



kinetisch  
vermogen

## BOMMENWERPER

MOEILIKHEIDSGRAAD:



Arrangement:



- 1 trapezestok op ca. heuphoogte
- 1 zwaaijer
- 1 teller
- 1 duwer
- ca. 10 pittenzakjes
- 4 hoepels van verschillende kleuren

Beweg opdracht:

Ga zitten op een trapezestok en neem de pittenzakjes mee op schoot. Een medeleerling brengt en houdt de trapezestok in lichte zwaai. Probeer tijdens de voorzwaai en onder het ophangpunt een pittenzakje te mikken op een op de grond liggende hoepel. Mik steeds op een andere hoepel.



- Mik net voordat je in de voorzwaai naar achteren zwaait
- Mikken tegen een rechtopstaand object (bijv. een kast)



- Verklein de zwaai
- Mik steeds op dezelfde hoepel



- Mik op een hoepel die door een leerling in de zwaairichting verplaatst wordt
- mik het pittenzakje in de achterzwaai en onder het ophangpunt



- Mik op een hoepel die door een medeleerling haaks op de zwaairichting richting verplaatst wordt
- Geef de trapezestok een schuine zwaai mee

Invloed van overige vermogens



ritme



weinig matig veel



koppeling



evenwicht



reactie



oriëntatie



Deze leskaarten zijn bedoeld voor vakdocenten bewegingsonderwijs op een basisschool en gericht op talentvolle bewegers. In elke leskaart staat één coördinatief vermogen centraal, met elk een eigen symbool en kleur. De zes coördinatieve vermogens worden hieronder toegelicht. Op de voorkant wordt de kernactiviteit en verandermogelijkheden weergegeven. De moeilijkheidsgraad wordt weergegeven met sterren (1 ster = groep 3/4 en 5 sterren = groep 7/8). De invloed van de vijf andere vermogens op de moeilijkheidsgraad (weinig, matig en veel) wordt ook weergegeven.

Meer weten over het herkennen van beweegniveau en/of nieuwsgierig naar meer lesactiviteiten?

Ga naar [www.bewegenmoetjeleren.nl](http://www.bewegenmoetjeleren.nl)



koppeling

Het op elkaar kunnen afstemmen van eigen lichaamsdelen dat bij de beweging betrokken is en wordt in complexiteit bepaald door:

- Het aantal lichaamsdelen dat bij de beweging betrokken is
- De bewegingssnelheid van de lichaamsdelen



ritme

Het kunnen afstemmen van eigen beweegpatroon om externe of interne ritmes te “raken” en wordt in complexiteit bepaald door:

- De mate waarmee ritmes veranderen over tijd
- De mate waarin rekening gehouden moet worden met meerdere ritmes



kinetisch

Het kunnen afstemmen van de snelheid en richting van eigen lichaam(sdelen) of voorwerpen op de omgeving en wordt in complexiteit bepaald door:

- De snelheid van de bewegingsuitvoering
- De snelheid waarmee de beweger en omgeving bewegen tov elkaar



reactie

Het kunnen reageren en beslissen op omgevingsveranderingen en wordt in complexiteit bepaald door:

- Aantal keuzemogelijkheden
- De tijd die je hebt om te reageren



evenwicht

Het kunnen verkrijgen en/of behouden van lichaamsbalans en wordt in complexiteit bepaald door:

- De verhouding tussen grootte van het steunvlak en de hoogte van het lichaamszwaartepunt
- De mate waarin je balans verstoord wordt



oriëntatie

Het kunnen positioneren in de ruimte om visuele informatie te vergaren en te gebruiken voor eigen bewegen en wordt in complexiteit bepaald door:

- De tijd waarmee anderen/het andere in het blikveld blijft
- De tijd die je hebt om tot overzicht te komen van de omgeving