



(Ruim) ondergemiddeld

Uw kind ontwikkelt zich motorisch in een rustiger tempo. Dat is niet erg – ieder kind volgt zijn eigen pad. Voldoende bewegen is niet alleen goed voor het lichaam, maar ook voor het hoofd! Met simpele en speelse oefeningen kunnen kinderen thuis al veel winnen: sterker worden, hun evenwicht verbeteren of gewoon lekker hun energie kwijt.

In deze PDF vindt u ideeën voor leuke beweegactiviteiten, tips om het plezier erin te houden en informatie over professionele ondersteuning. Deze beweegspellen bevatten alle 10 grondvormen van bewegen volgens de ASM schijf van 10.

Inhoudsopgave

1. Beweegspelletjes voor thuis

- Tips om het leuk te houden

2. Professionele ondersteuning - wat pas bij uw kind?

- Kinderfysiotherapeut
- Kinderoefentherapeut
- Kinderergotherapeut

3. Bewegen in het dagelijks leven: kleine stappen, groot effect

- Maak bewegen leuk en gevarieerd
- Beperk schermtijd en stimuleer actief spel

4. Kennismaken met verschillende sporten: wat past bij uw kind?

- Tips voor het kiezen van een passende sport.



Beweegspelletjes voor thuis

1. Hinkelbaan & Raketlancering

Teken een hinkelbaan met stoepkrijt of plak tape op de vloer. Laat je kind van vak naar vak hinkelen – eerst op één been, dan op het andere. Voeg opdrachten toe: “draai rond in vak 3” of “spring met twee benen tegelijk.”

Variatie: Laat je kind bij elk vak ‘gelanceerd’ worden als een raket. In een van de vakken roept iemand “3-2-1!” en springt je kind zo hoog mogelijk, met bijpassend geluid: “BOEM!” of “ZOE!”

2. De Balansbaan (Zigzag & Koorddansers)

Teken een (slingerende) lijn op de grond met stoepkrijt of tape. Laat je kind balancerend over de lijn lopen, alsof het een koorddanser is in het circus.

Variatie: Vraag om te hinkelen over de lijn, achteruit te lopen of te bewegen met een boek op het hoofd.

3. Schildpadloop

Leg kussens, matjes of dekens neer als een wiebelige vijver vol ‘stenen’. Je kind moet rustig oversteken zonder te vallen of de ‘stenen’ te verschuiven.

Variatie: Laat je kind een knuffel op het hoofd balanceren tijdens het lopen. Of vraag hem/haar om tijdens het lopen te zingen zonder uit balans te raken.

4. Sluipen als een tijger

Laat je kind als een tijger kruipen over de grond: laag, met de buik dicht bij de vloer. Armen en benen bewegen kruislings, zodat het lijkt alsof je kind door het gras sluipt zonder gezien te worden.

Variatie: Verstop een 'prooi' (speeltje) ergens en laat je kind er naar toe sluipen zonder lawaai te maken.

5. Spiegelbeeld

Sta tegenover je kind en voer langzame bewegingen uit: zwaai met een arm, maak een sprong, ga op één been staan. Laat je kind jou precies nadoen, alsof het in een spiegel kijkt.



Variatie: Wissel de rollen om – laat je kind de leider zijn. Of voeg muziek toe om ritme en timing te oefenen.

6. Klimavontuur

Gebruik stevige stoelen, kussens of banken om een 'berg' te maken. Je kind klimt eroverheen alsof het een bergbeklimmer is op weg naar de top.

Variatie: Laat je kind onderweg 'hindernissen' tegenkomen, zoals een tunnel (tafel met laken) of een 'sneeuwstorm' (blaadjes die je blaast).

7. Achterstevoren

Laat je kind achteruit door de kamer of tuin lopen. Begin eenvoudig op een rechte lijn en voeg daarna obstakels toe waar omheen gelopen of overheen gestapt moet worden.

Variatie: Zet een parcours uit en gebruik bijvoorbeeld pionnen, kussens of knuffels als hindernissen. Laat je kind ook geblinddoekt stappen met jouw aanwijzingen.

8. Ballonnenjacht

Blaas een ballon op en probeer samen te zorgen dat deze niet de grond raakt. Gebruik handen, voeten, ellebogen of zelfs een houten lepel.

Variatie: Geef opdrachten zoals: "alleen met je linkerhand", "alleen zitten op de grond" of "raak de ballon terwijl je ronddraait."

9. Doeltrapper

Zet lege flessen, kartonnen dozen of knuffels op een rij. Laat je kind met een zachte bal proberen om ze om te trappen.

Variatie: Begin dichtbij en maak het steeds moeilijker. Gebruik ballen van verschillende grootte of laat trappen met de andere voet.



10. Ijskoude dans

Zet een vrolijk nummer op en dans samen rond. Stop de muziek plotseling – je kind moet dan direct ‘bevriezen’.

Variatie: Laat je kind tijdens het dansen bepaalde bewegingen uitvoeren: “draai drie keer rond”, “hink op één been” of “spring als een kikker.”

11. Jungle-dierengevecht

Op een zachte ondergrond (matras, yogamat of deken) spelen jullie dat jullie tijgers, beren of apen zijn. Duw elkaar zachtjes omver, probeer iemand van de ‘rots’ (kussen) te krijgen of rol over elkaar heen. Belangrijk! Maak goede afspraken; niet slaan of schoppen, en ‘stop’ betekent echt stoppen.

Variatie: Gebruik fantasie – vechten jullie voor een kokosnoot? Of verdedigt iemand zijn hol?

Tips om het leuk te houden

- Varieer de opdrachten regelmatig om het spannend te houden.
- Werk met haalbare doelen: “Lukt het je vandaag zonder te vallen?”
- Geef complimenten, ook bij kleine verbeteringen.
- Maak er quality time van: doe mee of koppel een beloning aan het bewegen (bijv. een extra verhaaltje lezen of samen koken).

Professionele ondersteuning - wat past bij uw kind?

In sommige gevallen kan het helpen om extra begeleiding in te schakelen wanneer er zorgen zijn over de motorische ontwikkeling van uw kind. Gelukkig zijn er verschillende zorgprofessionals die gespecialiseerd zijn in het begeleiden van kinderen op dit gebied. Elk van hen heeft een eigen focus en werkwijze. Hieronder lichten we de belangrijkste verschillen toe, zodat u een beter beeld krijgt van wat het beste aansluit bij de behoeften van uw kind.



Kinderfysiotherapeut

Een kinderfysiotherapeut is gespecialiseerd in de motorische ontwikkeling van kinderen. Zij helpen onder andere bij problemen met bewegen, zoals moeite met lopen, rennen, springen of het aanleren van nieuwe motorische vaardigheden. Ook wanneer er sprake is van een vertraagde motorische ontwikkeling kan kinderfysiotherapie uitkomst bieden.

[Zoek een kinderfysiotherapeut bij u in de buurt](#)

Kinderoefentherapeut

Een kinderoefentherapeut richt zich met name op houding en bewegingspatronen. Heeft uw kind bijvoorbeeld last van een verkeerde zithouding, moeite met evenwicht of coördinatie, of raakt het snel vermoeid tijdens activiteiten? Dan kan kinderoefentherapie helpen om die patronen op een spelenderwijze manier te verbeteren.

[Vind een kinderoefentherapeut in uw regio](#)

Kinderergotherapeut

Een kinderoefentherapeut richt zich met name op houding en bewegingspatronen. Heeft uw kind bijvoorbeeld last van een verkeerde zithouding, moeite met evenwicht of coördinatie, of raakt het snel vermoeid tijdens activiteiten? Dan kan kinderoefentherapie helpen om die patronen op een spelenderwijze manier te verbeteren.

[Vind een kinderoefentherapeut in uw regio](#)



Bewegen in het dagelijks leven: kleine stappen, groot effect

Voldoende beweging hoeft niet altijd te betekenen dat je kind intensief sport of dagelijks naar de gymles gaat. Ook kleine, alledaagse momenten kunnen bijdragen aan een gezonde motorische ontwikkeling. Door beweging een vanzelfsprekend onderdeel te maken van de dagelijkse routine, zet je onopvallend grote stappen in de ontwikkeling van je kind.

Maak beweging onderdeel van de dagelijkse routine

Geef het goede voorbeeld; beweeg samen

Kinderen leren door te observeren. Als ze zien dat ouders plezier beleven aan bewegen, is de kans groter dat ze dit gedrag overnemen. Maak wandelen, fietsen of buiten spelen een gezinsactiviteit en denk aan je scherm gebruik in de omgeving van je kind.

Lopend of fietsend naar school

Een wandeling of fietstocht naar school is niet alleen goed voor de fysieke ontwikkeling, maar helpt ook om het hoofd leeg te maken en alert de dag te beginnen.

Laat je kind helpen met boodschappen dragen

Tilwerk versterkt de spieren en leert je kind verantwoordelijkheid nemen. Kies bijvoorbeeld voor een lichte boodschappentas die je kind zelfstandig mag dragen.

Neem vaker de trap

Traplopen is een eenvoudige manier om kracht en uithoudingsvermogen op te bouwen. Maak er een spelletje van ("hoe snel ben jij boven?") om het leuk te houden.

Maak bewegen leuk en gevarieerd

Speel buitenspellen zoals tikkertje of verstoppertje

Klassieke kinderspellen zijn verrassend effectief voor het verbeteren van reactiesnelheid, wendbaarheid en conditie.

Dans samen op muziek

Zet favoriete muziek aan en dans samen door de kamer. Improviseren, springen en draaien draagt bij aan ritmegevoel en lichaamscoördinatie.



Organiseer een speurtocht in de buurt

Verstop opdrachten of aanwijzingen die je kind moet vinden door te springen, klimmen of rennen. Extra leuk in combinatie met een (thema)verjaardag of vakantiedag.

Beperk schermtijd en stimuleer actief spel

Stel schermtijd limieten in

Het is belangrijk om een goede balans te vinden tussen passieve en actieve tijd. Door grenzen te stellen, ontstaat automatisch ruimte voor bewegen.

Kies voor actief speelgoed

Denk aan ballen, springtouwen, hoepels of een step. Speelgoed dat uitnodigt tot bewegen zorgt voor spontane activiteit, zonder dat het 'moet'.

Kennismaken met verschillende sporten: wat past bij uw kind?

Bewegen is niet alleen belangrijk voor de gezondheid, maar ook een manier om nieuwe interesses, talenten en sociale vaardigheden te ontwikkelen. Door verschillende sporten uit te proberen, ontdekt je kind vanzelf wat echt bij hem of haar past.

Veel sportverenigingen bieden **gratis proeflessen** aan. Zo kan je kind zonder verplichtingen ervaren hoe het is om bijvoorbeeld te turnen, judoën, dansen of zwemmen.

Tips voor het kiezen van een passende sport

- Kijk naar waar je kind nature plezier in heeft. Houdt het van springen, samenwerken of liever van rust en precisie? Dit helpt bij het selecteren van geschikte opties.
- Laat je kind zelf meedenken: autonomie verhoogt de motivatie.
- Gebruik een hulpmiddel zoals de [Sportkeuzewijzer](#) – een online test die op basis van voorkeuren en gedrag suggesties geeft.
- Op [Sport.nl](#) vind je een handig overzicht van sportclubs in de buurt. Door bij de filters 'kinderen' aan te vinken, krijg je een aanbod op maat.