

Activiteit van de Maand: Olympische Winterspelen (1 tot 8 jaar)

Door Carla Overduin

Dit is de maand van de Olympische Winterspelen in Vancouver, Canada. Een mooi moment om het sportieve evenement samen met de kinderen na te bootsen. Het is het handigst als je een grote gymzaal tot je beschikking hebt waar je alle activiteiten op één dag kunt doen, maar je kunt het in een kleinere ruimte ook verdelen over een aantal dagen.

Sokschaatsen

Houd een competitie sokschaatsen. Zorg voor een ruimte met een gladde vloer. Alle kinderen dragen sokken. Laat de kinderen extra sokken meebrengen als de vloer te koud is. Geef eerst een lesje schaatsen. Een beetje door de knieën zakken en een voor een de benen uitstrekken. Wie kan het met één hand op de rug of zelfs met twee?

Maak dan een tourbaan en een wedstrijdbaan. De tourbaan is de buitenste rand van de gymzaal. Zet een winters muziekje op en ga met elkaar rondjes schaatsen. Leg dan een wedstrijdbaan aan in het midden van de zaal, waarbij steeds twee kinderen een wedstrijdje schaatsen en de rest langs de zijlaan aanmoedigt.

IJshockey

Een variant op sokschaatsen. De kinderen moeten hierbij zoveel mogelijk schaatsbewegingen blijven maken, lekker sliden en glijden. Ze krijgen elk een zachte binnenbezem en er is één lichte, ronde bal (kleiner dan een voetbal, maar groter dan een golfbal). Creëer twee doelen met pionnen en zet in elk doel één kind. Het is leuk als je een soort ijshockeybeschermers improviseert voor de 'goalie'. Je kunt kniestukken en armstukken maken van

schuimplastic of een paar goedkope sets aanschaffen.

Kunstschaatsen

Een andere variant op sokschaatsen. Bekijk samen met de kinderen een dvd van kunstschaatsers en boots de bewegingen na. Zet dan mooie sprookjesachtige muziek op in de gymzaal, durf gerust bijvoorbeeld een stukje van 'De Notenkraker' van Tjaikovski te draaien, en ga met elkaar kunstschaatsen op sokken. Het hoeft geen hoge kwaliteit ballet te worden, als de kinderen maar veel rek- en strekbewegingen maken.

Ski lopen

De ski's moeten zelf worden gemaakt, wat een beetje handigheid vergt. Je hebt twee smalle planken van ongeveer 1,2 meter nodig, die goed moeten worden geschuurd aan alle kanten, zodat er geen scherpe randen zijn. Op de zijkant van de planken worden de banden geniet. Twee per ski, met een afstand van tenminste 40 centimeter. De banden kunnen geknipt worden van rubber, sterk textiel of als je het chique wilt aanpakken: nylonbanden met klittenband. Maak twee sets. Laat de kinderen steeds met zijn tweeën de ski's lopen, eerst puur voor de lol, zodat ze leren om tegelijkertijd te bewegen. Vervolgens kun je een wedstrijdtraject uitzetten.

Slalom

Slalommen vergt veel van je balans en coördinatie en is daarom een perfecte oefening voor jonge kinderen. Zet een slalomtraject uit met pionnen. Laat de kinderen om de pionnen heen rennen. Met muziek of een liedje kun je het tempo versnellen en langzamer maken. Je kunt het moeilijker maken door de kinderen net als bij het skiën de

zogenaamde 'Stockeinsatz' te leren, die sommigen van ons wel herkennen van de skiessen in Oostenrijk. Bij elke bocht steken de kinderen hun arm uit in de richting van de nieuwe bocht. Ze moeten nu niet alleen hun benen maar ook hun armen coördineren.

Schansspringen

Het klinkt spectaculair, maar er is voor peuters en kleuters een vriendelijke variant van schansspringen te bedenken, die nog leuk is ook. Eerst moet je zorgen voor een schans. Dat kan een brede plank (minimaal een meter) of een vouwtafel zijn die je aan één uiteinde verhoogt met bijvoorbeeld een matras. Zorg dat er aan het begin van de 'schans' geen rand is waar de kinderen over kunnen struikelen. Achter de schans zorg je voor een zachte landing met gymmatten of matrassen. Laat de kinderen één voor één de schans op rennen en een mooie sprong maken.