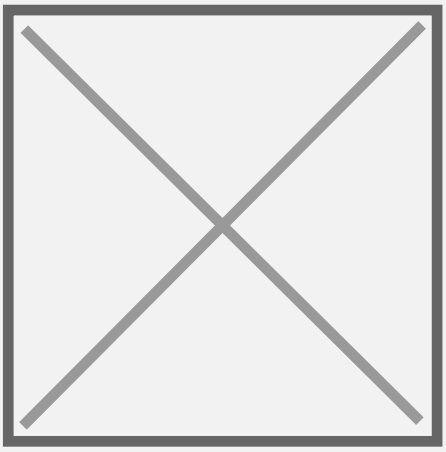
Uithouding: Opwarming: Ordenen - groepjes vormen



Materiaal
Klein

Opstelling
Vrij

Fysieke basis eigenschappen
Uithouding

Leg hoepels en matjes of teken enkele cirkels op de grond. Door elkaar lopen. Op signaal gaan de jongeren in de hoepels staan of op de matjes zitten.

Het aantal jongeren dat bijeen mag zitten/staan wordt door de lesgever bepaald.

Vanaf 8 jaar : vorm groepjes van xx aantal personen

Vanaf 10 jaar : vorm xx aantal groepjes

Variatie:

- zonder aanduiding van de plaats
- meer matten of hoepels dan er groepjes zijn
- het signaal veranderen: in de handen klappen, tellen, fluiten..., als de lesgever van houding verandert