

# Knuffelturnen

Tijdens het knuffelturnen staat de relatie tussen ouder en kind centraal. Het kind leert sociaal zijn en omgaan met anderen. Het ontdekt nieuwe dingen en krijgt een positiever zelfbeeld ('Kijk, wat ik al kan!'). Het leert ook luisteren, begrijpen en opdrachten omzetten in bewegingen. Knuffelturnen heeft bovendien een positieve invloed op de (groot)ouder-(klein)kind relatie. Het versterkt die unieke band!

Door samen te turnen kan je als (groot)ouder je (klein)kind stimuleren en steunen en laten zien dat je het waardeert. Het zelfvertrouwen van kinderen wordt immers sterk beïnvloed door de wijze waarop betekenisvolle figuren (ouders, grootouders, kinderopvang, leerkracht...) hem al dan niet aanspreken. Het positief zelfbewustzijn van het kind leidt tot een groter zelfvertrouwen, wat er op zijn beurt voor zorgt dat je kind zijn mogelijkheden beter kan ontwikkelen.

Zeker bij jonge kinderen zijn het in de eerste plaats de ouders die een belangrijke rol spelen in de fysieke activiteit van hun kinderen. Ouders kunnen als rolmodel voor hun kinderen het goede voorbeeld geven en hen aanmoedigen.

Enkele eenvoudige oefeningen die je thuis kan uitproberen...

Veel plezier!!

Groetjes Juf Marlies en Juf Lisa



## Spelletjes met een ballon

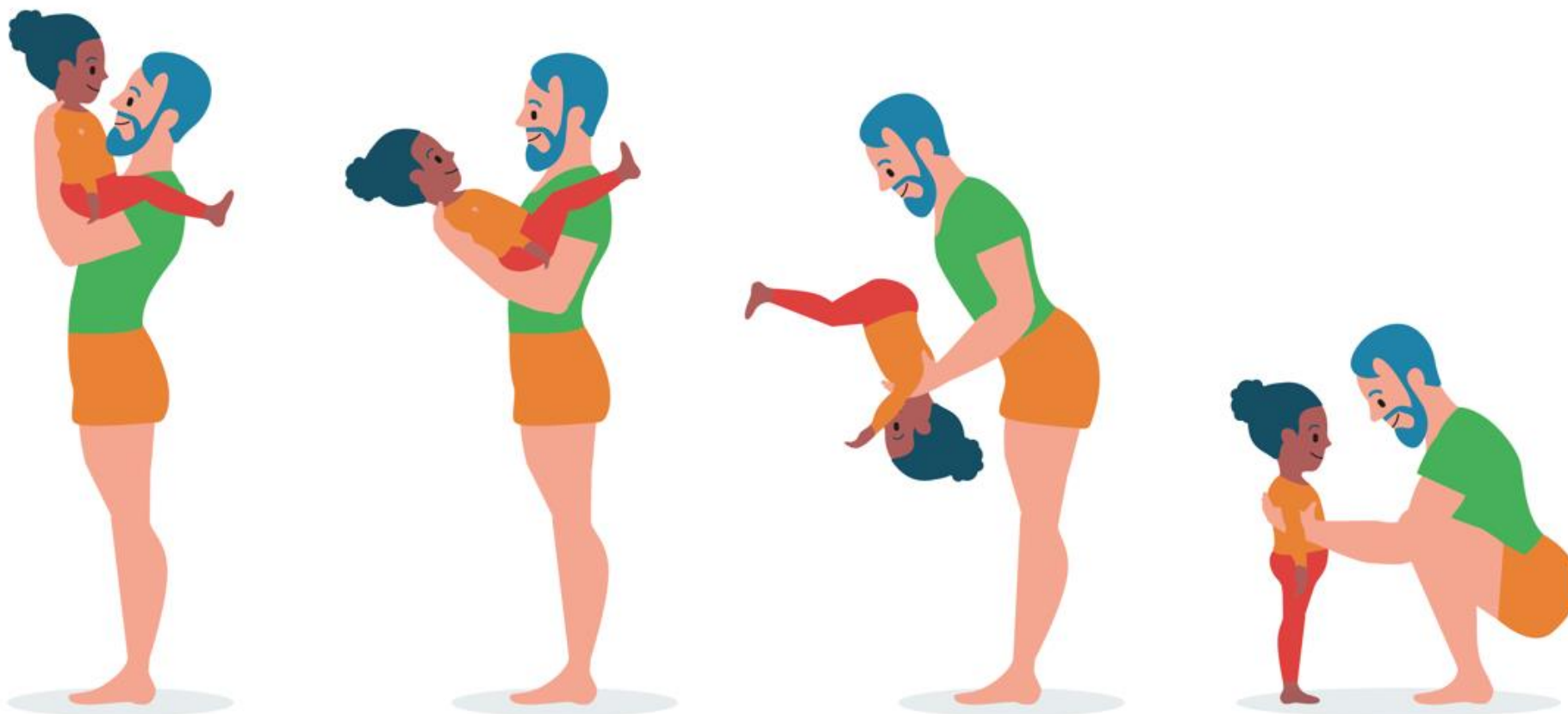
1. Tik de ballon naar elkaar, voor een kleuter is het vaak nog moeilijk om meteen terug te tikken. Laat de kleuter deze dan eerst vangen en hem dan teruggooien.
2. Challenge: de ballon mag niet op de grond vallen.
3. Span een touw en probeer de ballon er telkens over te tikken, tot bij de ander.
4. Klem de ballon tussen jullie beide en probeer een rondje, rond de tafel te stappen.



**De piramide**



**Variatie op de piramide**



## Koprol vanaf de schouders

Het kind zit omgekeerd in de nek van de ouder. De ouder ondersteunt het kind met beide handen aan de schouders en met de onderarmen aan de rug. Vervolgens maakt het kind een achterwaartse koprol en landt met beide voeten op de grond, onder de gecontroleerde begeleiding van de ouder.



## Rollen

Rollende boomstam/tapijt! De ouder brengt het kind langzaam vanuit buiklig naar zijlig, laat het overhellen en doorrollen naar ruglig. Om de bewustwording van de romp te stimuleren, kan je werken met contrasten: laat de kinderen zich eerst opspannen als een plank en laat ze daarna het verschil aanvoelen door hetzelfde te doen als een slappe koord.



## Vliegtuig

Vliegtuig: ouder legt zich met de rug op de grond. Het kind neemt de handen van de ouder vast en deze plaatst de voeten op het bekken van het kind. Het kind laat zich nu zachtjes voorover vallen, de ouder vangt het kind op met de voeten en duwt het omhoog. Het kind strekt zich volledig uit.



## **Hangmat – tot rust komen**

Hangmat! Het kind ligt in het deken en wordt door 2 (groot)ouders van de grond getild en gewiegd.