

## VTV KidsTennis WIT

Doelgroep: kleuters 3, 4 en 5 jaar

Waarom al vanaf 3 jaar? Om de ontwikkeling van motorische vaardigheden te ondersteunen en te stimuleren.

Waarom de doelgroep kleuters?

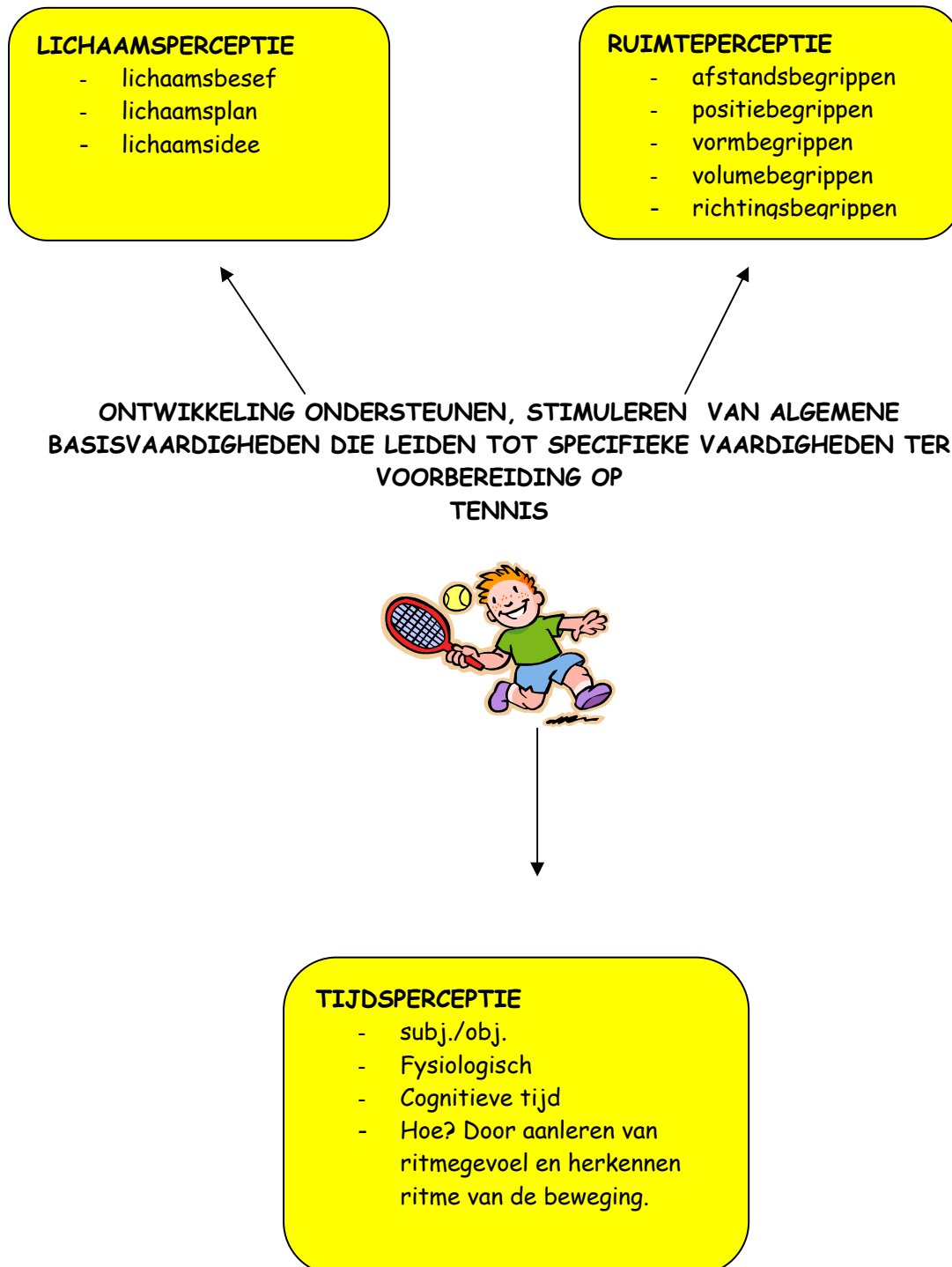
- Specifieke doelgroep met eigen kenmerken
- De fysieke conditie daalt
- Het bijbrengen van de gezonde levensstijl
- Ontwikkelen motorische competenties
- Ontwikkelen van het zelfconcept en het sociaal functioneren

Hoe?

- Het kind staat centraal
- Uitgaan van eigen bewegingsdrang
- Zonder materiaal
- Met materiaal
- Kind prikkels geven zodanig dat het kind een passend antwoord vindt
- Prikkels geven waarvan het antwoord vertaald kan worden naar tennis
- Ouders kunnen mee betrokken worden bij het lesgebeuren

Wat willen we bereiken?

- Kennis van het lichaam via het aanvoelen van houding en beweging (met en of zonder materiaal)
- Kennis van de buitenwereld



**BASISVAARDIGHEDEN**

- BUIGEN EN STREKKEN
- ROLLEN OM LENGTEAS
- SLUIPEN EN KRUIPEN
- ZITTEN EN LIGGEN
- VALLEN EN OPSTAAN
- GAAN/  
SCHOMMELBEWEGING

**ALGEMENE DYNAMISCHE COORDINATIE**

- BEWEGING AANVOELEN
- VEELVULDIG HERHALEN
- PROBLEM SOLVING



**ANDERE VAARDIGHEDEN**

- TREKKEN EN DUWEN
- LOPEN
- SPRINGEN
- HINKEN
- FIETSEN
- BALANCEREN
- WERPEN EN VANGEN
- KLAUTEREN
- .....

## LICHAAMSPERCEPTIE (L.P.)

HET LEREN AANVOELEN VAN ZIJN LICHAAM HANDELEND OF ONBEWEEGLIJK IN DE RUIMTE ALS RESULTAAT VAN EEN JUISTE BERICHTGEVING VERSTERKT DOOR WAARNEMING.

- NIET BEWUST (LICHAAMSPLAN)
- BEWUST (LICHAAMSBESEF)
- EMOTIONEEL REAGEREND DOOR PERS. INTERPRETATIE (LICHAAMSIDE)

VOLGENDE COMPONENTEN HELPEN EEN CORRECTE LICHAAMSPERCEPTIE OPBOUWEN.

LOCALISATIE: ISOLATIE VAN EEN BEWEGING

Vb.: Grote bal verder rollen met 1 hand zonder dat de andere hand mee beweegt. (FH beweging)

DISSOCIATIE: LICHAAMSSEGMENTEN ONAFHANKELIJK VAN ELKAAR LATEN WERKEN

Vb.: Het kind werpt met 1 hand de bal opwaarts, terwijl een bal in de andere hand wegrolt of neerlegt. (komt voor bij de armbeweging van de opslag)

EVENWICHT

Vb. Op allerlei manieren voortbewegen met pittenzakje op het hoofd zonder het te laten vallen (op een touw)

INHIBITIE: HET VERMOGEN EEN BEWEGING AF TE REMMEN OF TE VERANDEREN (VAN RICHTING)

Vb. Door elkaar lopen en plots bij balbots stoppen. (Naar het net lopen om plots splitstep te maken en daarna over te gaan tot volley)

RELAXATIE: DE SPANNINGSGRAAD VAN DE SPIERGROEPEN TOT EEN MINIMUM HERLEIDEN

Vb. Bewegen op muziek kan een ideale manier zijn om kinderen ontspannen te laten bewegen. (Ontspannen zwaaien van de slagarm is belangrijk om economisch te kunnen tennissen)

LATERALISATIE: HET HERKENNEN EN GEBRUIKEN VAN DE DOMINANTE KANT VAN HET LICHAAM (oog, oor, voet, kant)

In ruglig over mediane as tikken om besef te krijgen van de 2 lichaamshelften, die op latere leeftijd links en rechts genoemd gaan worden.

Bewustwording van de bestaande mediane as en de 2 lichaamsdelen door het gebruiken van beide kanten.

Vb. Met 1 hand de bal vastnemen of gooien, daarna met de andere hand, in zit een bal naar de andere kant brengen

HIERNAAST HEB JE OOK DE TASTINDRUKKEN, GEHOORINDRUKKEN, GEVOELS- EN GEZICHTSINDRUKKEN

## RUIMTEPERCEPTIE (R.P.)

ZICH IN DE RUIMTE ORIËNTEREN MET ALS REFERENTIEPUNT JE EIGEN LICHAAM EN NADIEN ALS REFERENTIEPUNT IEMAND OF IETS ANDERS.

IN TENNIS IS DE ORIENTATIE TEGEN OVER DE BAL, TEGENSTANDER EN SPEELVELD VAN HET GROOTSTE BELANG.

3 à 4 JAAR: HET KIND KENT DE BEGRIPPEN OP, AF, BOVEN, ONDER....

VANAF 4 JAAR: DE BEGRIPPEN VOOR EN ACHTER KRIJGEN BETEKENIS

VANAF +6 JAAR KOMEN DE BEGRIPPEN RECHTS EN LINKS (NAAST) TOT BEWUSTZIJN TEN GEVOLGE VAN HET LATERALISATIEPROCES

DE OOG-HAND, OOG-VOET COÖRDINATIE WORDT HIER FEL AANGESPROKEN. DIT AANLEREN EN ONDERHOUDEN KAN BEST GEBEUREN LANGS OEFENINGEN MET KLEINE VOORWERPEN (BAL, BALLON, PITTENZAKJE...)

### **TIJDSPERCEPTIE (T.P.)**

HET VERMOGEN ZICHZELF TE KUNNEN SITUEREN IN FUCTIE VAN:

- DE OPEENVOLGING VAN GEBEURTENISSEN: VOOR, TIJDENS, NA
- DE DUUR VAN INTERVALS: REGELMATIG, ONREGELMATIG, TRAAG, SNEL
- DE CYCLISCHE HERHALING VAN BEPAALDE PERIODEN: DAG, MAAND, SEIZOEN,
- DE IRREVERSIBILITEIT VAN DE TIJD (BEGRIJF VEROUDEREN)

WANNEER MEN IN TENNIS SPREEKT OVER HET BEGRIP TIJD, DAN GAAT MEN HET ZEKER MOETEN HEBBEN OVER HET ONTWIKKELEN VAN HET RITMEGEVOEL EN HET AANVOELEN OF HERKENNEN VAN HET RITME VAN DE BEWEGING ZELF. OPEENVOLGINGEN VAN BEWEGINGEN BIJ DE OPSLAG AANVOELEN IS OOK GERELATEERD TOT DE TIJD EN DIENT DUS OOK RITMISCH TE GEBEUREN.

### **Voorbeelden van bewegingsactiviteiten**

#### Gaan en lopen

Als kabouters  
Al stampend  
Al dansend  
Met muizestappen  
Met reuzestappen  
Als een kat  
Als een prins  
Als indianen sluipend over de grond  
Als een gans  
Al kruipend  
Al schuivend  
Gaan op handen en voeten  
Al huppelend

#### Bewegingsmogelijkheden met pittenzakken

Ermee in een doos of mand werpen  
Ermee door een hoepel werpen  
Ermee tegen een opgehangen bel werpen  
Ermee kaatsen  
Omhoog werpen en opvangen  
Ermee op het hoofd lopen tot een bepaald punt

Al lopend of stappend de pittenzak meedragen in je hand

### Bewegingsmogelijkheden met verschillende soorten ballen of andere voorwerpen

#### *Hanteervormen met de hand:*

Aantikken  
Wegduwen van voorwerpen  
Rollen met voorwerpen (kan ook een autoband zijn)  
Werpen  
Schuiven  
Stoppen van een voorwerp  
Vangen  
Stuiten  
Wegslaan met handen  
Wegslaan met voorwerp  
Dragen van bal met voorwerp

#### *Hanteervormen met de voeten*

Wegstampen of schoppen  
Stoppen van een voorwerp  
Drijven en duwen van een voorwerp met 1 voet, andere voet, beide voeten

### Bewegingsmogelijkheden met touwen

Erop lopen, voorwaarts  
Erover springen, voorwaarts  
Erlangs lopen met gespreide benen  
    Recht  
    Kronkelend  
Erop lopen, zijwaarts  
Eronderdoor kruipen, opgehangen aan uiteinden (met pittenzakje)  
Erover springen, zijwaarts

### Bewegingsmogelijkheden met hoepels

Er in en uit stappen, springen  
Erdoor kruipen: hoepel horizontaal, hoepel verticaal  
Ermee rollen, verticaal voorwaarts  
Van hoepel tot hoepel stappend, springend

### Bewegingsmogelijkheden met banken

Erover lopen  
Erover kruipen in de lengterichting: op handen en voeten of op handen en knieën  
Erover glijden, zich voorttrekkend met de armen

Eraf springen

Er in de lengterichting over voortbewegen

Voorwaarts: zittend, benen gespreid, handensteun

Rugwaarts: zittend benen samen handensteun

Eronderdoor kruipen

Erover lopen in schuine stand

Naar boven

Naar beneden

Erlangs naar beneden schuiven in schuine stand (bank aan 4<sup>de</sup> sport sportraam)

**DE CONCENTRATIE MOET  
STEEDS AANGESPROKEN  
WORDEN !**

**Bibliografie:** - Samaey, C., Inleiding tot de psychomotoriek

**LESSCHEMA WIT**

14u00 (BZM) activatie dmv gebruik van de ruimte (verdelen in groepjes)

14u05 **part 1: bewegingsomloop**

14u15 (BZM) bewegen als ... dmv bewegingsprenten

14u20 **part 2: bewegen met materiaal**

14u35 (BZM) bewegingsverhaal

14u40 **part 3: werpen en vangen**

14u55 (BZM) relaxatie

**OPSTELLING**

Tip: - als het mogelijk is laat de kinderen aan de les deelnemen zonder schoenen  
- ouders op bepaalde momenten laten deelnemen aan de les werkt positief.

## KLEUR: WIT

### 1. BEWEGEN ZONDER MATERIAAL

#### 1.1 MATERIAAL GEBRUIKT DOOR LEERKRACHT

Bal, bewegingsprenten, touw of krijtlijn, bewegingsverhaal

#### 1.2 BEWEGEN ZONDER MATERIAAL ONDER 3 VERSCHILLENDE VORMEN

14u00 - 14u05: **Activatie dmv gebruik van de ruimte**

De kinderen lopen verspreid door de ruimte, op signaal van de trainer (handenklap, bal die op de grond botst) voeren ze de opdracht uit:

- |  |   |                      |
|--|---|----------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- meteen springen in splitstep</li> <li>- zich zo klein mogelijk maken</li> <li>- zich zo groot mogelijk maken</li> </ul> | } | L.P. : lichaamsbesef |
|--|---|----------------------|

14u15 - 14u20: **Bewegen als ... dmv bewegingsprenten**

De trainer steekt een afbeelding van een dier in de lucht, de kinderen bootsen dit dier na (eventueel met geluid). L.P.: lichaamsperceptie alg.

- als een klein poesje (kruipen)
- als een hondje (lopen op handen en voeten)
- als een konijntje (afwisselend op handen en voeten steunen)
- als een slang (sluipen)
- als een kikker (handen en voeten samen)
- als een muisje (zo klein mogelijk maken tijdens het kruipen)
- als een vlindertje (lopen en met de armen fladderen)
- als een eendje (stappen in hurkzit)
- als een gans (hurkzit maar met de benen langs opzij naar voor brengen)
- als klein duimpje (mini-stapjes)
- als een reus (reuze passen)
- als een aapje (lopen met de armen afzonderlijk en de benen samen schuifelen)
- als een kip (in hurkzit lopen en met het hoofd een pik-beweging maken)

14u35 - 14u40: **Bewegingsverhaal**

De trainer vertelt een verhaal en de kinderen beelden zich in dat ze in het verhaal meespelen. Ze voeren de handelingen die in het verhaal gebeuren uit. Alle vormen van perceptie komen aan bod.

#### Bewegingsverhaal: Klein Duimpje.

*In het bos woont 'Klein Duimpje' met zijn vader, moeder en zijn broers. Klein Duimpje is héél klein, zo klein... als een duimpje (kleuters steken duim omhoog). Soms zou hij best wel groter willen zijn (kleuters staan op de tenen, armen omhoog). De vader van Klein Duimpje is houtakker, elke morgen springt Klein Duimpje uit bed (kleuters springen op twee voeten-voorwaarts/zijwaarts...) om*

*papa te helpen (kleuters 'hakken hout'). Klein Duimpje heeft soms weinig te eten, er is niet veel geld om eten te kopen... Op een nacht ligt Klein Duimpje in zijn bed diep na te denken (kleuters liggen neer, ademhalingsopdracht). Hoe moet het nu verder? Hij staat op en sluipt het huis uit (kleuters sluipen voorwaarts/zijwaarts...). Klein Duimpje huppelt naar de beek (kleuters huppelen in verschillende richtingen) en stopt zijn zakken vol met steentjes (kleuters hurken), hij gaat op zoek naar eten in het bos. Door het spoor van de steentjes kan hij straks makkelijk de weg terug naar huis vinden (een grillige krijtlijn of touw volgen, ook zijwaarts). Maar plots zijn alle steentjes opgebruikt. Hij heeft gelukkig nog broodkruimels in zijn zak en gebruikt die nu (kleuters voelen in zakken en 'werpen broodkruimels'). Hij huppelt verder door het bos (kleuters huppelen). Maar als hij naar huis wil terugkeren, merkt hij dat alle broodkruimels verdwenen zijn! De vogels hebben de broodkruimels opgegeten. Wat nu...? Klein Duimpje dwaalt verder en hij klimt in een grote boom (kleuters maken klimbeweging) en daar in de verte ziet Klein Duimpje een lichtje! Hij stapt verder (kleuters stappen) en komt aan een grote deur. Een vriendelijke mevrouw opent de deur. Klein Duimpje vraagt of hij mag blijven slapen. De mevrouw zegt dat het mag, maar hij moet zich verstoppen omdat de reus hem niet mag ontdekken! Klein Duimpje kruipt onder het grote bed van de reus (kleuters kruipen en gaan liggen op de rug). Plots hoort hij hele zware stappen, daar is de reus!*

*Klein Duimpje is bang en rilt van de schrik (kleuters bibberen). Hij besluit om toch maar stilletjes naar buiten te sluipen (kleuters stappen op de tenen) om de weg naar huis terug te vinden. Plots ontwaakt de reus en hij ziet natuurlijk Klein Duimpje staan! Klein Duimpje holt heel hard door het bos (kleuters lopen met kleine pas in diverse richtingen), maar de reus heeft zijn zevenmijlslaarzen al aangetrokken. Met die grote laarzen kan hij heel grote stappen zetten, zelfs de grond trilt ervan. Klein Duimpje verstopt zich achter een rots (kleuters maken zich klein). De reus wordt zo moe van het zoeken, hij zoekt een plaatsje uit en valt in een diepe slaap. Heel stil trekt Klein Duimpje de zevenmijlslaarzen van de reus uit en trekt ze zelf aan (kleuters trekken denkbeeldig de laarzen aan). Klein Duimpje zet grote stappen met de grote laarzen (kleuters nemen grote passen), daar ziet hij zijn huisje al in de verte! Mama en papa staan op de uitkijk. Die waren zeer ongerust. Ze zijn blij dat Klein Duimpje terug veilig in huis is. En Klein Duimpje stapt nog vaak rond met de grote laarzen. De reus heeft hij nooit meer gezien...*

#### 14u55 - 15u00: **Relaxatie**

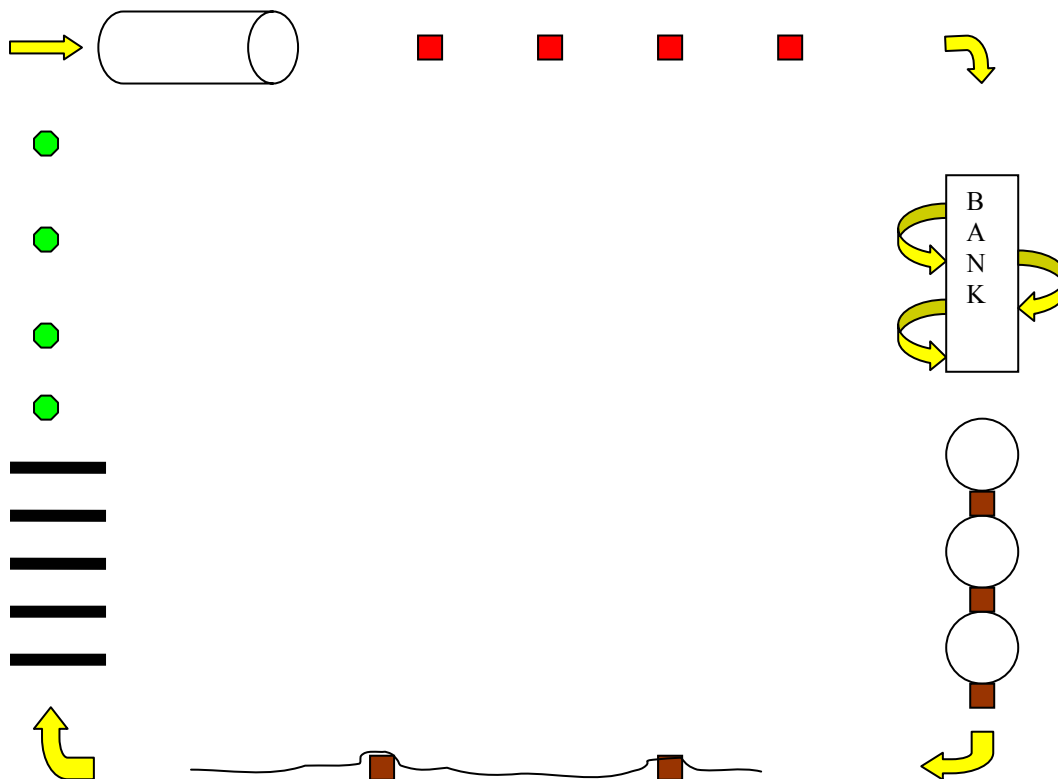
De leerlingen gaan verspreid op de grond liggen, ze ademen rustig in en maken een dikke buik. Ze blazen uit en laten de dikke buik verdwijnen.

Ze rollen gestrekt vanuit ruglig om hun lengteas tot buiklig en terug.

Ze liggen met hun ogen toe stil op hun rug of buik. Als de trainer een kind aantikt, staat dit recht en gaat tegen het net staan. Als alle kinderen tegen het net staan, is de les afgelopen.

## 2. BEWEGINGSOMLOOP

### 2.1 OPSTELLING



### 2.2 MATERIAAL

Tunnel, 7 pittenzakjes, 2 banken, 3 fietsbanden, 5 houten blokjes, touw, strips, 4 kegels

### 2.3 DEZE BEWEGINGSOMLOOP ZAL ONDER 3 VERSCHILLENDE VORMEN GEDEMONSTREERD WORDEN.

14u05 - 14u15: **Open vorm**

Het kind ontdekt zelf de bewegingsomloop zonder opdracht

14u20 - 14u35: **Open vorm met materiaal** (moeilijkheidsgraad inbrengen: dragen van pittenzakje,.....)

14u40 - 14u55: **Meer gesloten vorm met opdracht**

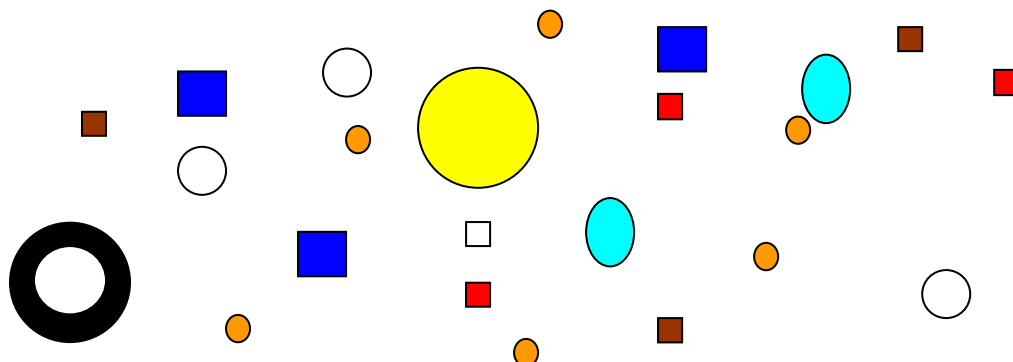
Sprong met 2 voetjes als opdracht (prikkel om tot splitstep te komen)

PROBLEM SOLVING: plots een bank op hun weg, laat hen de oplossing zoeken!

REGELMATIG DE OMLOOP IN ANDERE VOLGORDE PLAATSEN OF MINDER RECHTLIJNIG MAKEN IS NOODZAKELIJK!

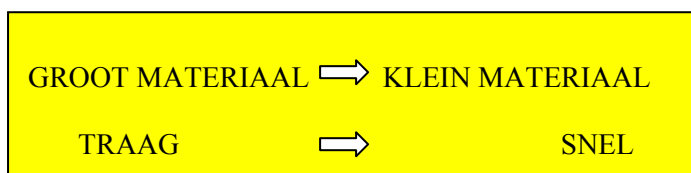
### 3. BEWEGEN MET MATERIAAL

#### 3.1 OPSTELLING



#### 3.2 MATERIAAL

1 grote bal, 3 volleyballen, 3 dobbelstenen, 2 rugbyballen, 1 autoband, 6 softballen, 3 houten blokjes



#### 3.3 BEWEGEN MET MATERIAAL ONDER 3 VERSCHILLENDE VORMEN

14u05 - 14u15: **In open bewegingsruimte (R.P)**

- tussen de verschillende voorwerpen stappen, lopen, sluipen, kruipen....
- aanraken van de verschillende voorwerpen (L.P.: tactiele perceptie)
- rollen van 1 van de voorwerpen tussen alle andere voorwerpen zonder er 1 aan te raken met 1 hand, beide handen, andere hand.
- schuiven van blokjes tussen de voorwerpen

**In beperkte bewegingsruimte (vb: 2 touwen evenwijdig) R.P.**

- tussen 2 touwen de bal rollen, de ballon optikken, ....

14u20 - 14u35: **Bewegingsmogelijkheden met bal en voorwerp**

- pingpongbal dragen met lepel (L.P.: inhibitie, localisatie, /R.P.: oog-hand)
- ballon met stokje optikken ruimte tijd
- bal met bal verder rollen (L.P.)
- ballon met pallet dragen, optikken, duwen....
- bal rollen met racket

DIT KAN IN OPEN OF GESLOTEN BEWEGINGSRUIMTE,  
IN COMBINATIE MET PITTENZAK OP HET HOOFD, ARM..

PLOTS VREEMD VOORWERP: PROBLEM SOLVING

14u40 - 14u55: **Spelvorm**

- kinderen verzamelen zoveel mogelijk voorwerpen in het kasteel, terwijl de leraar de voorwerpen tracht te verwijderen
- "zo snel mogelijk" sorteren van ballen en pittenzakjes in 2 hoepels (T.P.)
- de bal slaan of rollen tot de doos (vrije afstand of vanaf lijn) (RP)

## 4. WERPEN EN VANGEN

### 4.1 MATERIAAL

8 pittenzakken, 3x ballon, 2 touwen, 4 ballen, 5 kegels, 5 blikken, 2 tennisrackets, 1 emmer, eendenspel, 3 ringen, basketbaldoel, doek, 3 x zandbal, 9 softballen, buis, tape

### 4.2 WERPEN EN VANGEN ONDER 3 VERSCHILLENDE VORMEN

14u05 - 14u15: **Bewegend door open ruimte** (*individueel*)

- in stand ballon opgooien en vangen (3j)
- al stappend ballon opgooien en vangen (R.P.: oog-hand)
- al lopend ballon opgooien en vangen (5j)
- in stand ballon opgooien en laten vallen voor of achter het lichaam
- idem vorige oefeningen met pittenzak
- leraar met hoepel, kind gooit ballon door hoepel, achter hoepel ballon vangen
- leraar met hoepel, kind tikt ballon door hoepel, achter hoepel ballon vangen
- ballon optikken met handen (R.P.:oog-hand)

**Bewegend in gesloten ruimte** (*individueel*)

- vorige oefeningen maar dan tussen 2 lijnen of in slakkenhuis,.....

14u20 - 14u35: **Werpen naar doel**

- omver werpen van kegels, blikken, tennisracket.....(RP)
- bal werpen in emmer met 1 hand, met 2 handen
- ring over paaltjes werpen
- werpen naar basketbaldoeltje met zandbal
- naar ogen, mond of neus werpen van clown (op doek getekend)

Deze oefeningen binnen het werpen gebeuren eerst op een vrije manier met willekeurige voorkeur (hand), om achteraf afhankelijk van het niveau het kind de afstand tot het doel aan te passen!

Pittenzakken kunnen ook hier gebruikt worden om op de arm, het hoofd of de schouder te plaatsen terwijl 1 van bovenstaande oefeningen uitgevoerd wordt.

14u40 - 14u55: **Spelvorm rond werpen en vangen**

- kinderen in zit met benen gespreid tegenover elkaar en rollen de bal (grote bal, daarna kleine bal) eerst van dicht (1.5m) en daarna van ver naar elkaar. (R.P.)

Door het "dicht - ver" zal ook kracht ontwikkeld worden en ook snelheid. (T.P.)

- leraar of eventueel ouder werpt bal over het hoofd van kind, kind moet de bal zo snel mogelijk vangen.

- leraar of eventueel ouder werpt bal door benen van kind, kind moet de bal zo snel mogelijk vangen.

- keuze tussen 2 van bovenstaande mogelijkheden.

- kind dropt bal in buis die onder helling staat, bij verlaten van de buis rolt de bal over de grond en moet het kind de bal zo snel mogelijk vangen.

- idem vorige oefening, maar buis staat hoger van grond zodat bal er uit botst.

**BELANGRIJK:** VOOR AL DEZE OEFENINGEN MOET EEN 3-JARIG EN SOMS OOK NOG HET 4-JARIG KIND DE BAL KUNNEN ZIEN VERTREKKEN ! DIEGENE DIE DE BAL LAAT VALLEN ZAL DAN VOOR HET KIND MOETEN GAAN STAAN.

Tekst: Schuurmans Cindy, De Boeck Dominique, Prof. Samaey Christiane