



15 spellen voor  
de optimale  
ontwikkeling van  
**IEDER** kind

Ingrid Bunnik

# ALLES op het SPEL

Inger Kuijlenburg & Koos Stienstra



**Kinderen  
Van nature  
Speels en onderzoekend  
Belanden in de pas-op en schiet-op wereld  
Vol afleiding en verstoring  
Eén op de vijf heeft hulp nodig  
AU!  
Waar vragen kinderen echt om?  
Mag ik nog even spelen?**





# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord van Louis van Gaal</b>	<b>01</b>		
<b>Bewegen en spelen ...</b>	<b>05</b>		
<b>Waarom bewegen?</b>	<b>07</b>		
<b>Hoe gebruik je dit boek?</b>	<b>10</b>		
<b>Het verhaal van Jordy</b>	<b>12</b>		
<b>1 – Evenwicht houden terwijl je beweegt</b>	<b>14</b>	<b>9 – Links en rechts</b>	<b>98</b>
Versnellen, vertragen en niet omvallen als je rent		De middellijn kruisen	
<b>2 – Evenwicht bewaren in rust</b>	<b>24</b>	<b>10 – Automatiseren</b>	<b>108</b>
Stevig kunnen staan, bewust ademen en rustig zitten		In een ritme komen en volhouden	
<b>3 – Het lichaam voelen</b>	<b>34</b>	<b>11 – Schakelen</b>	<b>118</b>
Lichaamssignalen waarnemen en erop reageren		Stoppen - voelen - denken - doen	
<b>4 – De tastzin ontwikkelen</b>	<b>44</b>	<b>12 – Focussen</b>	<b>128</b>
Met de handen kijken		Aandacht richten en concentreren	
<b>5 – Oriënteren in het lichaam</b>	<b>58</b>	<b>13 – Intact en bij jezelf</b>	<b>138</b>
Draaien, rollen, ondersteboven en over de kop		Beleven, inleven en uitleven	
<b>6 – Oriënteren in tijd en ruimte</b>	<b>68</b>	<b>14 – Fit en sterk</b>	<b>148</b>
Spelen met afstand, plaats, snelheid en richting		Volhouden en doorzetten	
<b>7 – Ordenen</b>	<b>78</b>	<b>15 – Samenspelen</b>	<b>158</b>
Sorteren, rangschikken en bouwen		Afstemmen en meedoen	
<b>8 – De ogen en handen werken samen</b>	<b>88</b>		
Kijken, gooien en vangen			
		<b>Observatiehulp bij de 15 spellen</b>	<b>170</b>
		<b>Observatiehulp bij lezen, schrijven en rekenen</b>	<b>172</b>
		<b>Wetenschap en onderbouwing</b>	<b>174</b>
		<b>Meer inspiratie</b>	<b>174</b>

**ALLES op een RIJ**

# Het verhaal van Jordy

Enkele jaren terug kwam Jordy bij ons in de praktijk. Zijn verhaal is exemplarisch voor veel kinderen die op jonge leeftijd onnodig vastlopen.

Jordy was acht jaar en zat in groep 5. In groep 3 had hij hard gewerkt aan het lezen en schrijven, maar in groep 4 kon hij het tempo van de klas niet meer bijbenen. Jordy ging steeds meer de clown uithangen en probeerde met grapjes het toch leuk te maken. Maar de grapjes waren helemaal niet zo leuk. Hij stoorde andere kinderen en werd daarom vaak uit de klas gezet. Zijn gedrag werd steeds grensoverschrijdender en Jordy was niet meer bij te sturen door de leerkracht. Thuis liet hij weten dat hij niet meer naar school wilde, omdat iedereen hem 'haatte'. En ja, onder kinderen kan het er serieus wreed aan toe gaan.

Doordat Jordy niet op niveau kon komen, dacht hij dat hij dom was. Jordy praatte hier natuurlijk met niemand over, maar zijn gedrag vertelde heel veel. De kinderen vonden Jordy irritant en sommigen waren zelfs bang voor hem. De leerkracht had best veel geduld, maar dit raakte op een gegeven moment ook op. Het contact met Jordy werd daardoor steeds moeilijker.

Door het gedrag dat Jordy liet zien, was het duidelijk dat hij hulp nodig had. Door de lange wachtlijsten bij de geestelijke gezondheidszorg kon hij niet terecht voor een gedragsonderzoek. Door de zoektocht van de ouders kwam Jordy in onze praktijk terecht. Bij de kennismaking bleek al dat de motoriek van Jordy nog niet op leeftijdsniveau was. Daar gingen we eerst mee aan de slag.

Vanuit de ontspanning die Jordy met het spelen ervaarde, ontwikkelde zijn motoriek zich weer verder. Na enkele maanden was niet alleen zijn motoriek verbeterd, maar ook zijn schoolprestaties gingen erop vooruit. Bovendien hervond hij de aansluiting bij zijn klasgenoten. Het gedragsonderzoek bij de geestelijke gezondheidszorg was niet meer nodig. Jordy blij, ouders blij, juf blij!

**NA ENKELE MAANDEN WAS NIET ALLEEN ZIJN MOTORIEK VERBETERD,  
MAAR OOK ZIJN SCHOOLPRESTATIES GINGEN EROP VOORUIT.**





# Thema van de week: Evenwicht houden terwijl je beweegt

## EVENWICHT HOUDT JE OVEREIND BIJ HET LOPEN, STAAN, FIETSEN, KRUIPEN EN RENNEN

In de eerste week ga je aan de slag met het thema 'Evenwicht houden terwijl je beweegt'. Je evenwicht kunnen houden, is namelijk de basis om te kunnen bewegen. Niet voor niets wordt er in elke motorische test gekeken naar de ontwikkeling van het evenwicht: in hoeverre ben je in staat tot evenwicht houden en corrigeren? De ontwikkeling van het evenwicht begint al van jongs af aan. Een baby probeert het hoofd op te tillen en zoekt daarbij met zijn spieren de balans om het hoofd op zijn plek te houden, tegen de zwaartekracht in. Later is dat ook het geval met zitten. Dan moet een baby het bovenlichaam op zijn plek houden zonder om te vallen.

Het lijkt zo simpel als je het eenmaal kunt, maar er gaat heel wat werk aan vooraf. De spieren moeten kunnen samenwerken en tegelijkertijd moeten de zintuigen informatie aan de hersenen kunnen doorgeven over de stand van het lichaam.

Van leren bewegen zonder om te vallen tot het leren fietsen of op één been staan, en van het springen op een trampoline tot het wegschieten van een bal. Overal heb je je evenwicht voor nodig!



# Zo kan het ook

Wil je het evenwicht graag op een speelse manier verbeteren? Dan zijn er nog veel meer leuke mogelijkheden. We geven een paar suggesties:

- skippybal-estafette;
- steltlopen;
- zaklopen;
- fietsen;
- skeeleren;
- hinkelen (en doe dat ook eens op het 'verkeerde' been!);
- schaatsen;
- voetje van de vloer;
- over allerlei randjes en richeltjes lopen;
- twister.

Hoe zorg jij ervoor dat kinderen hun evenwicht leren houden in diverse situaties? Deel jouw inspiratie door ons een bericht te sturen op LinkedIn of Facebook. Kom maar op!

## Vraag van juf Carola

### WAT NU ALS EEN KIND NIET MEE WIL DOEN?

Als je kijkt, is dat ook meedoen! Zelfs als een kind niet actief meedoet, dan kan het door te kijken leren van wat er gebeurt tijdens het spel. Je kunt het kind ook de taak geven om extra goed te kijken, zodat het aan het einde van het spel kan vertellen wat het heeft gezien.

Oudere kinderen roepen misschien al snel dat het 'saai' is. Maar wat is saai? Saai kan van alles betekenen. Misschien is het te moeilijk of te spannend, of is er niet genoeg uitdaging. Om het spel interessanter te maken, kun je er bijvoorbeeld een uitdaging aan toevoegen, zoals een geheugenopdracht of een hindernis. Kinderen zijn vaak creatief en kunnen zelf nieuwe uitdagingen bedenken. Dat maakt het spel nog leuker. Wanneer het kind zelf een uitdaging bedenkt, doet het eigenlijk al mee. Een win-winsituatie dus!







# Waarom tikkertje bijdraagt aan de gehele ontwikkeling

Tikkertje kan overal: thuis, op het schoolplein, in de speeltuin, in het zwembad, zelfs op de verjaardag van tante Gerda. We hebben tikkertje dan ook niet voor niets benoemd tot 'spel van de week'. Hoe oud en simpel het spel ook is, kinderen vinden het nog steeds geweldig. Bovendien is het ook nog eens goed voor iedereen. We geven je een aantal redenen waarom tikkertje bijdraagt aan de gehele ontwikkeling.

## **Het verbetert het evenwicht**

Met tikkertje verander je voortdurend van snelheid en van richting. De kinderen zijn steeds aan het starten, stoppen, vertragen en versnellen. Ze maken bochten, omzeilen hindernissen en doen schijnbewegingen om de tikker te slim af te zijn. Het kan dan ook niet anders dat je steeds balans moet zoeken om niet om te vallen.

## **Je ontwikkelt ruimtelijk inzicht**

Tijdens het rennen beweeg je vrij in de ruimte en ontdek je verschillende richtingen, zoals voor, achter, links, rechts, omhoog en omlaag. Je leert ook afstanden in te schatten en obstakels te vermijden of er overheen te gaan. Dit helpt bij het ontwikkelen van ruimtelijk inzicht, wat weer goed van pas komt bij het leren van rekenen, schrijven en lezen.

## **Het stimuleert hersenwerk**

Met tikkertje leren kinderen om te gaan met snelheid, reactievermogen en strategie. Als je rent en van richting verandert, krijgen je zintuigen veel informatie te verwerken. Dit maakt je wakker en alert. Om de tikker te slim af te zijn, ontwikkel je ook strategisch denken. Je moet immers de tikker in de gaten houden en de spelregels volgen. De hersenen worden dus flink aan het werk gezet!

## **Het verbetert de conditie**

Kinderen maken gemiddeld meer hardloopters tijdens tikkertje dan wanneer ze tijdens de gymles rondjes zouden moeten rennen. Door het spelelement trainen de kinderen hun doorzettingsvermogen: net even een stapje extra doen!

## **Het zet de bloedsomloop aan**

Door te rennen stroomt het bloed in je lichaam goed door. Je hart gaat sneller kloppen en de longen worden gevuld met (het liefst frisse) lucht. Hierdoor raak je de afvalstoffen in je lichaam makkelijker kwijt. Dit is goed voor je spijsvertering en je gezondheid. Als je op tijd je afvalstoffen kwijtraakt, krijg je ook minder snel last van hoofdpijn. Vergeet natuurlijk niet om genoeg water te drinken!

## **Je wordt er warm van**

Tikkertje zorgt ervoor dat je lichaamstemperatuur stijgt. Als het buiten koud is, heb je dus een goede opwarmer. Dit betekent ook dat je lichaam meer energie verbrandt. Dat kan weer helpen bij het balanceren van de opslag en het verbruik van energie bij kinderen.

## **Het geeft plezier en ontspanning**

Tijdens het spel wordt er gelachen, geroepen en bewogen. Dit helpt bij het ontladen van spanning en emoties, waardoor je je beter voelt. En plezier hebben in het bewegen, is belangrijk voor het welbevinden!

# 3

## Het lichaam voelen

---

Lichaamssignalen waarnemen en erop reageren

Voelen  
Het lichaam  
Vertelt van alles  
Kun je het verstaan?  
Luister!



# Spel van de week: stoeien

Met stoeien kan het niet anders dan dat je jezelf en de ander duidelijk voelt. Succes verzekerd! Stoeien is een vrolijk contactspel waarin je de grenzen van je eigen lichaam en dat van de ander verkent. Stoeien is geen vechten. Je doet elkaar geen pijn en stopt op tijd. Van stoeien word je sterker, leer je je eigen kracht kennen en leer je je krachten beheersen.

Bij stoeien geldt altijd: stoppen voordat het niet meer leuk is. Dat betekent dat kinderen goed op hun eigen en andermans grenzen moeten letten. Daarvoor is het belangrijk dat ze met elkaar communiceren. Dus “au = stop” of “wat je nu doet, vind ik niet fijn”.

## GROEP 1 - 2 - 3

**Schateiland** – Het spel wordt in tweetallen gespeeld. De schatbewaker heeft een voorwerp, een kostbare schat, in handen. De piraat komt naar het eiland om de schat te veroveren. De schatbewaker doet er natuurlijk alles aan om de schat bij zich te houden. Dat wordt stoeien! Als het de piraat toch gelukt is om de schat af te pakken, dan worden de rollen omgedraaid.

Hoe spannend is het om een stoere jongen uit de bovenbouw te vragen om de schat te bewaken, terwijl twee of drie piraten er alles aan doen om de schat bij hem weg te kapen?

**Politie-en-boevenpakkertje** – De politieagenten proberen de boeven te vangen, terwijl de boeven rennen en proberen te ontsnappen aan de politie. Wanneer een boef wordt gevangen, moet hij naar de gevangenis. Het spel gaat door totdat alle boeven gevangen zijn of totdat de tijd om is. Om de boeven te vangen, mag de politie ‘alles’ doen, maar de boeven mogen ook ‘alles’ uit de kast halen om te ontsnappen. Kortom: duwen, trekken en stoeien!

## GROEP 4 - 5 - 6

**Rugby** – In een spel met twee teams is het doel om de bal naar de andere kant van het veld te krijgen. Iedereen mag trekken, duwen en de bal overgooien als een ware rugbyspeler. Om iedereen actief te houden, kun je zelfs meerdere ballen in het spel brengen. De regels: er wordt niet aan kleding getrokken en we laten elkaars haren, gezicht en kruis met rust. Wie is de scheidsrechter?”

**Omduwertje** – Dit spel speel je in tweetallen. De één staat wijdbeens, stevig op een vlot (gymmat). De ander probeert, binnen armlengte afstand, de tegenstander van het vlot af te duwen en te trekken. Draai daarna de rollen om.

**Omduwen is natuurlijk voor alle leeftijden leuk!**



## GROEP 7 - 8

**Hollandse leeuwen** – De leeuwen staan achter een lijn en de leeuwenvanger in het midden van het veld. Als de leeuwenvanger “Hollandse leeuwen” roept, mogen de leeuwen het veld oversteken. De leeuwenvanger heeft een leeuw gevangen als hij deze helemaal, met twee voeten van de grond, heeft opgetild. De opgetilde, gevangen leeuw wordt daarmee ook leeuwenvanger.

**Touwtrekken** – Met touwtrekken neem je een stevig touw met in het midden een vlaggetje of een lintje. Maak twee teams met ongeveer evenveel kracht en massa. Maak vervolgens twee lijnen waar de teams overheen getrokken moeten worden. Het ene team probeert namelijk het andere team over de lijn te trekken om te winnen. Voor de kinderen is het belangrijk dat zij hun hele lichaamsgewicht inzetten en zich zwaar maken. Dát maakt een team sterk! O, en voor extra lol kunnen er natuurlijk ook volwassenen meedoen.

## THUIS

Stoeien is fijn om even contact te maken en plezier te hebben. Ook al is het maar heel even, het is een prachtige manier om te ontspannen en spanning te ontladen. Daarom werkt stoeien ook heel goed thuis. We geven hieronder de top 3 van de bezwaren tegen stoeien, die we vaak horen.

**Het eindigt altijd in huilen** – Als een kind begint te huilen, kan dit betekenen dat er te veel spanning of emotie is opgebouwd die er op dat moment uitkomt. Het is ook mogelijk dat er nog oefening nodig is om elkaars grenzen te leren kennen. Als de kinderen vóór het eten gaan stoeien, geef ze dan even een worteltje of een stuk komkommer. Met een lege maag ben je nu eenmaal sneller geïrriteerd.

**Na het stoeien zijn ze altijd zo druk dat ze niet meer in slaap komen** – Direct na het stoeien is het lichaam alert en actief. Het is dus lastig om daarna meteen te gaan slapen. Plan het stoeien dus niet direct voor het naar bed gaan. Zorg voor regelmatige stoeimomenten met een duidelijk begin en einde, en zorg voor afkoeltijd. Neem voor het slapen gaan de tijd om rustig het bekende ritueel te doen, zoals voorlezen, kletsen, een gebedje, even de dag doornemen, zacht zingen of op de rug en armen kriebelen.

**Ik ben bang dat ze elkaar pijn doen** – Tussen broertjes en zusjes kan het er soms stevig aan toe gaan. Ze kunnen elkaar echt pijn doen. Maar ze hebben ook een bijzondere veerkracht om elkaar weer te vergeven. Het is belangrijk om duidelijke afspraken te maken over het stopteken. Houd het spelmoment kort en stop op het hoogtepunt, zodat iedereen met een fijn gevoel kan eindigen.

Hoe jonger je begint met het ondertitelen, het benoemen van de lichaamssignalen die je waarneemt, hoe gewoner het voor je kind wordt om naar zijn lichaam te luisteren.

“Ik zie dat je moe bent, we nemen even pauze.”

“Ik zie dat je je bord niet leeg hebt, heb je genoeg?”

“Ik zie dat je zweet, heb je het warm of vind je het spannend?”

# ALLES op het SPEL

Tikkie, jij bent 'm! Kinderen spelen en bewegen van nature graag. Tijdens het spel leren ze van alles: over zichzelf, over anderen en over de wereld om hen heen. Bewegen draagt bij aan de fysieke, mentale, sociale en emotionele ontwikkeling.

Al jarenlang gaan de motorische vaardigheden van kinderen sterk achteruit. Er bestaat een evident verband tussen deze zorgwekkende ontwikkeling en problemen op het gebied van leren en gedrag. In de huidige samenleving bewegen kinderen minder. Ze spelen minder buiten en juist vaker virtueel voor een beeldscherm. Daardoor vallen vele uitdagingen weg die tijdens het samen (buiten-)spelen bijdragen aan een gezonde ontwikkeling. Daarom zijn volwassenen aan zet om bewust spel te stimuleren. Dat is leuk én nodig, want in minder dan 15 jaar tijd is de zorg- en ondersteuningsbehoefte van kinderen verviervoudigd. Meer spelen en bewegen is de eenvoudige oplossing. Zet daarom **alles op het spel!**

**“Dit boek is een schot in de roos, bomvol eyeopeners en handige weetjes! Het helpt om kinderen aan het spelen te krijgen. De bijdrage aan de ontwikkeling wordt hierdoor een fluitje van een cent, zowel voor iedere ouder als de leerkracht.”**

– Petra van Haren, directeur European School Heads Association (ESHA)

**“Ieder kind kan lekker aan de slag op zijn eigen wijze, aansluitend op de eigen zone van naaste ontwikkeling. Dit boek geeft een aanvullende kijk op het stimuleren van ontwikkeling en welbevinden vanuit vertrouwen, plezier en gelijkwaardigheid. Het leest supervlot weg en houdt mij nieuwsgierig tot de laatste bladzijde!”**

– Mariza Bosch, pedagoog

**“Laat kinderen spelen en bewegen, laat ze plezier hebben en zie hoe ze zich ontwikkelen tot sterke, gezonde, en gelukkige individuen. Dat is de sleutel tot een veelbelovende toekomst. De schrijvers van dit boek laten zien dat dit bereikbaar is voor ieder kind.”**

- Louis van Gaal, Trainer des Vaderlands



Ingrid Bunnik is, samen met Koos Stienstra en Inger Kuijlenburg, één van de initiatiefnemers van Intraverte. Deze landelijke zorgpraktijk begeleidt jaarlijks 4000 kinderen met hulpvragen op het gebied van motoriek en gedrag.

Ingrid is moeder van twee kinderen en opgeleid als oefentherapeut. Zij heeft ruim 30 jaar ervaring in het begeleiden van kinderen en is ontwikkelaar van diverse ondersteuningsprogramma's voor het onderwijs. Zij geeft les op diverse hogescholen en begeleidt studenten van de opleiding Oefentherapie in hun ontwikkeling. Ook begeleidt zij individuele leerkrachten met burn-outklachten en schoolteams.

ISBN 978-90-90-37864-0



9 789090 378640