

# Handstanden docenten instructies

- We adviseren om bij de instructie een duidelijk voorbeeld te geven aan de kinderen over hoe de oefening moet die op de kijkwijzers staat.
- Een goede handstand duurt 3 tot 5 tellen. Langer mag, maar hoeft niet.
- Met de kaarten kunnen de kinderen zelfstandig werken. Het is echter belangrijk dat er altijd een begeleider bij de kinderen is die let op de veiligheid en of ze de oefening goed uitvoeren.

## Kies het goede niveau

Elke kaart heeft in de balk een niveau aanduiding. Hoe meer sterren hoe moeilijker. Kijk in het schema om te zien welke kijkwijzer geschikt is voor uw klassen.

	sterren	Groep 1 + 2 4-6 jaar	Groep 3 + 4 6-8 jaar	Groep 5 + 6 8-10 jaar	Groep 7 + 8 10-12 jaar
1 spinnetje	◆	√	√	√	√
2 recht spinnetje	◆◆◆			√	√
3 handstand tegen de muur met hulp	◆◆◆			√	√
4 handstand tegen de muur	◆◆◆			√	√
5 handstand tegen arm	◆◆◆◆				√
6 handstand	◆◆◆◆				√
7 handstand doorrol	◆◆◆◆				√
8 handstand tegen de muur met twee	◆◆◆◆				√
9 handstand tegen de muur met drie	◆◆◆◆				√

Deze indeling is globaal. Er zijn nu eenmaal getalenteerde kinderen en minder getalenteerde kinderen. Het is aan de lesgever om te bepalen wat het niveau is van het kind.



## **Verdere tips**

- Bij het werken met twee of drietallen; laat één kind de oefening doen. Vraag aan de ander:  
“Wat doet hij goed? Wijs maar aan op de kaart.  
Wat kan nog beter? Wijs eens aan op de kaart.”
- Zo geven ze elkaar aanwijzingen en complimenten.
- Als alle kinderen in de klas in tweetallen of drietallen werken, leren ze goed te kijken naar de kijkwijzer, elkaar aanwijzingen te geven en elkaar te helpen.

## **Presentatie**

Kinderen die hard gewerkt hebben en een goede handstand hebben geleerd, vinden het vaak erg leuk om dit aan de klas te laten zien. Het is leuk om dit aan het einde van de les met een paar vrijwilligers te doen.

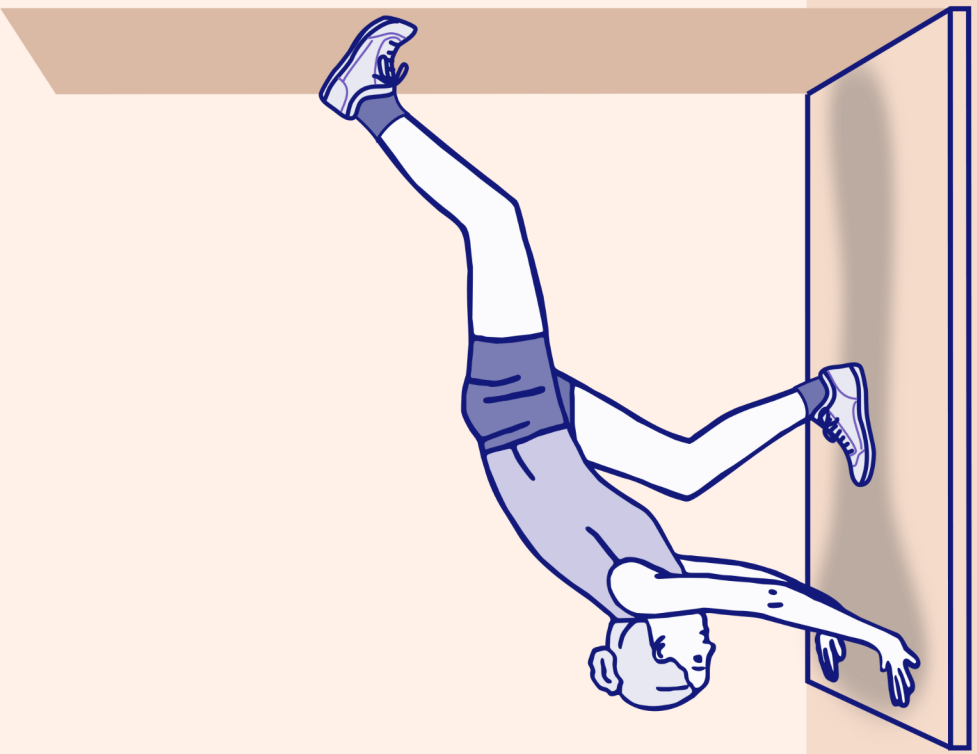
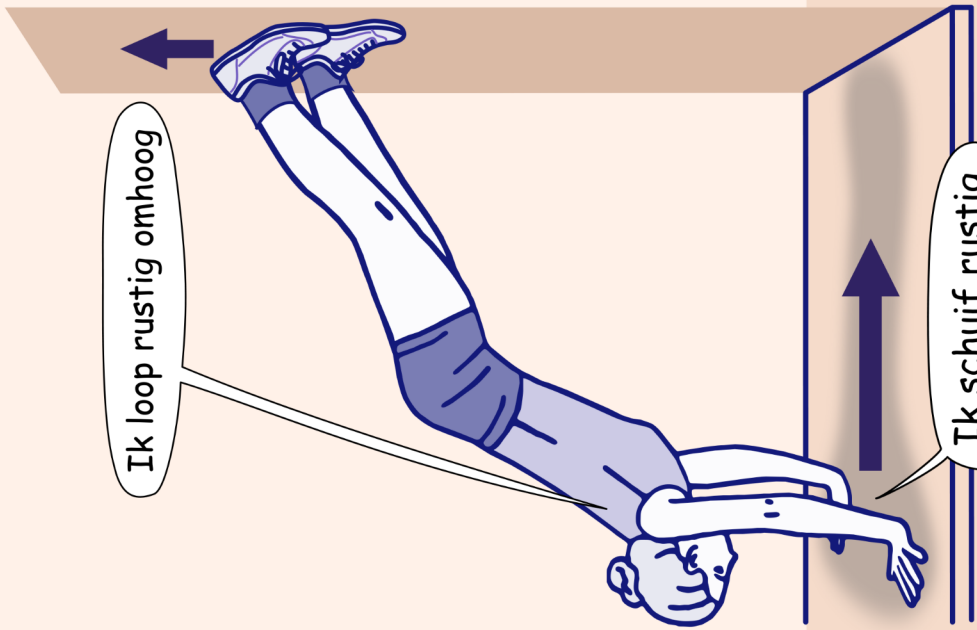
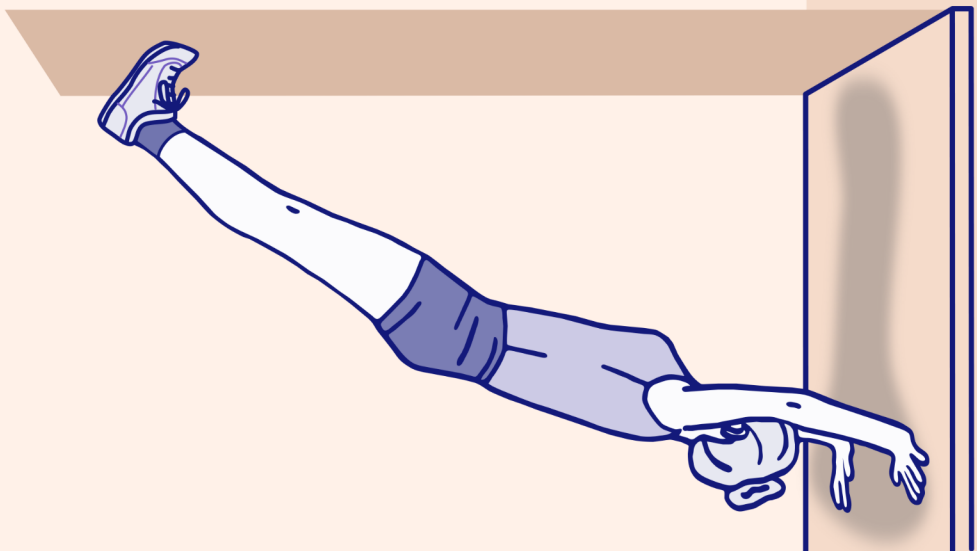
Wij wensen u veel plezier met het gebruik van deze set handstanden.

Mark en Kirsten Roth-Koch  
Kijkzo

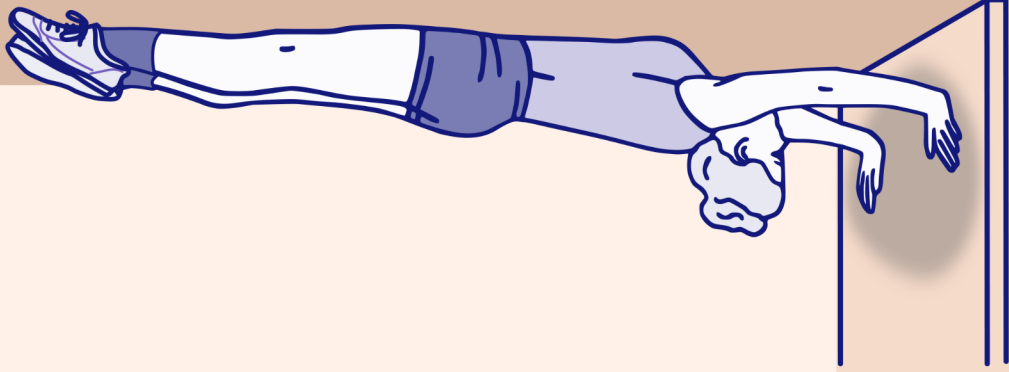
CC-BY Roth-Koch



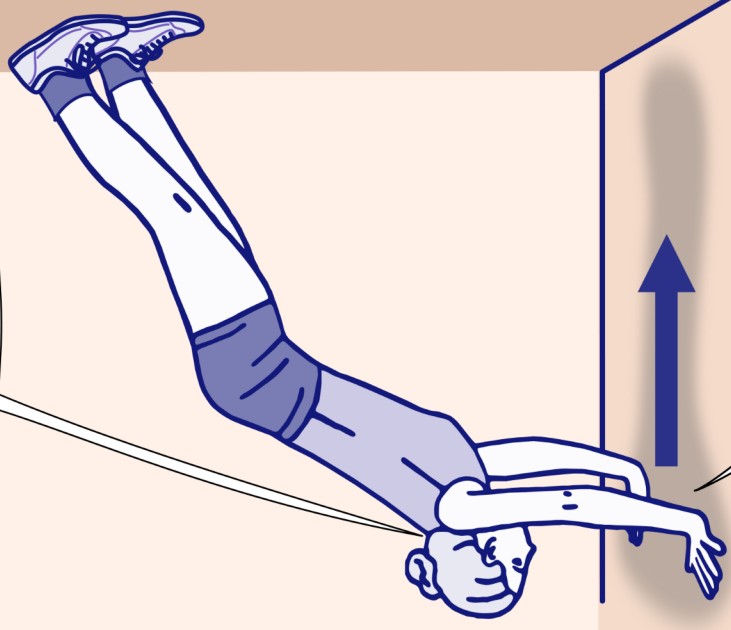
spinnetje



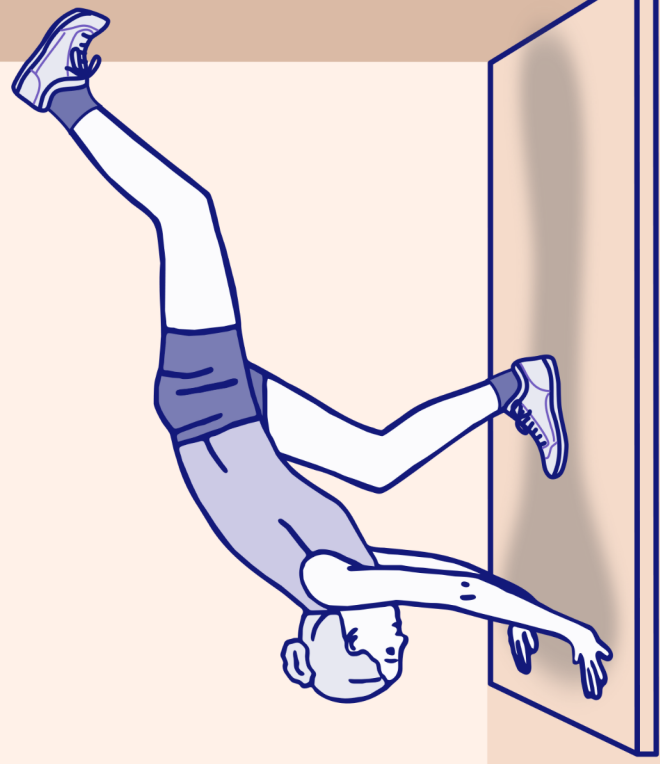
recht  
spinnetje



Ik loop rustig omhoog

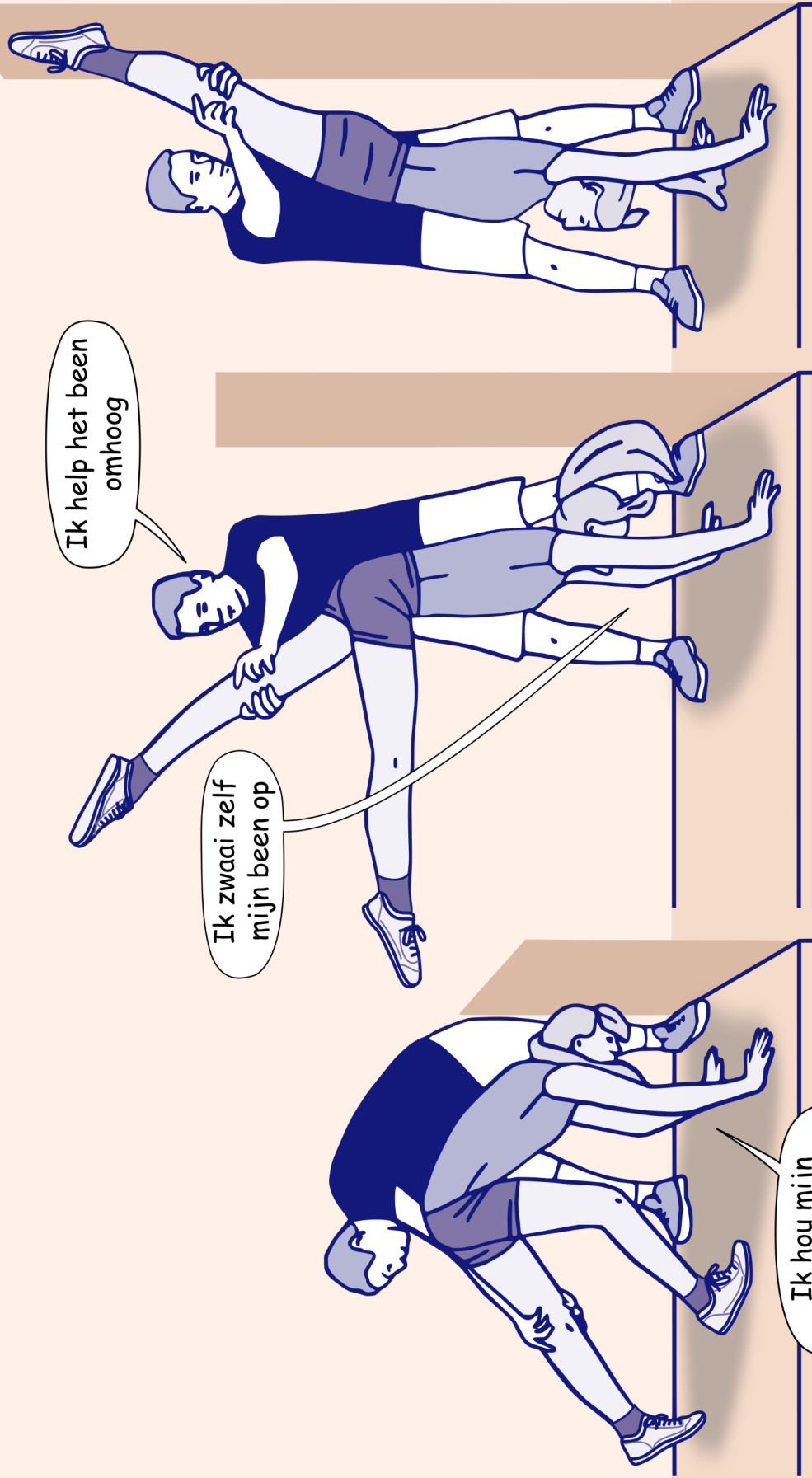


Ik schuif rustig  
naar de muur



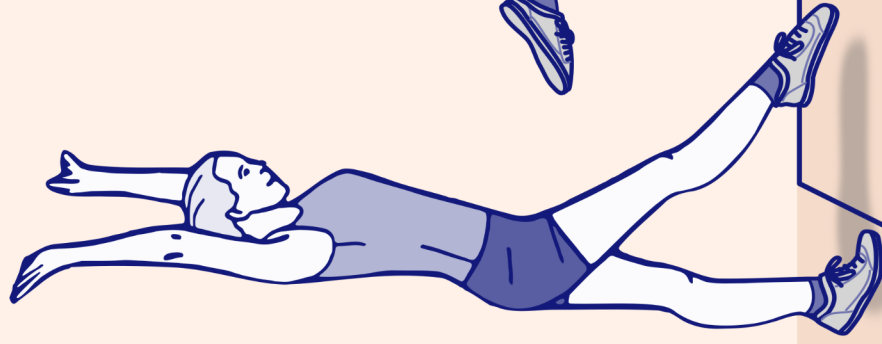
handstanden  
2

Deze oefening kan ook met 2 helpers.  
Elke helper tilt één been.



# handstand tegen de muur

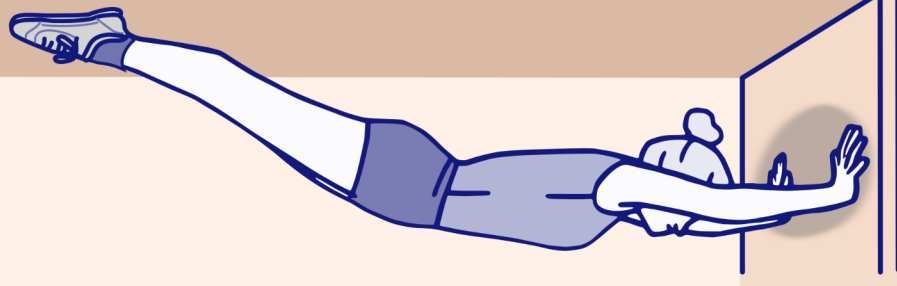
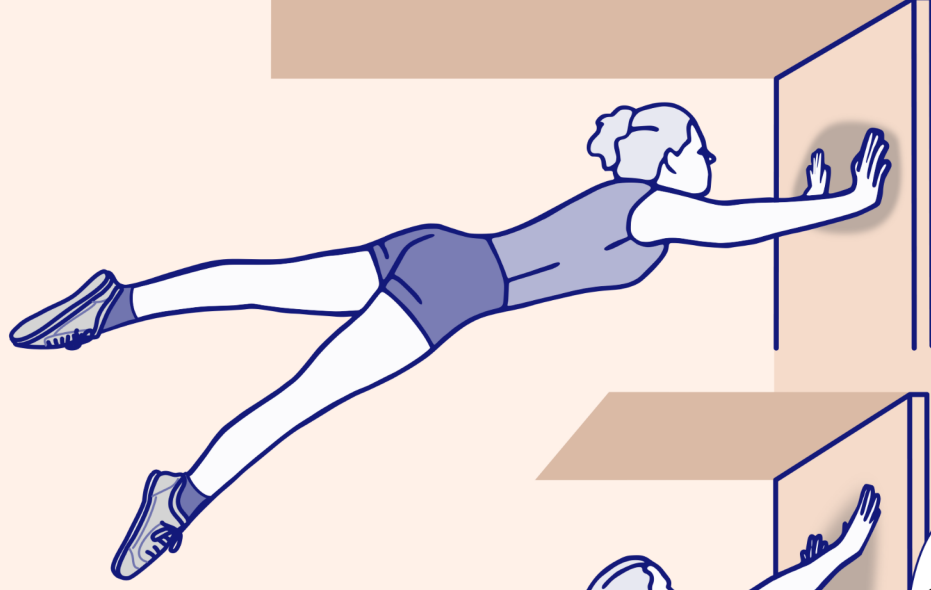
4  
handstanden



Ik zwaai mijn  
been op.

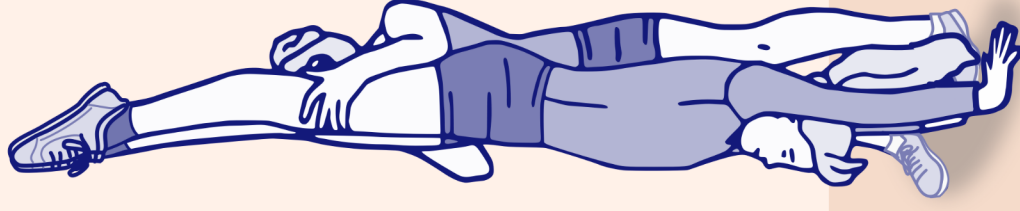
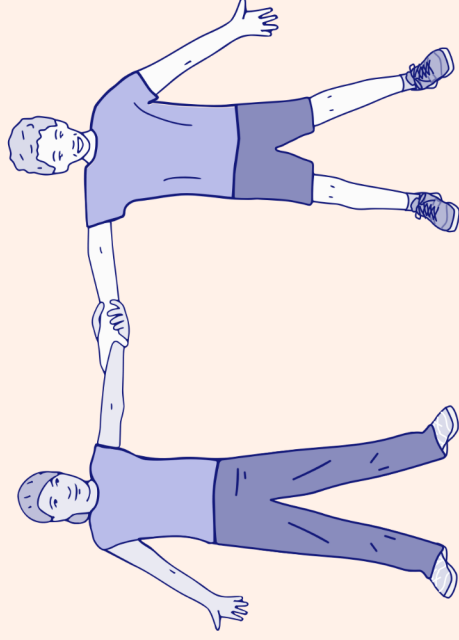


Ik hou mijn  
armen gestrekt

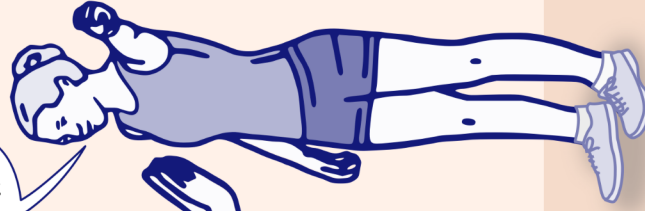


Deze oefening kan ook met 2 helpers.  
Geef elkaar een hand en help met de  
andere hand mee.

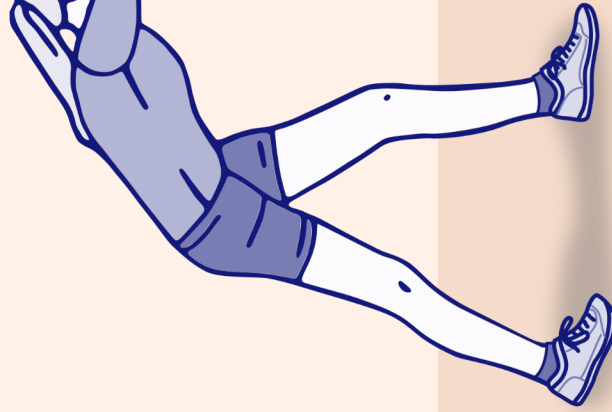
handstand  
tegen arm

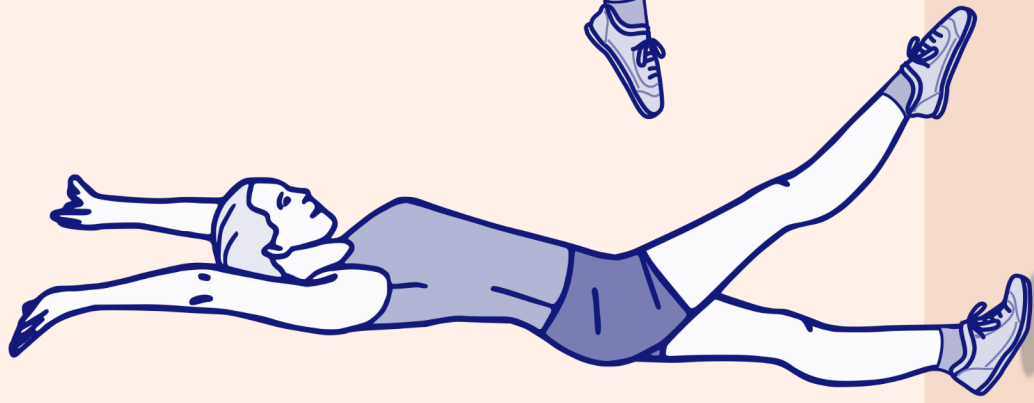


Ik sta klaar met  
gestrekte arm

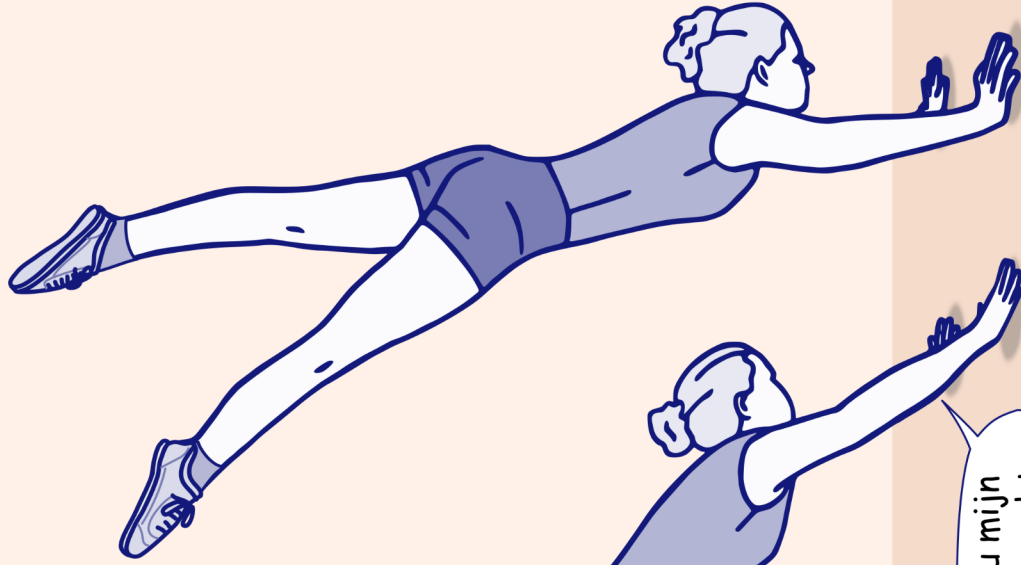


Ik hou mijn  
armen gestrekt

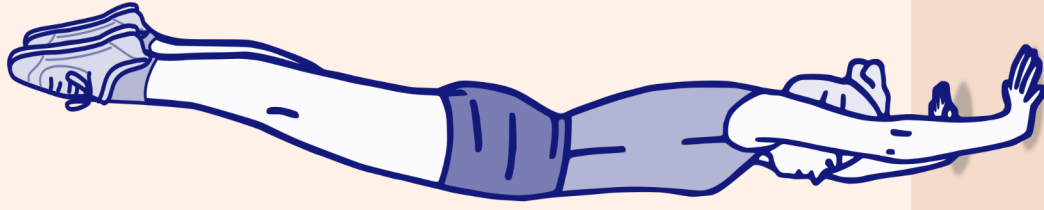




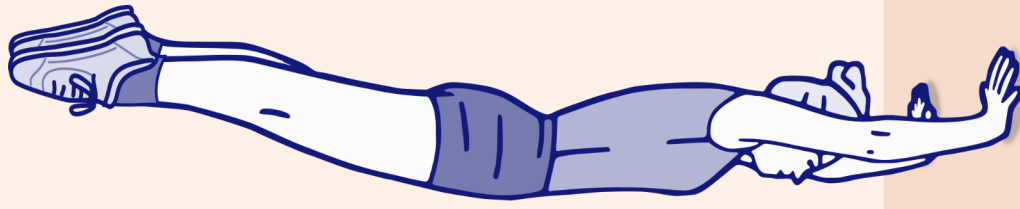
Ik zwaai mijn  
been omhoog



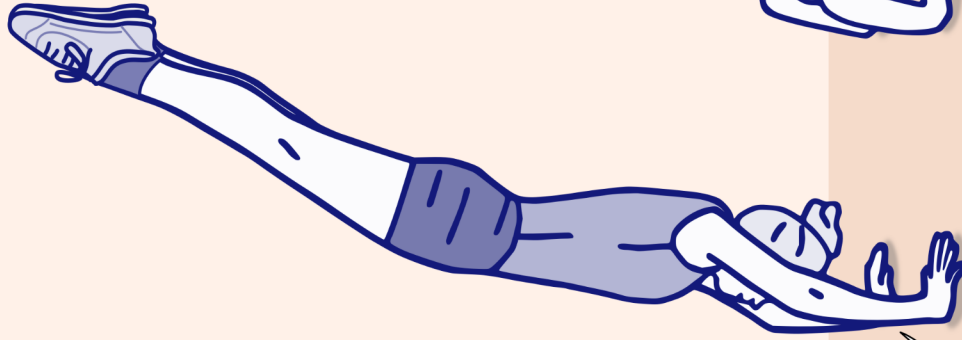
Ik hou mijn  
armen recht



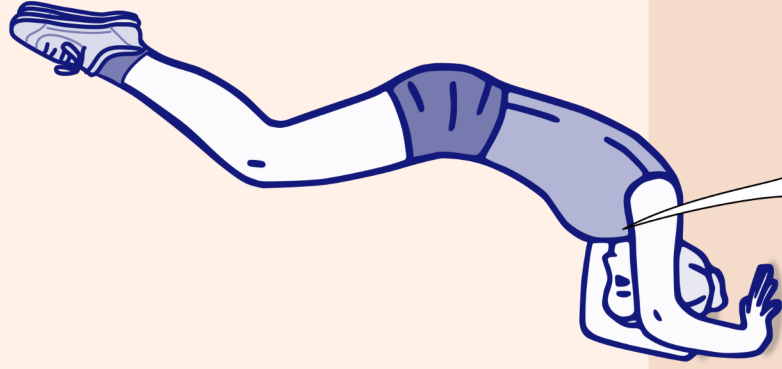




Ik val rustig door.

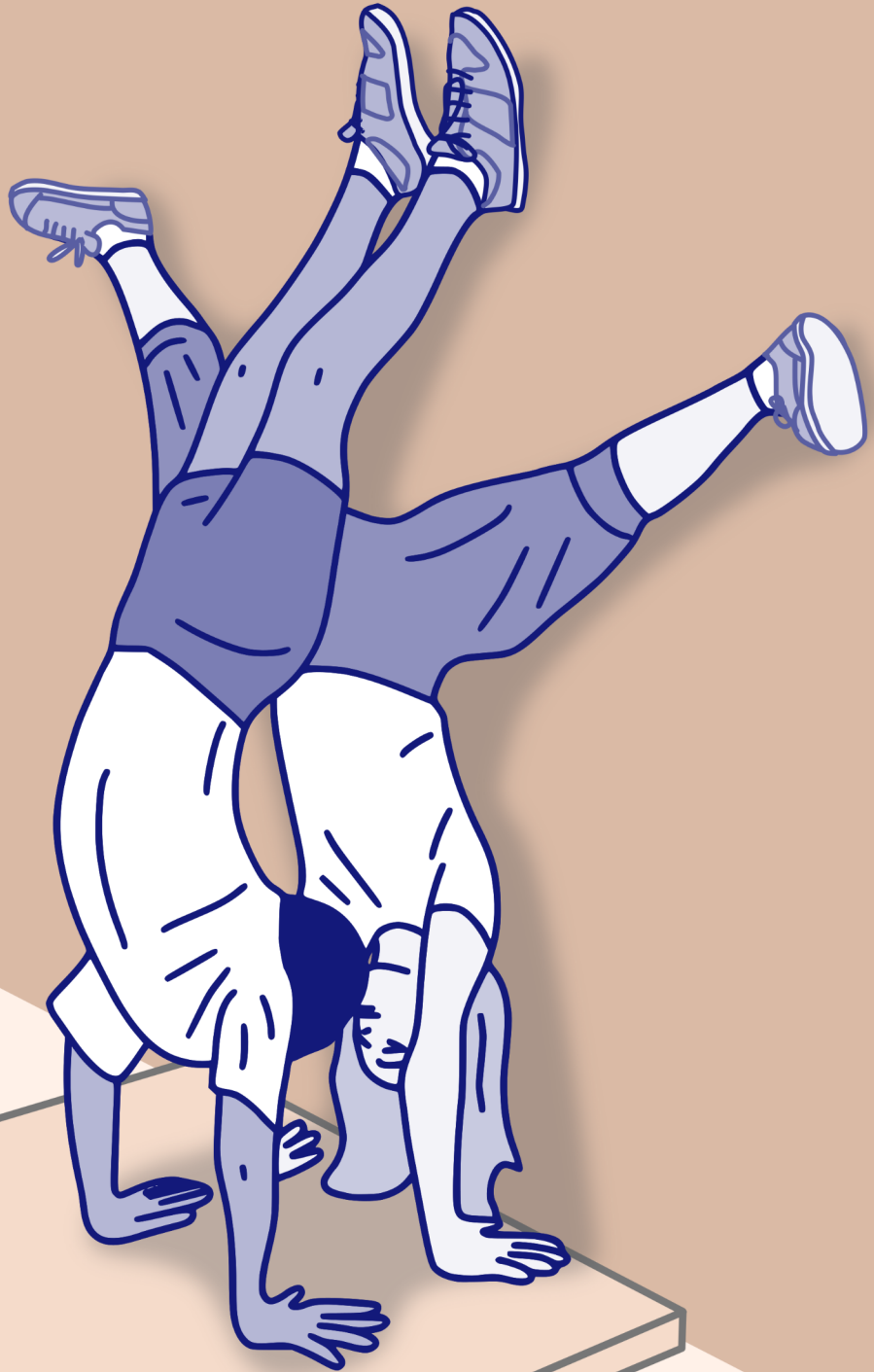


Ik doe mijn kin op mijn borst  
en maak me klein.



tegen de  
muur met twee

8  
handstanden  
★ ★ ★ ★



tegen de  
muur met drie

9  
handstanden

