

Activeringsoefeningen

De activerende oefeningen zijn bedoeld om lichaam, adem en geest te stimuleren. Ze worden ook wel 'energizers' genoemd. Ze kunnen bij loomheid en verveling gebruikt worden om energie op te wekken, wat de oplettendheid van de kinderen ten goede komt. Ze worden ook gebruikt bij grote onrust om energie af te blazen, waardoor kinderen weer geconcentreerder raken. Hieronder volgen enkele activeringsoefeningen.

1. Negen spreidsprongen

- Ga goed staan, gewicht gelijkmatig verdeeld over beide voeten;
- Armen en handen ontspannen langs lichaam;
- Maak met beide benen een spreidsprong en spreid tegelijkertijd je armen zijwaarts tot boven je hoofd omhoog (eventueel met klappen);
- Bij het landen komen de handen, armen en benen weer naar op de grond;
- *Voel even de energie in je lichaam;*
- Deze actieve oefening kan gebruikt worden als voorbereiding voor de langzaam uitgevoerde bewegingsoefening "Vliegen".

2. Leerlingen bootsen bewegingen leerkracht na

De leerkracht maakt allerlei bewegingen met het lichaam (handen, armen, heupen, benen etc.) in verschillende tempo's van heel langzaam tot heel snel. De leerlingen bootsen de leerkracht na.

3. Leerkracht telt 1,2,3,4

- De leerkracht telt hardop tot vier en maakt tegelijkertijd met de leerlingen vier huppelpassen. Na het tellen, klappen de leerkracht en de leerlingen vier keer samen in de handen en maken tegelijkertijd vier huppelpassen. Doe dit een tijdje achter elkaar zodat de kinderen het ritme van het tellen, het klappen en het maken van de huppelpassen op elkaar af leren stemmen;
- Begin langzaam en versnel het ritme steeds meer totdat de leerlingen alleen maar met hun benen kunnen trappelen;
- Na deze actieve oefeningen moeten de leerlingen zo snel mogelijk in de rust zien te komen, zodat ze het verschil tussen rust en activiteit ervaren.

4. Hoofd-schouder-knie en teen

Terwijl de kinderen dit bekende liedje zingen, tikken ze ook de verschillende lichaamsdelen aan. Dit kan in een toenemend tempo gebeuren.

5. De wave maken

Kinderen gaan staan en maken 10 wave-bewegingen, waarbij de armen tot boven het hoofd bewogen worden, waarna de armen en het bovenlichaam vanuit het middel naar beneden wordt gebracht. Let daarbij op het ontspannen laten vallen van je armen en bovenlichaam. Daarna ga je iets door knieën en breng je vervolgens de armen weer tot boven je hoofd. De armen leiden de beweging. Deze oefening kan ook langzaam worden uitgevoerd.