



(Ruim) bovengemiddeld

Uw kind beweegt motorisch bovengemiddeld. Dat betekent dat de basisvaardigheden goed ontwikkeld zijn – en dat er ruimte is voor verdieping, variatie en verfijning. Kinderen met een voorsprong in motoriek hebben vaak extra uitdaging nodig om gemotiveerd te blijven. Door spelenderwijs moeilijkere opdrachten te introduceren, blijft bewegen boeiend en betekenisvol. Deze spelletjes stimuleren niet alleen kracht en coördinatie, maar ook creativiteit, concentratie en zelfvertrouwen.

Uitdagende beweegspelletjes voor thuis

Deze spelletjes sluiten aan bij de 10 grondvormen van bewegen volgens het ASM-model.

1. Slackline of balansparcours

Span een slackline tussen twee bomen of maak een balansparcours met kussens, balken of tape. Laat je kind eroverheen stappen, hurken of draaien.

Variaties: ogen dicht, iets balanceren op het hoofd, of een route met obstakels

.

2. 'Mission Impossible' touwparcours

Span touwen of linten tussen stoelen of bomen. Laat je kind erover of onderdoor kruipen zonder ze te raken.

Variaties: op tijd, met tussenopdrachten of met gesloten ogen.

3. Parkour parcours

Gebruik meubels, krukjes en kussens om een parcours te maken om overheen te springen, op te landen of af te duiken. Variaties: sprongen met draai, op één been, of met tussenopdrachten.

4. Radslag of koprol naar sprong

Oefen gymnastische bewegingen zoals radslag of koprol met een sprong erachteraan. Variatie: een reeks bewegingen combineren tot een korte routine.



4. Radslag of koprol naar sprong

Oefen gymnastische bewegingen zoals radslag of koprol met een sprong erachteraan. Variatie: een reeks bewegingen combineren tot een korte routine.

5. Touwtjespringen met twists

Start met basis touwtjespringen. Voeg daarna variaties toe zoals op één been springen, dubbel draaien of een minichoreografie.

6. Meubelklimroute

Laat je kind met kussens, stoelen en dekens een indoor klimroute bouwen. Variaties: achteruit klimmen, met een voorwerp meenemen of binnen een tijdslimiet.

7. Jongleren met 2 of 3 ballen

Start met één balletje en breid uit naar twee of drie. Gebruik lichte ballen of pittenzakjes.

8. Voetvolley of tennis tegen de muur

Speel met een zachte bal over een denkbeeldig net of tegen de muur. Variaties: alleen trappen met linkerbeen, of draaien vóór het trappen.

9. Bewegingsduel

Op een zachte ondergrond: wie duwt wie van het kussen? Belangrijk! Maak goede afspraken; niet slaan of schoppen, en 'stop' betekent echt stoppen. Variaties: staand of kruipend, met balansverstorende opdrachten.

10. Choreo challenge

Laat je kind een eigen dans of beweegroutine maken op muziek. Voeg elementen toe zoals sprongen, draaien of balansoefeningen.



Voorkom verveling: blijf uitdagen

Let op signalen van onderprikkeling: desinteresse, druk gedrag of klagen over “saai” kunnen erop wijzen dat de uitdaging mist. Enkele tips:

- Laat je kind zelf spelregels bedenken of het spel leiden
- Introduceer 'challenge cards': elke dag een nieuwe beweegopdracht
- Combineer beweging met andere vaardigheden, zoals rekenen of taal (“spring bij elk antwoord”)
- Organiseer mini-wedstrijden: wie houdt de plank het langst vol?

Bewegen is méér dan fysiek actief zijn. Het is ook; bouwen aan zelfvertrouwen, ontwikkelen van discipline en doorzettingsvermogen, leren omgaan met winst en verlies, samenwerken en communiceren. Door kinderen te blijven uitdagen, geef je hen de ruimte om zich op meerdere vlakken te ontwikkelen – fysiek, sociaal én mentaal.

Extra uitdaging buiten school: sport & talent

Onderzoek of er interesse is in wedstrijdsport of talentontwikkeling. Kinderen die sterk motorisch vaardig zijn, kunnen veel plezier én uitdaging vinden in sport op niveau. Kijk bijvoorbeeld naar:

- Talentdagen van sportclubs (bijv. voetbal, turnen of atletiek)
- Trainingen in een selectieteam of extra technieklessen
- Regionale initiatieven of sportkampen voor talentontwikkeling

Let wel op: motivatie moet vanuit het kind zelf komen. Te veel druk werkt averechts.