



Foto: Marjolijn den Hartog

## Beweeg opdracht

Opdracht 1: Maak een evenwichtsparcours met verschillende opdrachten:

- Sta zolang mogelijk op 1 been als een ooievaar, zonder je evenwicht te verliezen.
- Spring als een kangoeroe, eventueel met skippybal of trampoline.
- Loop over een laag muurtje, als een kat
- Loop als een giraf met lange poten op stelten: bliklopen met 2 blikken waar je een touwtje doorheen haalt.
- Geef de tegels kleurtjes en spring van kleur naar kleur, als een kikker.
- Kruip onder de tafel door als een schildpad.
- Maak een zebrapad van takken, waarbij de kinderen tussen de takken door moeten stappen.
- Hang aan een stevige tak als een aap.

Opdracht 2: Maak het evenwichtsparcours moeilijker door opdrachten te geven waarbij de kinderen tijdens het parcours de grond niet mogen raken (de grond is hete lava!). Daarbij is het extra leuk om iets te doen wat normaal niet mag, zoals over een tafel lopen.

## Leer het van de boswachter

Een ooievaar kan op één been staan, zelfs op zijn nest hoog bovenop een paal. Een vogeltje blijft rustig zitten op een tak, die heen en weer wiegt in de wind. Een mier en een lieveheersbeestje kunnen tegen een grasspriet omhoog kruipen. Een kat loopt met gemak over een hoge muur, zonder eraf te vallen. Dat heeft allemaal met evenwicht te maken.

Vroeger was 'apekooien' bij veel kinderen favoriet tijdens de gymles: rennen over de hindernissen in de gymzaal en klimmen in de touwen. Je kon afgetikt worden en je mocht de grond niet raken. Tegenwoordig vinden we dat te gevaarlijk, maar het is wel leuk om een veilige variant in de tuin of het park te doen, om te oefenen met evenwicht: zonder tikker, zonder te rennen en onder begeleiding van een volwassene.



Bliklopen.



Materiaal: 2 blikken en touw  
Begeleid: Ja

Kijk voor meer opdrachten op  
[www.natuurwijs.nl/natuuropdrachten](http://www.natuurwijs.nl/natuuropdrachten)



**NatuurWijs**  
DE NATUUR ALS KLASLOKAAL