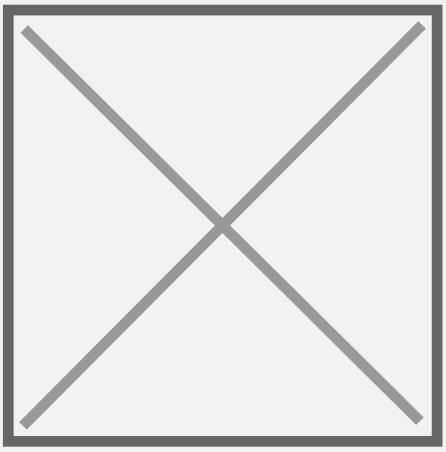
Uithouding: Opwarming: Leren geordend oplijnen



Materiaal
Geen

Opstelling
Vrij

Fysieke basis eigenschappen
Uithouding

De jongeren lopen vrij door de zaal. Op signaal gaan ze zich zo goed mogelijk oplijnen op de aangeduide plaats. Jongeren meten zich graag met elkaar: maak er een kleine competitie van, bijvoorbeeld:

- Welke rij is eerst klaar ?
- Welke rij staat best opgelijnd ?

Variatie:

- meerdere rijen maken
- in verschillende richtingen (ook diagonaal) oplijnen
- verschillende loopvormen: huppen, hinken, springen ...
- verschillende plaats van de "lijnen"
- verschillende signalen (handen klappen, fluiten, ...)

Aandacht:

- duidelijk aangeven **waar** de kinderen moeten lijnen
- de **plaats van de eerste** in de lijn aanduiden.