuk als energizer tussen twee lessen.

6. Dieren nadoen

Beweeg als verschillende dieren: spring als een kikker, sluip als een kat, stamp als een olifant en waggel als een pinguïn. Wisselelke 20–30 seconden.

7. Sporthelden
Doe alsof je voetbalt, zwemt, hardloopt, touwtjespringt of aan het basketballen bent. Elke 30 seconden volgt een andere sport.

8. Dansstop
Zet muziek op en laat iedereen vrij dansen. Zet de muziek stil: iedereen bevriest als een standbeeld. Herhaal tot de drie minutenvoorbij zijn.

9. Op de fiets
Trap denkbeeldig op de fiets, versnel bij een heuvel en fiets langzaam naar beneden. Gebruik de armen om bochten te maken.

10. De juf of meester zegt
Geef snelle opdrachten: raak je tenen aan, draai je schouders, spring twee keer, klap boven je hoofd of sta op één been. De klas volgt alleen opdrachten die beginnen met "De juf of meester zegt".

C. Beweegspelletjes bij de tafel

Deze activiteiten zijn handig als de klas weinig ruimte heeft.

11. Knieën omhoog
Ga rechtop zitten en til om de beurt de knieën op. Wissel na 30 seconden af met je voeten op en neer bewegen.

12. Zit-sta-challenge
Sta op, ga gecontroleerd zitten en herhaal. Hoeveel rustige herhalingen haal je in 45 seconden? Neem tussendoor korte pauzes.

13. De lucht tekenen
Teken met grote armbewegingen een cirkel, een regenboog, een huis en een ster in de lucht.

14. Kruislings bewegen
Raak met je rechterelleboog je linkerknie aan en andersom. Wissel rustig af en probeer daarna het tempo te verhogen.

15. Op je tenen
Kom op je tenen staan, zak terug en herhaal. Wissel af met stevig je voeten op de grond zetten en je armen boven je hoofd uitstrekken.

D. Samen bewegen en concentreren

16. Spiegelspel
Werk in tweetallen. Eén leerling maakt bewegingen met armen, benen en hoofd; de ander doet alles na. Wissel na anderhalve minuut.

17. Stoplicht

- Groen: marcheren of joggen op de plek.
- Oranje: langzaam bewegen.
- Rood: helemaal stilstaan.

De leerkracht roept de kleuren in wisselende volgorde.

18. Klap en stamp
Klap twee keer, stamp twee keer en tik op je schouders. Maak steeds langere ritmes die de klas moet nadoen.

19. Balans en rust
Sta op één been, maak je lang als een boom en adem rustig in en uit. Wissel van been en eindig met drie diepe ademhalingen.

20. De 30-secondenmix
Doe achter elkaar 30 seconden marcheren, 30 seconden armzwaaien, 30 seconden knieheffen, 30 seconden hurken en strekken, 30 seconden kruislings bewegen en 30 seconden rustig rekken.

🧠 15 coördinatieoefeningen voor in de klas

1. Elleboog naar tegenovergestelde knie

Doel: links en rechts samenwerken.

- Raak met je rechterelleboog je linkerknie aan.
- Wissel naar je linkerelleboog en rechterknie.
- Doe dit langzaam en voer het tempo geleidelijk op.

3 minuten: 30 sec. oefenen, 30 sec. sneller, herhalen.

2. Hoofd, schouder, knie en teen

Doel: lichaamsbesef en bewegingsvolgorde.

- Rechterhand op linkerschouder.
- Linkerhand op rechterknie.
- Beide handen op je hoofd.
- Raak je tenen aan en begin opnieuw.

Maak de volgorde steeds langer.

3. Patroon: klap, kruis, kruis

Doel: ritme en bilaterale coördinatie.

- Klap in je handen.
- Kruis je armen voor je borst.
- Kruis je armen opnieuw, met de andere arm boven.
- Herhaal op een vast ritme.

Probeer het daarna zonder mee te tellen.

4. Tik op de tegenovergestelde schouder

Doel: kruislings bewegen.

- Tik met je rechterhand op je linkerschouder.
- Tik met je linkerhand op je rechterschouder.
- Tik daarna met beide handen tegelijk op je eigen schouders.
- Wissel de volgorde af.

5. De spiegelbeweging

Doel: visuele coördinatie en concentratie.

- Werk in tweetallen tegenover elkaar.
- Eén leerling beweegt de rechterarm omhoog en de linkerarm opzij.
- De ander spiegelt de beweging.
- Wissel na anderhalve minuut van leider.

6. De kruisloop

Doel: links-rechtskoppeling tijdens beweging.

- Marcheer op de plek.
- Raak met je rechterhand je linkerknie aan.
- Raak met je linkerhand je rechterknie aan.
- Probeer daarna achteruit te tellen terwijl je doorgaat.

7. Eén hand een cirkel, één hand een lijn

Doel: beide lichaamshelften onafhankelijk aansturen.

- Teken met je rechterhand een cirkel in de lucht.
- Teken tegelijkertijd met je linkerhand een rechte lijn.
- Wissel van hand.
- Probeer de bewegingen tegelijk vol te houden.

8. De ritmische kniehef

Doel: ritme en afstemming van armen en benen.

- Til je rechterknie op en beweeg je linkerarm naar voren.
- Wissel naar linkerknie en rechterarm.
- Probeer het ritme vast te houden.
- Verander het tempo op een klap van de leerkracht.

9. De onhandige hand

Doel: fijne motoriek en onafhankelijke handbewegingen.

- Maak met je rechterhand een vuist.
- Steek met je linkerhand twee vingers op.
- Wissel beide handen tegelijk om.
- Probeer dit steeds sneller zonder fouten.

10. Kruis en open

Doel: lichaamscontrole en bewegingsplanning.

- Kruis je armen voor je borst.
- Open je armen zijwaarts.
- Kruis opnieuw, maar wissel welke arm boven ligt.
- Voeg een stap naar links en rechts toe.

11. De vier richtingen

Doel: ruimtelijke oriëntatie en links-rechtsbesef.
De leerkracht geeft opdrachten:

- Rechtervoet naar voren.
- Linkerhand omhoog.
- Linkervoet opzij.
- Rechterhand naar de linkerschouder.

Voer de opdrachten steeds sneller achter elkaar uit.

12. De dubbele klap

Doel: ritme en links-rechtsafwisseling.

- Klap met beide handen.
- Tik met rechts op je rechterbovenbeen.
- Klap opnieuw.
- Tik met links op je linkerbovenbeen.
- Herhaal en probeer het ritme te versnellen.

13. De kruisende voeten

Doel: voetcoördinatie en balans.

- Zet je rechtervoet voor je linkervoet.
- Stap terug naar het midden.
- Zet je linkervoet voor je rechtervoet.
- Voeg armbewegingen toe zodra het goed gaat.

14. De opdracht met twee kanten

Doel: meerdere bewegingen combineren.
Voer achter elkaar uit:

1. Rechterhand op linkerknie.
2. Linkerhand op rechterschouder.
3. Rechterarm omhoog, linkerarm opzij.
4. Twee knieheffen en één klap.

Herhaal de hele reeks uit het hoofd.

15. De coördinatiechallenge

Doel: links-rechts, ritme, geheugen en concentratie.

- 30 seconden: marcheren met tegenovergestelde armbeweging.
- 30 seconden: rechterelleboog naar linkerknie en omgekeerd.
- 30 seconden: cirkels maken met beide armen.
- 30 seconden: kruisende voeten.
- 30 seconden: een reeks van vier bewegingen onthouden.
- 30 seconden: rustig bewegen en ontspannen.