BLOK 4 • COÖRDINATIE

1

DE PION NAAST U AANTIKKEN

Tik de pion naast het lichaam aan.

Verbetert de coördinatie, het evenwicht en de wendbaarheid.

Stimuleert aandacht, stabiliteit en lichaamscontrole.

Draagt bij aan meer zelfstandigheid en veiligheid bij dagelijkse activiteiten.



1. Sta met de voeten op heupbreedte en de romp rechtop.
2. Buig de romp licht en strek de arm uit om de pion naast u aan te tikken.
3. Keer terug naar de beginhouding en behoud uw evenwicht.
4. Herhaal aan de andere kant.

Beweeg langzaam en gecontroleerd, zonder uw evenwicht te verliezen.
Tik 8-12 keer aan per kant.

✓ UITVOERING

- Zet twee pionnen of voorwerpen naast u op een comfortabele afstand.
- Houd de knieën licht gebogen.
- Tik het voorwerp aan met de hand tegenover de kant waarheen u buigt.
- Kijk vooruit en adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Verbetert de motorische coördinatie en het evenwicht.
- Vergroot de wendbaarheid en het reactievermogen.
- Stimuleert concentratie en bewegingscontrole.
- Vergroot de veiligheid en zelfstandigheid bij dagelijkse activiteiten.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 4 • COÖRDINATIE

2

MARCHEREN EN DE KNIEËN AANTIKKEN

Tik de knieën afwisselend met de handen aan.

Verbetert de coördinatie, het evenwicht en de wendbaarheid.

Stimuleert aandacht, stabiliteit en lichaamscontrole.

Draagt bij aan meer zelfstandigheid en veiligheid bij dagelijkse activiteiten.

Vergroot de wendbaarheid en het reactievermogen.



1. Sta met de voeten op heupbreedte en de armen langs het lichaam.
2. Hef één knie en tik die aan met de tegenovergestelde hand. Houd de romp rechtop.
3. Zet de voet gecontroleerd neer en tik daarna de andere knie aan.
4. Blijf de kanten ritmisch en gecontroleerd afwisselen.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd, zonder uw evenwicht te verliezen.
Tik 8-12 keer aan per kant.

✓ UITVOERING

- Sta met de voeten op heupbreedte.
- Houd de romp rechtop en span de buik licht aan.
- Hef één knie en tik die aan met de tegenovergestelde hand.
- Zet de voet gecontroleerd neer.
- Wissel de kanten vloeiend en ritmisch af.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Verbetert de motorische coördinatie en het evenwicht.
- Stimuleert aandacht, concentratie en bewegingscontrole.
- Vergroot de wendbaarheid en het reactievermogen.
- Versterkt de been- en rompspieren.
- Vergroot de zelfstandigheid en veiligheid bij dagelijkse activiteiten.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 4 • COÖRDINATIE

3

DE BAL VAN HAND TOT HAND DOORGEVEN

Verplaats de bal gecontroleerd van de ene naar de andere kant.

Verbetert de coördinatie, het evenwicht en de wendbaarheid.

Stimuleert aandacht, stabiliteit en lichaamscontrole.

Draagt bij aan meer zelfstandigheid en veiligheid bij dagelijkse activiteiten.



1. Sta of zit met een rechte rug en houd de bal met beide handen voor u.
2. Geef de bal langzaam voor het lichaam door van de ene hand naar de andere. Volg met romp en blik.
3. Breng de bal terug naar het midden, voor het lichaam. Behoud controle en houding.
4. Herhaal naar de andere kant en geef de bal aan de andere hand.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd, zonder uw evenwicht te verliezen.
Geef de bal 8-12 keer door per kant.

✓ UITVOERING

- Sta of zit met de voeten op de grond en een rechte rug.
- Houd de bal met beide handen voor het lichaam.
- Geef de bal voor u door van hand tot hand; volg met romp en blik.
- Beweeg langzaam, soepel en gecontroleerd.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Verbetert de coördinatie van armen en romp.
- Stimuleert motorische controle en nauwkeurigheid.
- Ontwikkelt aandacht, bewegingsplanning en het afwisselen van kanten.
- Ondersteunt zelfstandigheid bij dagelijkse taken.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 4 • COÖRDINATIE

4

DE PION VOOR U AANTIKKEN

Reik naar de pion voor het lichaam.

Verbetert de coördinatie, het evenwicht en de wendbaarheid.

Stimuleert aandacht, stabiliteit en lichaamscontrole.



Draagt bij aan meer zelfstandigheid en veiligheid bij dagelijkse activiteiten.

1. Sta met de voeten op heupbreedte en de pion voor u.
2. Buig de romp licht en strek de arm uit om de pion voor u aan te tikken. Behoud uw evenwicht.
3. Keer terug naar de beginhouding, met de romp rechtop en de armen langs het lichaam.
4. Herhaal met controle en evenwicht.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd, zonder uw evenwicht te verliezen.

Tik 8-12 keer aan per kant.

✓ UITVOERING

- Zet de pion voor u op een comfortabele afstand.
- Houd de knieën licht gebogen.
- Tik de pion voor u aan met de hand tegenover de kant waarheen u buigt.
- Blijf vooruitkijken.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Verbetert de motorische coördinatie en het evenwicht.
- Vergroot de wendbaarheid en het reactievermogen.
- Stimuleert concentratie en bewegingscontrole.
- Vergroot de veiligheid en zelfstandigheid bij dagelijkse activiteiten.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 4 • COÖRDINATIE

5

ZIJWAARTSE STAPPEN TUSSEN PIONNEN

Zet kleine zijwaartse stappen tussen twee pionnen.

Verbetert de coördinatie, het evenwicht en de wendbaarheid.

Stimuleert aandacht, stabiliteit en lichaamscontrole.

Draagt bij aan meer zelfstandigheid en veiligheid bij dagelijkse activiteiten.



1. Sta tussen twee pionnen met de voeten op heupbreedte en de romp rechtop.
2. Zet een kleine stap opzij. Houd het lichaam recht en beweeg gecontroleerd.
3. Zet de andere voet erbij en behoud uw evenwicht tussen de pionnen.
4. Herhaal naar de andere kant en wissel de stappen gecontroleerd af.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd, zonder uw evenwicht te verliezen.
Zet 8-12 stappen naar elke kant.

✓ UITVOERING

- Zet twee pionnen op een comfortabele afstand van elkaar (ongeveer 60-80 cm).
- Houd de knieën licht gebogen.
- Zet kleine zijwaartse stappen; houd de voeten naar voren gericht.
- Kruis de benen niet.
- Kijk vooruit en adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Verbetert de coördinatie en het evenwicht.
- Vergroot de wendbaarheid en het reactievermogen.
- Stimuleert lichaamscontrole en stabiliteit.
- Versterkt de been- en heupspieren.
- Vergroot de veiligheid en zelfstandigheid bij dagelijkse activiteiten.

NIVEAU: BEGINNER TOT GEMIDDELD

BLOK 4 • COÖRDINATIE

6

DE KNIE KRUISLINGS AANTIKKEN

Tik de knie aan met de tegenovergestelde hand.

Verbetert de coördinatie, het evenwicht en de wendbaarheid.

Stimuleert aandacht, stabiliteit en lichaamscontrole.



Draagt bij aan meer zelfstandigheid en veiligheid bij dagelijkse activiteiten.

1. Sta met de voeten op heupbreedte en de romp rechtop.
2. Hef één knie en tik die aan met de tegenovergestelde hand, kruislings voor het lichaam.
3. Keer gecontroleerd terug naar de beginhouding.
4. Herhaal aan de andere kant en wissel de bewegingen af.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd, zonder uw evenwicht te verliezen.
Tik 8-12 keer aan per kant.

✓ UITVOERING

- Zet de voeten op heupbreedte.
- Houd de knieën licht gebogen.
- Span de buik licht aan en houd de rug recht.
- Tik de geheven knie kruislings aan met de tegenovergestelde hand.
- Kijk vooruit en adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Verbetert de coördinatie en het evenwicht.
- Stimuleert kruislingse coördinatie en samenwerking tussen beide lichaamshelften.
- Vergroot concentratie en motorische controle.
- Verbetert de wendbaarheid en het reactievermogen.
- Vergroot de veiligheid en zelfstandigheid bij dagelijkse activiteiten.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 4 • COÖRDINATIE

7

OM DE PION HEEN LOPEN

Loop om de pion heen en keer terug naar het midden.

Verbetert de coördinatie, het evenwicht en de wendbaarheid.

Stimuleert aandacht, stabiliteit en lichaamscontrole.



Draagt bij aan meer zelfstandigheid en veiligheid bij dagelijkse activiteiten.

1. Sta in het midden met de voeten op heupbreedte.
2. Loop met gecontroleerde stappen in één richting om de pion heen.
3. Keer na het omlopen via de andere kant terug naar het midden.
4. Keer terug naar de beginhouding, met het gezicht naar de pion.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd, zonder uw evenwicht te verliezen.
Maak 6-10 rustige rondjes.

✓ UITVOERING

- Zet een pion op de grond.
- Kijk vooruit en adem normaal tijdens de oefening.
- Loop met kleine, stevige stappen.
- Loop eerst steeds in dezelfde richting om de pion; wissel daarna van richting.
- Draag comfortabele schoenen en lichte kleding.

♥ VOORDELEN

- Verbetert de motorische coördinatie en het evenwicht.
- Ontwikkelt het vermogen om van richting te veranderen.
- Stimuleert aandacht en concentratie.
- Vergroot de veiligheid en het vertrouwen bij dagelijkse bewegingen.

NIVEAU: BEGINNER TOT GEMIDDELD

BLOK 4 • COÖRDINATIE

8

SCHOUDERS EN BOVENBENEN AANTIKKEN

Tik afwisselend de schouders en de bovenbenen aan.

Verbetert de coördinatie, het evenwicht en de wendbaarheid.

Stimuleert aandacht, stabiliteit en lichaamscontrole.

Draagt bij aan meer zelfstandigheid en veiligheid bij dagelijkse activiteiten.



1. Zit of sta rechtop.
2. Tik beide schouders tegelijkertijd aan met de handen.
3. Tik beide bovenbenen tegelijkertijd aan met de handen.
4. Keer terug naar de beginhouding en herhaal de reeks.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd, zonder uw evenwicht te verliezen.

Herhaal de reeks 8-12 keer.

✓ UITVOERING

- Zit of sta met een rechte rug.
- Tik eerst met beide handen de schouders aan.
- Tik daarna met beide handen de bovenbenen aan.
- Keer terug naar de beginhouding.
- Houd een comfortabel ritme aan en let op de volgorde.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Verbetert aandacht en het onthouden van een volgorde.
- Stimuleert de coördinatie tussen armen en benen.
- Vergroot lichaamsbewustzijn en bewegingscontrole.
- Ondersteunt het evenwicht en de stabiliteit.
- Bevordert zelfstandigheid bij dagelijkse activiteiten.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 4 • COÖRDINATIE

9

DE BAL ROND DE TAILLE DOORGEVEN

Geef de bal met beide handen rond het lichaam door.

Verbetert de coördinatie, het evenwicht en de wendbaarheid.

Stimuleert aandacht, stabiliteit en lichaamscontrole.

Draagt bij aan meer zelfstandigheid en veiligheid bij dagelijkse activiteiten.



1. Sta met de voeten op heupbreedte en houd de bal voor het lichaam.
2. Beweeg de bal rond de taille en geef hem achter de rug door van hand tot hand.
3. Beweeg de bal verder, houd de armen ontspannen en beweeg de romp gecontroleerd.
4. Maak de ronde af en keer terug met de bal voor het lichaam.

Beweeg langzaam en gecontroleerd, zonder uw evenwicht te verliezen.
Maak 8-10 rondjes in elke richting.

✓ UITVOERING

- Sta met de voeten op heupbreedte.
- Houd de bal met beide handen voor het lichaam.
- Geef de bal rond de taille, achter de rug, van hand tot hand door.
- Houd de romp licht actief en beweeg vloeiend door.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Verbetert de motorische coördinatie en rompcontrole.
- Stimuleert het doorgeven van voorwerpen tussen de handen.
- Vergroot de mobiliteit van taille en wervelkolom.
- Ontwikkelt aandacht, ritme en de samenwerking tussen lichaam en handen.
- Vergroot de veiligheid en zelfstandigheid bij dagelijkse activiteiten.

NIVEAU: BEGINNER TOT GEMIDDELD

BLOK 4 • COÖRDINATIE

10

AFWISSELEND NAAR DE PIONNEN REIKEN

Tik achtereenvolgens de rechter- en linkerpion aan.

Verbetert de coördinatie, het evenwicht en de wendbaarheid.

Stimuleert aandacht, stabiliteit en lichaamscontrole.

Draagt bij aan meer zelfstandigheid en veiligheid bij dagelijkse activiteiten.



1. Sta met de voeten op heupbreedte en een pion aan elke kant.
2. Buig de romp licht en tik de rechterpion aan. Behoud uw evenwicht.
3. Buig de romp naar de andere kant en tik de linkerpion aan.
4. Blijf de kanten gecontroleerd en ritmisch afwisselen.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd, zonder uw evenwicht te verliezen.
Herhaal rechts-links 8-12 keer.

✓ UITVOERING

- Zet twee pionnen naast u op een comfortabele afstand.
- Houd de knieën licht gebogen.
- Tik de pion aan met de hand tegenover de kant waarheen u buigt.
- Blijf vooruitkijken.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Verbetert de motorische coördinatie en het evenwicht.
- Vergroot het bewustzijn van links en rechts en de ruimtelijke waarneming.
- Stimuleert wendbaarheid en reactievermogen.
- Versterkt houdingscontrole en stabiliteit.
- Ondersteunt zelfstandigheid en veiligheid bij dagelijkse activiteiten.

NIVEAU: BEGINNER TOT GEMIDDELD