

Oog voor de bal



BARTIMEÛS REEKS

Bartiméus wil kennis en ervaring over de mogelijkheden van mensen met een visuele beperking vastleggen en verspreiden. De Bartiméus reeks is daar een voorbeeld van.

Colofon

Bartiméus
Van Renesselaan 30A
3703 AJ Zeist
Tel. (088) 88 99 888
Email: info@bartimeus.nl
www.bartimeus.nl

Auteurs
Katinka Bakker
Greet Hooegeveen

Foto's:
Katinka Bakker,
Mary Janssen,
Lotte Tromop

Met dank aan:
Alle kinderen die meegewerkt hebben en hun ouders.
Paul Lagerweij, Kyra Ooms, Annemieke Reimer, Minette Roza, Lotte Tromop, Annet Veldman.

Deze uitgave is mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van de Vereniging Bartiméus Sonneheerd.

Eerste druk
ISBN: 978-90-71534-68-3

Copyright 2012 Bartiméus
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een automatisch gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopiën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord

Spelen is voor elk kind een wezenlijk onderdeel van zijn of haar ontwikkeling. Spelen biedt plezier, ontspanning en door te spelen ontwikkelt het kind zich. Het leert zijn lichaam goed kennen en gebruiken, ontdekt de wereld om zich heen en speelt samen met andere kinderen. Dat geldt evenzo voor kinderen met een visuele beperking.

Bij kinderen die niet of slecht zien gaat het leren spelen niet vanzelf. Zij hebben meestal wat extra hulp nodig van ouders of andere opvoeders. In dit boek laten Katinka Bakker en Greet Hoogeveen zien hoe met enkele aanpassingen ook het visueel beperkte kind mee kan spelen. Zij geven aan waar rekening mee gehouden moet worden om vervolgens met veel gemakkelijk toepasbare en creatieve ideeën te komen hoe het kind kan leren spelen met een bal. Elke ouder, leerkracht, peuterleidster of andere betrokkene kan hier zelf verder op voortborduren.

Katinka Bakker en Greet Hoogeveen stimuleren al vele jaren blinde en slechtziende jonge kinderen optimaal gebruik te maken van hun eigen mogelijkheden. Zij begeleiden de ouders, peuterleiders en leerkrachten om de ontwikkeling van de kinderen zo goed mogelijk te laten verlopen. Hun ervaringen en die van Bartiméus-collega's zijn verzameld en in handzame en gemakkelijk leesbare boekvorm uitgegeven.

Dit boek is een uitgave in de Bartiméus-reeks. De schrijvers zijn er opnieuw in geslaagd om hun ervaringen zó te delen dat elke ouder, leerkracht of begeleider van een visueel beperkt kind niet alleen uitgenodigd wordt om samen met het kind te gaan spelen maar dit ook met veel plezier én succes zal doen.

Drs. Marlies Raemaekers Sectordirecteur Bartiméus.

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Inleiding	8
Deel 1 Spelen met de bal; ontwikkeling, omgeving, begeleiding	
1 Leeftijdsgebonden balvaardigheden	12
1.1 Vaardigheden en de bal	12
1.1.1 Vanaf anderhalf jaar	12
1.1.2 Vanaf twee en een half jaar	13
1.1.3 Drie jaar	13
1.1.4 Vier jaar	13
1.1.5 Vijf jaar	13
1.1.6 Zes jaar	13
1.2 Het slechtziende kind en de bal	14
1.2.1 Afstand	14
1.2.2 Snelheid en reactiesnelheid	14
1.2.3 Tijd	14
1.2.4 Aanleg en interesse	15
1.2.5 Beperkte visuele mogelijkheden	15
2 Omgevingsfactoren	16
2.1 Licht en Verlichting	16
2.2 Kleur en contrast	18
2.3 Grootte van de bal	18
2.4 Hoorbaar maken van het materiaal	19
2.5 Afstand	19
2.6 Achtergrond	20
2.7 Overzicht	21
2.8 Omgevingsgeluiden	21
3 Begeleiden tijdens het spelen met de bal	22
3.1 De spelomgeving	22
3.1.1 Oriëntatie in de ruimte	22
3.1.2 Veilig voelen in de ruimte	22
3.1.3 Geluiden	23

3.2 Aanleren van de beweging	24
3.2.1 Naast	24
3.2.2 Samen doen	25
3.2.3 Loslaten, zelf laten doen	25
3.2.4 Bewegen met het hele lichaam	25
3.3 Begeleiden van het spel	25
3.3.1 Vertel wat de bedoeling is	25
3.3.2 Begeleiden tijdens het spel	26
3.3.3 Het kind motiveren	27
4 Opbouw in balhantering	28
4.1 Rollen	29
4.2 Richten	29
4.3 Vangen	30
4.4 De opbouw van het vangen	30
4.5 Voetballen	31
Deel 2 Balspelen	
1 Individuele spelen	34
Vasthouden van de bal	34
1. Balletje rollen, balletje voelen	34
2. Kom je naast me staan	34
3. Verhuisbal	35
Rollen	36
4. Rollende ballen	36
5. Slootje rollen	36
6. Over de lijn rollen	37
Gericht rollen	37
7. Pylonen omrollen	37
8. Grote bal, kleine bal	37
9. Raken van een rollende bal	38

Naar je toe rollen	38
10. Rol hem in mijn huisje	38
11. Rollen over een schuin vlak	39
Stuiteren	39
12. Stuiteren	39
13. De bal en de hoepel	40
14. Overstuiteren	40
15. Stuiter en vang	40
16. Eén hand, twee handen	41
17. Stuiteren met een tennisbal	41
Gericht gooien	42
18. Kleurbal	42
19. Was ophangen	42
20. Blik gooien	43
21. Het landje aan de overkant	43
22. Cirkelspel	44
23. Gooi 'm er tegen	44
24. Schop 'm om	44
25. Hooghouden	45
Vangen	45
26. Zelf vangen	45
27. Mandje vangen	45
28. Vangen met een stuiter	46
29. Gooi maar door	46
30. Naar de overkant	47
31. Bank stuiteren	47
Oefenen van gooien, hooghouden en voetballen	47
32. Gooien	47
33. Omhoog gooien van een bal	48
34. Samen voetballen	48

2 Groepsspelen	49
De kleine groep	49
1. Kom je naast me staan	49
2. Verhuisbal	50
3. Ballen in een krat	50
4. Ballentrein	51
5. Rollen in de kring	51
6. Parachutebal	51
7. Poortje rollen	52
8. Pylonenbal	52
9. Ballenregen	52
10. Lawine	53
11. Stop de bal	53
12. Verdedig de pylon	53
13. Houd je tuin leeg	54
14. Door een hoepel gooien	54
15. Stuit een rondje	55
16. In het doel schoppen	55
17. Toren verdedigen	55
18. Knal de bal	56
Estafette-vormen	56
19. De verhuizers	56
20. Vijf keer is raak	57
21. Links om, rechts om	58
22. Rennen naar de overkant	58
Bijlagen	59
Balvaardighedenlijst	59
Literatuur	62

Inleiding

Kinderen spelen graag met een bal; zodra ze een zien liggen, gooien ze deze in de lucht, vangen hem weer op, of geven hem een schop. Er kan overal met de bal gespeeld worden; in de tuin, op straat, op het speelflein of op de sportclub.



Kinderen met een visuele beperking spelen ook graag met een bal, soms blijkt dit minder makkelijk te gaan dan bij hun leeftijdsgenoten. Ze zijn de bal sneller kwijt, kunnen minder makkelijk nadoen wat anderen doen en het spel kan te snel voor ze gaan.

Wanneer een kind dat slechtziend of blind is met een bal wil spelen, kunnen er allerlei vragen naar boven komen. Op welke afstand kan hij de bal zien of horen, welke bal is het meest geschikt, wat kan er van hem gevraagd worden en wat is extra moeilijk voor hem?

In dit boek wordt uitleg gegeven over hoe er rekening gehouden moet worden met een kind met een visuele beperking en hoe hem vaardigheden aangeleerd kunnen

worden. Er wordt ingegaan op vragen als: Welke materialen zijn daarbij nodig? Hoe worden de omgevingsomstandigheden geschikt gemaakt? En; Hoe wordt het spel opgebouwd?

Meedoen met leeftijdgenoten, in beweging zijn en niet te snel afhaken is belangrijk voor de ontwikkeling van een kind. Het vergroot niet alleen zijn gevoel van eigenwaarde, maar ook zijn sociale en motorische mogelijkheden.

Op de universiteit van Groningen is onderzoek gedaan naar de balvaardigheden van kinderen van 7 tot 10 jaar met een visuele beperking. Uit dit onderzoek komt naar voren dat zij problemen ondervinden met het spelen met de bal. Dit komt onder andere doordat zij meer moeite hebben met hun balans en met taken die om een snelle reactie vragen en waarbij de oog-hand coördinatie een belangrijke rol speelt. Het vangen van de bal is hier een voorbeeld van. Uit hetzelfde onderzoek blijkt ook dat de balvaardigheid door veel oefenen sterk kan verbeteren. Dit is een belangrijke aanzet geweest voor dit boek.

Het boek bestaat uit twee delen. Het eerste deel bevat achtergrondinformatie over het spelen met de bal, de ontwikkeling van het kind en waar rekening mee gehouden moet worden bij een kind met een visuele beperking.

In het tweede deel zijn spel-ideeën uitgewerkt om een kind op een speelse manier balvaardiger te maken. De spelletjes zijn met name gericht op jonge kinderen. In de bijlage is een balvaardighedenlijst te vinden. Deze lijst kan gebruikt worden om inzicht te krijgen in wat het kind kan, zijn vorderingen vast te leggen en eventueel de gymles voor te bereiden.

Dit boek is voornamelijk geschreven voor ouders van kinderen met een visuele beperking, peuterleidsters, leerkrachten van de basisschool en medewerkers van de buitenschoolse opvang.

Tot slot willen we Paul Lagerweij, Kyra Ooms, Annemieke Reimer, Minette Roza en Annet Veldman bedanken voor het kritisch meelesen en het geven van ondersteunende adviezen. Mary Janssen bedanken we voor het maken van de foto's. En alle kinderen die op de foto's staan; fijn dat jullie mee wilden werken.

Katinka Bakker en Greet Hoogeveen.

Deel 1

Spelen met de bal; ontwikkeling, omgeving, begeleiding

In dit deel wordt de ontwikkeling beschreven die een goedziend kind doormaakt als hij met de bal speelt. Wanneer kan hij een bal rollen, gooien, vangen of schoppen? Vervolgens wordt er in gegaan op de voorwaarden en de begeleiding die een kind met een visuele beperking nodig heeft om tot dezelfde ontwikkeling te kunnen komen.

1 Leeftijdsgebonden balvaardigheden

1.1 Vaardigheden en de bal

Een jong kind kan al veel ervaringen opdoen wanneer hij met een bal speelt. Hij zal kruipend achter een rollende bal aan gaan en deze willen pakken. Daarbij zal hij merken dat de ene bal sneller rolt of zwaarder is dan de andere. Een slechtziend kind doet deze ervaringen niet altijd vanzelfsprekend op. Maar al te snel is de bal weggerold en ligt deze buiten zijn gezichtsveld, zodat hij de bal niet meer terug kan vinden. Dan stopt hij met het balspel en doet hierdoor minder ervaringen op. Hieronder wordt beschreven wat een kind op een bepaalde leeftijd met de bal doet.



1.1.1 Vanaf anderhalf jaar

Een kind van anderhalf jaar kan een bal vasthouden en er een stukje mee lopen. Hij kan de bal rollen en van zich af gooien. Net als met het rollen, zal het kind bij het gooien eerst beide handen gebruiken. De gooibeweging en het loslaten zijn nog niet op elkaar afgestemd. Het gooien lijkt eerst meer op het loslaten van de bal dan op gooien.

1.1.2 Vanaf twee en een half jaar

Vanaf ongeveer twee en een half jaar staan de meeste kinderen stevig genoeg om voorzichtig tegen een bal te kunnen schoppen zonder het evenwicht te verliezen. Het evenwicht zal zich nog verder ontwikkelen. Het lukt hem om de bal steeds verder van zich af te gooien en te rollen.

1.1.3 Drie jaar

Een driejarige rolt, schopt en gooit een bal met meer kracht dan een kind van twee jaar. Het afkijken van bewegingen begint nu belangrijk te worden. Kinderen van deze leeftijd kijken wat de andere kinderen doen en breiden hierdoor hun eigen mogelijkheden uit.

De meeste kinderen van drie jaar kunnen een bal gooien zonder hun evenwicht te verliezen. Sommige kinderen vangen een grote bal met gestrekte armen.

Het gooien en schoppen gebeurt op deze leeftijd nog niet altijd gericht. Goedziende kinderen van drie jaar kunnen een snel bewegende bal goed volgen.

1.1.4 Vier jaar

Een kind van vier jaar kan de bal bovenhands enkele meters ver gooien. De meeste vierjarigen kunnen een bal vangen. Bij het vangen worden de armen eerst gestrekt en naast elkaar voor het lichaam gehouden, waarna de armen gebogen worden als de bal tegen het lichaam aankomt. Vierjarige kinderen hebben genoeg evenwicht om een bal te schoppen. Het balspel is meestal met een volwassene, soms met een ander kind.

1.1.5 Vijf jaar

Een vijfjarig kind kan gericht gooien met één of twee handen. Het gooien van de bal met verschillende technieken is voor sommige kinderen nog moeilijk.

Bij het vangen heeft hij de handen in de juiste positie voor zich en stemt hij redelijk goed af op de snelheid van de aankomende bal. Kinderen van deze leeftijd kunnen gericht schoppen, waarbij ze voldoende het evenwicht kunnen behouden.

1.1.6 Zes jaar

Wanneer een kind zes jaar is, kan hij een beweging met meer kracht en precisie uitvoeren. De bal kan vanuit verschillende hoeken gevangen worden, ook met een stuiter er tussen. Intussen kan hij beter inspelen op wat er om hem heen gebeurt en meedoen met een eenvoudig balspel. Dit heeft onder andere te maken met het overzicht wat hij nu heeft over het spel en de omgeving.

Kinderen tot en met vijf jaar spelen nog dicht bij huis, in de tuin, voor op de straat en op het schoolplein. Vanaf 6 jaar worden de balspelen sneller en spelen er meer kinderen met elkaar.

1.2 Het slechtziende kind en de bal

Er zijn verschillende vormen van slechtziendheid. Het is belangrijk om, voordat er gespeeld wordt, te weten wat de visuele mogelijkheden van het kind zijn. Het ene kind ziet een bal pas als deze dichtbij hem is, een ander kind ziet een bal op drie meter afstand wel en naar mate de bal dichterbij komt verdwijnt deze uit het gezichtsveld.

Veel van wat kinderen doen en leren komt tot stand door bij een ander te kijken en dit na te doen. Dit is vaak te moeilijk voor visueel beperkte kinderen. Door de slechtziendheid lukt het ze vaak niet om goed te zien wat er op afstand gebeurt en kunnen ze de snelheid van de bal niet goed inschatten.

De motorische ontwikkeling bij kinderen met een visuele beperking is in aanleg dezelfde als bij kinderen die goed kunnen zien. Echter, de visuele beperking zorgt er vaak voor dat zij minder bewegingservaring opdoen dan hun leeftijdsgenoten. De meeste kinderen die slecht zien kunnen leren rollen, gooien, stuiteren en schoppen. Dit is een beweging van hen af. Het vangen en aannemen met de voet van de bal is lastiger. Het vraagt meer van hun oog-hand en oog-voet coördinatie en hun reactiesnelheid. In het begin vinden veel kinderen het vangen van de bal dan ook eng en draaien hun hoofd weg.

1.2.1 Afstand

Een kind dat slecht ziet heeft meer moeite om op afstand te zien wat een ander doet en hoe hij iets doet. Dit heeft hij nodig om het na te kunnen doen. Als het spel zich te ver van het kind afspeelt heeft hij ook onvoldoende zicht op wat er precies gebeurt om er adequaat op te kunnen reageren. Doordat het kijken op afstand moeilijker is, is het lastig om buiten en in een grote zaal overzicht te krijgen. In hoofdstuk 2 wordt er ingegaan op de voorwaarden waar rekening mee gehouden moeten worden.

1.2.2 Snelheid en reactiesnelheid

De snelheid waarmee de beweging gemaakt wordt om een bal te laten rollen of weg te gooien is hoog. Deze snelle beweging wordt niet altijd gezien waardoor het nadoen hiervan vaak niet lukt.

Bij een balspel is de snelheid waarmee de bal rond gegooid wordt en de snelheid waarop de anderen zich verplaatsen hoog en daardoor moeilijk te volgen.

1.2.3 Tijd

Het tempo van kinderen die slecht zien ligt veelal lager. Dit komt doordat ze meer tijd kwijt zijn aan het verkennen van het materiaal, het terugvinden van de bal en het verkennen van de ruimte. Hierdoor is het mogelijk dat een slechtziend kind dezelfde beweging misschien maar vijf keer oefent waar een goedziend kind een

beweging al tien keer gedaan heeft. Het gevolg is dat kinderen die slecht zien meestal meer tijd nodig hebben om een handeling onder de knie te krijgen.

1.2.4 Aanleg en interesse

Naast de visuele en motorische mogelijkheden spelen de aanleg en de interesse van een kind een rol. Vindt een kind het spelen met de bal leuk en is hij een doorzetter, dan zal hij vaker spontaan gaan oefenen. Hierdoor zal hij sneller vaardiger zijn, wat het plezier in het balspel zal vergroten. Lukt het allemaal niet zo en heeft hij teveel tegenslag, dan zal hij eerder afhaken en zal het lijken alsof hij het spelen met de bal niet leuk vindt.

1.2.5 Beperkte visuele mogelijkheden

In eerste instantie kan het er op lijken dat een kind best veel ziet. Wanneer je echter goed naar hem kijkt, blijkt hij details te missen, minder overzicht te hebben en minder na te doen. Hierdoor krijgt hij minder informatie dan de andere kinderen om hem heen. Rekening houden met de plaats waar je zelf ten opzichte van het kind staat, met de lichtomstandigheden en met de manier waarop je een nieuwe activiteit aanbiedt, maakt het spelen met de bal gemakkelijker. Hier gaan we in het volgende hoofdstuk verder op in.

2 Omgevingsfactoren

Voor een kind dat minder ziet is het belangrijk dat er met een aantal voorwaarden rekening wordt gehouden, zoals de kleuren van het materiaal, het kleurcontrast met de omgeving, de achtergrond en de verlichting. Daarnaast spelen afstand, overzicht, tijd en snelheid een rol.

2,1 Licht en Verlichting

Sophie is 5 jaar en heeft door haar visuele beperking snel last van invallend licht. Het gymlokaal van haar school heeft hoge ramen. 's Middags schijnt de zon hierdoor naar binnen. Sophie heeft hier dan last van.

Sophie kan de materialen en de mensen in de zaal beter zien als in de middag de zonwering naar beneden is. In de ochtend is het echter vrij donker in de zaal. Op dat moment is het juist weer nodig om het licht in de zaal voor haar aan te doen.

De meeste kinderen die slecht zien hebben tijdens het spel baat bij een goed verlichte ruimte. Het kijken is dan gemakkelijker en minder vermoeiend.

Het blijft belangrijk om in de gaten te houden wat het effect van licht en verlichting is op het kijkgedrag van het slechtziende kind. Wanneer het kind last heeft van te veel licht kan hij bijvoorbeeld gaan fronsen, met zijn ogen knippen of passief worden. Het kan ook zijn dat hij in dat deel van de ruimte gaat spelen waar het licht voor hem prettiger is.

Het is voor een kind dat slecht ziet hinderlijk om tegen het licht in te kijken. Dit heeft een verblindend effect met als gevolg dat hij nog minder ziet. Licht kan zowel buiten als binnen verblindend zijn. Wanneer het licht buiten hinderlijk is, is het raadzaam het kind een pet of een zonnebril te laten dragen.

Soms is een kind zo gevoelig voor licht dat hij ook binnen een zonnebril nodig heeft.



Veel buitenlicht van achteren

Hierdoor kan er teveel licht op het object of de persoon vallen.



*Buitenlicht van de zijkant
Het licht is beter verdeeld*



*Veel buitenlicht van voren
Er moet tegen het licht in gekeken worden; hierdoor zijn vaak alleen de contouren goed zichtbaar*

Licht kan via de vloer en materialen weerkaatsen. Harde gladde oppervlakken weerspiegelen het licht. Dit indirecte licht is hinderlijk voor een kind dat slecht ziet. Neem even de tijd om vanuit de positie en de hoogte van het kind te kijken hoe de lichtinval op die plek voor hem is.



Het effect van de weerkaatsing van het licht op de vloer is goed zichtbaar op het eerste foto. De positie van de fotograaf bij de tweede foto is goed; met het licht in zijn rug heeft hij geen last van de weerkaatsing.

Het kost een slechtziend kind meer tijd om te wennen aan een overgang van licht naar donker en andersom. Soms staat een kind even stil voordat hij verder loopt. Om dit te voorkomen kan het licht in de andere ruimte alvast aan gedaan worden. Schaduwen kunnen er ook voor zorgen dat een bal minder goed te zien is.

2.2 Kleur en contrast

Bart van 3 jaar is slechtziend. Hij heeft van opa en oma een groene bal gekregen. Samen met opa speelt hij met de nieuwe bal op het gras. Opa schopt de bal naar hem toe. Bart schrikt als de bal plotseling bij hem is.

Wat is er aan de hand? De bal heeft dezelfde kleur als het gras, waardoor Bart de bal niet aan ziet komen. Als ze met dezelfde bal later op de stoep spelen, reageert Bart wel op de bal. Door het kleurcontrast met de ondergrond valt de bal ineens wel op. Dit geldt niet alleen voor een bal. De vloer van de gymzaal, de pylonen en de matten die je gebruikt zijn beter zichtbaar als ze een goed kleurcontrast hebben met hun omgeving. Oranje pylonen op een blauwe ondergrond of een gele bal op een groene vloer vallen voldoende op. De helderheid van de kleur speelt hierin een grote rol. Stel je voor dat de kleur van de bal van Bart niet gewoon groen, maar helder of fluorescerend groen was geweest, dan had Bart de bal waarschijnlijk wel aan zien komen op het gras.

2.3 Grootte van de bal

De bal die Bart van opa gekregen heeft is klein. Bart ziet deze bal op drie meter afstand nog net als opa hem vastheeft. Wordt de afstand groter, dan wordt de bal moeilijker zichtbaar voor Bart. Ze kunnen dan beter gebruik maken van een grotere, opvallend gekleurde bal.

Als een bal in beweging is, zal deze eerder opvallen dan wanneer deze stil ligt. Het kan zijn dat een kind de bal niet ziet liggen, maar dezelfde bal wèl ziet als deze in

beweging is. Het terugvinden van een stilliggende bal kan lastig zijn. De grootte van de bal kan hierin een rol spelen.



2.4 Hoorbaar maken van het materiaal

Wanneer een kind ernstig slechtziend of blind is, helpt het om een bal met geluid te gebruiken, zoals een speciale rinkelbal (noot: rinkel ballen zijn te verkrijgen bij www.nijha.nl, www.sport-thieme.nl, www.worldwidevision.nl). Wanneer deze niet beschikbaar is, kan de bal in een krakende plastic zak gedaan worden. Het geluid zorgt er voor dat het kind een bal die over de grond rolt beter aan hoort komen. Een hoorbaar doel kan het kind helpen om gericht de bal ergens naar toe te rollen of te schoppen. Zet eens een tikkende kookwekker op de plek waar het kind de bal naartoe moet rollen. Zelf geluid maken door te tikken op een voorwerp is ook een mogelijkheid.

2.5 Afstand

Marije staat in de rij naast haar vriendinnetje. De juf doet voor hoe de kinderen de bal in de mand moeten gooien. Marije staat hier op afstand naar te kijken. Als even later het spel begint weet ze niet precies wat de bedoeling is.

Zien wat er op afstand gebeurt is lastig voor de meeste kinderen die slecht zien. Marije heeft wel gezien dat de juf de bal heeft gegooid, maar ze stond er te ver van af om goed te kunnen zien hoe ze dat precies deed. De afstand verkleinen helpt Marije om beter te zien wat de juf doet. Aanwijzingen geven waar de bal terecht is

gekomen helpen haar ook. Een felgekleurde mand zal voor Marije beter op afstand te zien zijn dan een mand van riet. Ook de kleur en de grootte van de bal maken het gemakkelijker deze op afstand te zien.

Het terugvinden van een bal die ver weggerold is, kan lastig zijn. Een kegel die omgerold moet worden kan te ver weg staan en daardoor niet gezien worden. Op afstand oogcontact maken is moeilijk. Hierdoor heeft een kind dat slecht ziet niet in de gaten dat de bal voor hem bestemd is, de bal kan opeens heel dichtbij zijn.

2.6 Achtergrond

Het is gemakkelijker voor het slechtziende kind om de bal te zien als de ondergrond effen en de achtergrond rustig is. Het bedrukte vloerkleed thuis is een onrustige ondergrond. Ook het materialenhok op school is een voorbeeld van een drukke achtergrond.

Een effen doek voor het materialenhok hangen of een kamerscherm ergens voor zetten, zorgen ervoor dat de achtergrond niet storend is. Wanneer het kind met de rug naar een onrustige achtergrond zit schermt hij het zelf af. Materiaal dat niet gebruikt wordt, kan worden weggezet.



2.7 Overzicht

Kinderen die slecht zien hebben moeite om overzicht te krijgen over een grote ruimte zoals een gymzaal, de straat en het grasveld buiten. Vaste oriëntatiepunten kunnen het kind dan helpen. Denk hierbij aan: de deur, de ramen, de pylonen, de gymzaalbanken en de matten. Buiten kunnen de lantaarnpaal, de boom, een muur, de stoeprand of het grasveld vaste oriëntatiepunten zijn.

De hierboven genoemde oriëntatiepunten kunnen ook als begrenzing van het spel gebruikt worden. Duidelijke begrenzing maakt het spel overzichtelijk.

Met name voor het zeer slechtziende en blinde kind is het begrenzen van een ruimte belangrijk. Het is veilig en de bal is gemakkelijker terug te vinden.

In een spel-les wordt vaak gewisseld en gerouleerd. De meeste kinderen zien in één oogopslag wat er gebeurt, waar de bal is, wat de andere kinderen doen, waar de spullen liggen die bij het spel gebruikt worden en wat er wordt verwacht. Voor een visueel beperkt kind is het moeilijk het spel te volgen, waardoor hij het overzicht snel kan verliezen. Er gebeurt veel en er is voortdurend beweging en verandering.

2.8 Omgevingsgeluiden

Tijdens het spelen binnen of buiten zijn er vaak omgevingsgeluiden.

Omgevingsgeluiden kunnen storend zijn bij het spel. Sommige van deze geluiden kunnen uitgezet worden zoals de computer, de radio en de TV. Op andere geluiden heb je als begeleider geen invloed, denk hierbij aan de vrachtwagen die aan het inparkeren is, verbouwingsgeluiden, een blaffende hond.

Tijdens het spel met de bal zijn kinderen vaak enthousiast. Deze geluiden kunnen er ook voor zorgen dat het ernstig slechtziende en blinde kind de bal niet goed hoort.

3 Begeleiden tijdens het spelen met de bal

In dit hoofdstuk wordt er ingegaan op de spelomgeving, het aanleren van de balvaardigheid en het begeleiden van het slechtziende kind tijdens het spel. Het is belangrijk om jonge kinderen kennis te laten maken met basisvaardigheden en ze deze aan te leren. Kinderen op deze leeftijd laten graag zien wat ze kunnen en nieuw geleerd hebben. Ze zijn dan enorm trots en hun gevoel van eigenwaarde groeit hierdoor.

Om een kind dat slecht ziet mee te kunnen laten doen is in het begin speciale aandacht nodig. Hoe deze speciale aandacht vorm kan krijgen, wordt in dit hoofdstuk beschreven.

3.1 De spelomgeving

3.1.1 Oriëntatie in de ruimte

In een onbekende ruimte is het belangrijk om het kind met een visuele beperking de tijd te geven de omgeving te verkennen. Hij kan daarbij begeleid worden door tegen hem te zeggen wat er allemaal in de ruimte is. Vertel dat de bank bij het raam staat en de ballen in het krat bij de bank liggen.

Het helpt het ernstig slechtziende of blinde kind om langs de muren te lopen en de grootte van de ruimte te ervaren. Neem hem mee naar de plaats waar de pylonen zijn, waar de bank staat en waar de mat op de grond ligt. Laat hem hierbij aan deze materialen voelen.

Bij de oriëntatie in de ruimte kunnen ook geluiden gebruikt worden. Als volwassene kun je laten horen waar je bent. Een blind kind kan zelf geluid maken en zich oriënteren door de echo die hierdoor ontstaat. Overzicht verkrijgen door het interpreteren van geluiden zal bewust aangeleerd moeten worden en heeft tijd nodig.

3.1.2 Veilig voelen in de ruimte

Benoemen wat er in de ruimte staat, deze verkennen, het afbakenen van een plek en het duiden van geluiden geeft een gevoel van veiligheid.

Het kost een ernstig slecht ziend kind meestal tijd om zich vrij in de ruimte te durven bewegen. Het verkrijgen en behouden van een veilig gevoel kan alleen als het kind weet wat hij aan obstakels in de ruimte kan verwachten. Zet bijvoorbeeld samen de materialen neer zodat het kind weet wat er staat en waar het staat. Laat het kind weten waar je in de ruimte bent. Vertel wanneer je weg loopt of de ruimte uit loopt en laat weten wanneer je weer terug bent.



3.1.3 Geluiden

Inschatten of een geluid dichtbij of ver weg is, is voor een jong kind, nog lastig. Hoe klinkt een bal die rolt, stuitert, tegen een muur of schutting aan komt? Hoe klinkt een bal die van je af rolt of naar je toe komt. Voor een kind dat ernstig slechtziend of blind is zal dat in het begin benoemd moeten worden. Door het te benoemen en het kind er veel mee bezig te laten zijn, zal het geluid dat door de bal gemaakt wordt steeds meer betekenis voor hem krijgen. Het kind leren luisteren naar de geluiden is hierbij belangrijk. Bijvoorbeeld 'Hoor je dat het geluid steeds zachter wordt?' 'De bal rolt nu naar de andere kant van het pleintje'. 'Hoor je waar de bal nu naartoe rolt, waar denk je dat de bal gebleven is?'

3.2 Aanleren van de beweging

Martijn van vier jaar is slechtziend. Hij staat naast een krat met ballen. Hij rolt een gele bal naar Thijs die op twee meter afstand van hem staat. De eerste keer rolt hij met twee handen. Dan geeft de meester de opdracht om met één hand te rollen. Dit hebben de kinderen nog niet eerder gedaan. De meester doet de beweging eerst voor aan alle kinderen en daarna, langzaam nog een keer, dicht bij Martijn.

3.2.1 Naast

Martijn kan van een afstand niet goed zien wat de meester aan de groep voordoet. Afkijken bij leeftijdsgenootjes is lastig voor hem. Als de meester het naast hem langzaam voordoet, kan hij de beweging goed volgen. Terwijl de leerkracht de beweging maakt, vertelt hij hoe hij de bal met zijn handen stuurt. Martijn is daarna aan de beurt. De leerkracht houdt hem in de gaten om zo nodig verdere aanwijzingen te geven. Doordat de leerkracht dichtbij hem is en hem begeleidt, lukt het hem al snel om de beweging goed uit te voeren.



3.2.2 Samen doen

Soms lukt het een kind niet om na te doen wat hij van dichtbij gezien heeft. De beweging die gemaakt wordt, kan dan samen gedaan worden. Hierdoor voelt het kind de beweging.

Dit gaat als volgt; Ga achter het kind staan en plaatst jouw eigen handen over de handen van het kind heen. Hierdoor wordt de beweging die gemaakt moet worden gestuurd en ondersteund. Op deze manier voer je samen de beweging uit. Op deze manier samen een beweging maken wordt ook wel 'geleid actief bewegen' genoemd. De ondersteuning kan steeds minder, bijvoorbeeld door niet meer bij de handen, maar bij de ellebogen vast te houden, of alleen de houding van het kind te begeleiden. Op een gegeven moment zal het kind de beweging alleen kunnen.

3.2.3 Loslaten, zelf laten doen

Zoals in het voorbeeld beschreven is, heeft Martijn het nodig dat de leerkracht dichtbij hem staat en vertelt wat hij moet doen. Wanneer Martijn begrijpt hoe hij de bal moet rollen en de beweging zelfstandig uitvoert, kan de leerkracht zich weer richten op de groep.

Bij iedere nieuw aan te leren vaardigheid komt de volgende opbouw steeds terug: Naast een kind staan, hem begeleiden bij een nieuwe beweging en het hem vervolgens zelfstandig laten doen. Door het zelf te doen, krijgt het kind het gevoel in de vingers en bouwt hij zelfvertrouwen op.

3.2.4 Bewegen met het hele lichaam

Bij een kind dat ernstig slechtziend of blind is, is het belangrijk dat hij de beweging van het rollen, gooien, vangen en schoppen met zijn hele lichaam leert maken. Om te rollen zal hij door de knieën moeten zakken. Om de bal, die van de zijkant komt, te ontvangen, zal hij met zijn romp moeten draaien. Ook het verder en hoger gooien van de bal vraagt extra begeleiding. Het kind de beweging laten voelen door het samen met hem te doen, zorgt er voor dat dit kind meer mogelijkheden en variaties krijgt in het spelen met de bal.

3.3 Begeleiden van het spel

3.3.1 Vertel wat de bedoeling is

Wanneer een kind niet goed ziet, zal gemiste informatie aangevuld moeten worden. Dit kan op verschillende momenten; voorafgaand aan het spel en tijdens het spel. Bij een groot speelveld heeft een slechtziend kind er baat bij als er verteld wordt, hoe groot het veld is en waar de spullen staan. Een manier om dat te doen is door samen met het kind door de ruimte te lopen en intussen te vertellen wat er allemaal staat en wat de bedoeling van het spel is.

Tijdens een balspel is iedereen in beweging. Dit betekent dat er steeds wat verandert. Door tijdens het spel kort te vertellen wat er gebeurt, krijgt hij de informatie die hij nodig heeft en hoort hij waar je in de ruimte bent.

Iris van vijf jaar doet, op de buitenschoolse opvang, mee aan een balspel. De leidster heeft met vier pylonen een speelveld uitgezet en vertelt kort wat de bedoeling is. De kinderen staan verspreid over de zaal. Ook Iris staat tijdens de uitleg een aantal meters van de leidster. Al snel gaan ze aan de slag. Met een gele foambal kunnen de kinderen willekeurig worden 'afgegooid'. De kinderen rennen door elkaar in het speelveld. Iris rent rondjes om het veld, van pylon naar pylon, en neemt niet deel aan het spel. De leidster merkt dit op en gaat naar Iris toe. Ze vertelt wat de anderen doen en hoe ze mee kan doen.

Naast de beschrijving van de situatie kan het nodig zijn om goed op het kind te letten en hem aanvullende aanwijzingen te geven over wat hij tijdens het spel moet doen om er aan deel te nemen.

Realiseer je dat 'hier' en 'daar' lastige begrippen zijn voor kinderen die niet goed zien. Zeg liever; 'de bal ligt onder de bank bij het raam', in plaats van 'de bal ligt daar'. Ook een kind bij de naam noemen zegt meer dan 'hij' of 'zij'. Zeg liever: "Lisa heeft nu de bal", in plaats van "Zij heeft de bal".

Kinderen kunnen een nieuwe handeling aanleren door deze samen te doen en tegelijk te zeggen wat er gebeurt. Een voorbeeld hiervan is: 'Leg je rechterhand op de bal, maak met je arm een zwaai van achteren naar voren en laat daarna de bal los'. De beschrijving die je geeft ondersteunt de beweging. Je kunt dan bij een grotere afstand de eerder gegeven aanwijzing, of een deel daarvan, herhalen.

3.3.2 Begeleiden tijdens het spel

Een kind dat slecht ziet, kan meer moeite hebben om zijn aandacht bij het spel te houden. Dit is met name het geval bij groepsspelen. Tijdens het spel gebeurt er van alles wat hij niet goed ziet, waardoor hij af kan haken.

Een overzichtelijke spelvorm is de estafette; een estafette biedt gelegenheid om samen een spel te doen, maar nog niet op alles tegelijk te hoeven letten. Het kind kan dan vooral letten op wat hij zelf doet en wat degene voor of achter hem doet.

Adviezen tijdens het begeleiden van het spel:

- Houd rekening met de leeftijd van het kind en wat hij kan.
- Begin het spel op een duidelijke manier, bijvoorbeeld door te zeggen; 'We beginnen nu!'
- Bouw het spel op van laag bij de grond en van het kind af, naar hoger en naar het kind toe.

- Noem de kinderen bij hun naam. Zo weet het kind dat slecht ziet of een aanwijzing voor hem bedoeld is of voor een ander. Geef iemand duidelijk een beurt. Het kan verwarring scheppen als je zegt; 'Jij bent nu aan de beurt'. Zeg liever 'Peter is nu aan de beurt'.
- Neem het kind dat slecht ziet apart of stop het spel als je merkt dat hij het nog niet helemaal begrijpt. Ga in op wat hij niet meer weet, of vraag hem wat er niet lukt.
- Vertel regelmatig wat er om hem heen gebeurt. Op die manier blijft hij betrokken.
- Maak het speelveld overzichtelijk door het af te bakenen met bijvoorbeeld pylonen.
- Laat het kind duidelijk weten wat het speelveld is door er samen langs te lopen en uitleg te geven.
- Laat het kind meehelpen met de voorbereiding van het spel. Op deze manier weet hij welke materialen gebruikt worden en waar ze staan.
- Als de bal weggrolt, laat het kind de bal dan zelf halen. Zo ervaart hij waar de bal terecht gekomen is. Loop mee om de bal op te zoeken als je merkt dat dit nodig is. Geef zo nodig aanwijzingen zoals: 'De bal ligt onder het raam, bij de verwarming'.
- Moedig het kind aan om door de ruimte te rennen als er geen obstakels zijn. Zo kan hij ook de grootte van de ruimte ervaren, en zal hij zich wellicht vrijer voelen om bij het balspel de bal te zoeken.
- Gericht gooien is te stimuleren door het kind de bal in een emmer of een mand te laten gooien, op de straat een streep te tekenen waar de bal overheen gegooid kan worden of cirkels met stoepkrijt te maken. Een andere mogelijkheid is om een goed zichtbaar doel op een muur te tekenen.

3.3.3 Het kind motiveren

Sommige kinderen hebben er zoveel plezier in om met een bal te spelen dat extra motivatie niet nodig is. Er zijn ook kinderen die het om allerlei redenen minder leuk vinden. Ze hebben bijvoorbeeld een keer iets vervelends meegemaakt, of het balspel gaat te snel voor hen.

- Benadruk wat er wel goed gaat. Je kunt beter zeggen; 'Bijna raak', dan 'weer mis'. De intonatie en de manier waarop je dit zegt is belangrijk.
- Stel haalbare doelen, denk hierbij aan drie keer iets omgooien, in plaats van zes keer.
- Breng kleine variaties aan als je merkt dat het kind het saai begint te vinden.
- Gebruik verschillende soorten ballen, zo blijft een kind alert.
- Stop op tijd.
- Laat het kind zelf een spel of een bal uitkiezen.

4 Opbouw in balhantering

In hoofdstuk 1.1 is er ingegaan op wat een kind van anderhalf tot zeven jaar met de bal kan en de ontwikkeling die hij daarbij doormaakt. In dit hoofdstuk wordt ingegaan op welke manier de balvaardigheid van een kind met een visuele beperking opgebouwd kan worden

De opbouw begint met het rollen van de bal. Een rollende bal gaat langzaam, is laag bij de grond en daardoor beter te zien en te volgen. Een bal van je af rollen is gemakkelijker dan een bal opvangen.

De volgende stap is het gericht rollen en gooien. Het vereist precisie en coördinatie om gericht te rollen, te gooien of te schoppen.

Vervolgens kan er aandacht besteed worden aan het vangen en stoppen. Eerst van een bal die recht van voren op een kind afkomt, daarna van een bal die vanuit verschillende hoeken naar hem toe komt.

Het rollen en gooien zijn vaardigheden waarbij de bal van het kind af beweegt. Bij het vangen en stoppen moet een kind reageren op een bal die op hem af komt.



4.1 Rollen

Jonge kinderen spelen vaak op de grond met een bal. Ze zitten dan met de benen gespreid en rollen de bal naar een ander, die de bal dan weer terug kan rollen. Het kind heeft een breed vlak waarbinnen hij de bal kan ontvangen, en kan deze met de benen, het lijf en de handen opvangen vanuit een stabiele houding.

Een volgende stap is dat het kind op de knieën gaat zitten. Het vlak wordt smaller, het kind zit hoger en moet meer zijn evenwicht bewaren. In deze houding zal een kind zijn handen meer gaan gebruiken als de bal op hem afkomt.

Tenslotte gaat een kind staan. In stand kan hij de bal met de hand rollen of met de voet schoppen. Hiervoor moet hij stevig kunnen staan en sneller kunnen reageren. Voor kinderen met een gezichtsvelduitval aan de onderkant is de bal in deze houding vaak niet meer te zien als hij dichterbij komt.

In alle bovenstaande houdingen kan er gevarieerd worden met de richting van waaruit de bal naar het kind toegerold wordt. Hierdoor zal hij leren met zijn hele lichaam te reageren op de bal die op hem afkomt en niet alleen met zijn armen en handen. Wanneer de bal meer van links of van rechts aangerold wordt, zal hij zijn romp moeten draaien om de bal te kunnen ontvangen.

4.2 Richten

Bij rollen, gooien en schoppen wordt het richten van de bal al snel belangrijk. De handelingen worden steeds gecoördineerder en preciezer.

Precisie en coördinatie ontwikkelen zich door een handeling veel te doen. Voor het kind dat slecht ziet kan het richten het beste ondersteund worden door goed zichtbaar materiaal te gebruiken. Begin dichtbij en vergroot vervolgens langzaam de afstand.



4.3 Vangen

Het vangen en stoppen van een bal is lastig voor een kind dat niet goed ziet. Hij moet reageren op iets wat hij soms pas op het laatste moment aan ziet komen. Een kind dat slecht ziet kan dit reageren en anticiperen, in het begin, het beste leren bij het ontvangen van een rollende bal. Een bal die over de grond naar hem toe rolt ziet hij gemakkelijker dan een bal die door de lucht op hem af komt. Het voordeel van een rollende bal is dat de bal in een rechte lijn op een kind af komt. De ondergrond zorgt er bovendien voor dat de bal goed zichtbaar is.

De volgende stap is om de bal met een stuit te vangen. Deze stuit zorgt voor vertraging zodat het kind meer tijd heeft om te reageren.

Als laatste kan het kind aan de slag gaan met het vangen zelf. Begin dichtbij en gooi de bal langzaam. Daarna kan de afstand worden vergroot en kan er steeds iets harder worden gegooid.

4.4 De opbouw van het vangen

Het aanleren van het vangen kan het beste wanneer je met zijn drieën bent. Eén persoon kan de bal gooien terwijl de ander het kind begeleidt, door achter hem te gaan staan en zijn armen te ondersteunen bij het vangen.

In aanvang is het moeilijk om alleen met de handen de bal te vangen. Door het kind de bal tegen de borst te laten stoppen en het vervolgens in de kom van zijn armen te laten vallen, wordt het vangen gemakkelijker. Een volgende stap kan zijn dat het kind de bal vangt doordat hij vooraf met zijn armen en handen een kommetje vormt.

Voordat je gooit, geef aan dat de bal er aan komt door bijvoorbeeld te zeggen: 'Sam, let op! Ik gooi de bal nu!'.

Let er hier bij op dat als er veel lawaai is het kind dat slecht ziet de aanwijzingen soms niet goed kan horen.

Om het vangen te vergemakkelijken, kan gebruik worden gemaakt van een pittenzak, een zachte bal, een opblaasbal, een vertragingbal, een niet helemaal opgeblazen bal of een ballon (Spelbal met vertraging is te vinden op www.janssen-fritsen.nl). Een pittenzak, een zachte bal en een niet helemaal opgeblazen bal zijn gemakkelijker te vangen omdat er goed grip op te krijgen is. Een ballon, een opblaasbal en een vertragingbal komen langzamer op het kind af waardoor hij meer tijd heeft om klaar te gaan staan en adequaat te reageren.

Als het vangen lastig blijft, kijk dan naar hoe het kind zijn lichaam beweegt, of hij op tijd klaar staat en of hij de armen en handen in de juiste positie heeft om de bal te vangen. Let verder op of hij goed blijft kijken naar de bal en of deze geschikt is om het vangen te oefenen.

Een hardere bal wordt pas gebruikt als het vangen goed lukt. Wanneer het kind toe is aan een hardere bal dan kan hij de bal allereerst proberen te vangen met een stuit ertussen. Door de stuit kan hij de bal horen en wordt de snelheid van de bal

vertraagd. Voor kinderen met gezichtsvelduitval aan de onderkant kan dit lastiger zijn. Voor kinderen met gezichtsvelduitval aan de bovenkant kan het vangen van een hoog aangegooide bal juist problemen opleveren.



4.5 Voetballen

Bij het voetballen kan dezelfde opbouw gebruikt worden als bij het rollen en vangen. Eerst van het kind af en vervolgens naar hem toe. Bij het voetballen is het belangrijk om te weten dat het kind kort op één been kan staan. Lukt dit nog niet, dan kan het kind van achteren vastgehouden worden. Eventueel staat het kind op je voeten en maak je de beweging samen. Zeer slechtziende of blinde kinderen kunnen op deze manier ervaren wat ze moeten doen.

Kinderen die slecht zien, reageren soms later op de aanrollende bal. De bal rolt langs hen heen of ze kunnen met de voet op de bal stappen. Rol, in het begin, de bal langzaam en recht van voren naar het kind toe. Het is aan te raden om met een grote, lichte, zachte bal te beginnen. Vervolgens kan er gevarieerd worden in afstand en richting. Weer later kan de bal met meer snelheid naar het kind toe geschopt worden. Dan kan er ook van een hardere bal gebruik gemaakt worden. Zorg er voor dat de bal een opvallende kleur heeft.

Tot slot; bij veel spelletjes is het nodig om de bal te kunnen vangen terwijl je in beweging bent. Iedereen beweegt, de bal gaat snel en het kind moet kunnen reageren op een bal die vanuit alle richtingen komt. Om hieraan mee te kunnen doen, moet het vangen en met de voet ontvangen als vanzelf gaan.

Om vaardiger te worden in het spelen met de bal is oefening en veel met de bal spelen nodig. In deel 2 van dit boek zijn hiervoor verschillende ideeën opgenomen.



Deel 2 Baispelen

1 Individuele spelen

Vasthouden van de bal

1. Balletje rollen, balletje voelen

Nodig:

- Zachte, handzame bal
- Harde, handzame bal
- Een bal met structuur

Spel:

Het kind ligt languit op zijn buik. Rol met een zachte bal over het lichaam van het liggende kind: heel rustig en met weinig druk.

Begin bij de voeten van het kind en rol de bal naar boven tot zijn nek. Kijk hoe kind reageert op deze bal en de druk die gezet wordt. Varieer vervolgens met de druk en met de verschillende ballen en de verschillende lichaamsdelen. Na een tijdje kun je wisselen van rol.

Aanvulling:

Dit spel kan ook gespeeld worden met twee kinderen. Het ene kind gaat languit op zijn buik liggen, het andere kind rolt de bal.

2. Kom je naast me staan

Nodig:

- Ballonnen
- Verschillende ballen: groot, klein, zwaar en licht

Spel:

De begeleider en het kind staan tegenover elkaar. De begeleider geeft de bal aan het kind en het kind geeft de bal aan de begeleider terug. Dit doen ze een aantal keer.

Aanvulling:

- Ga links van het kind staan en geef de bal aan hem door. Ga vervolgens rechts van het kind staan om de bal van die kant van het kind te ontvangen. Het kind gaat rechts van de begeleider staan en krijgt de bal van hem, en zo verder. Op deze manier kun je de hele ruimte door.
- Geef de bal onder de benen door. Ga om de beurt achter elkaar staan en verplaats je op deze manier door de ruimte.

- Geef de bal over het hoofd door. Onder de benen en over het hoofd kunnen ook afgewisseld worden.
- Laat het kind achter je staan en draai rechts of links om, om de bal aan hem door te geven.
- Varieer met verschillende ballen.

3. Verhuisbal

Nodig:

- 4 tot 6 verschillende ballen; groot, klein, hard, zacht, zwaar en licht.
- 2 kratten.

Spel:

Zet de twee kratten drie meter uit elkaar, één met en één zonder ballen er in. Het kind brengt de ballen één voor één van het ene naar het andere krat. Gaat het goed, varieer dan de afstand tussen de kratten.

Aanvulling:

Laat het kind de bal aan de hand of aan de voet rollen naar het andere krat. Hij moet kijken waar hij naar toe gaat, en opletten dat de bal bij de hand of bij de voet blijft.



Rollen

4. Rollende ballen

Nodig:

- 4 tot 6 verschillende ballen; groot, klein, hard, zacht, zwaar en licht, en opvallend van kleur
- 2 kratten

Spel:

Zet de twee kratten drie meter uit elkaar, één met en één zonder ballen er in. Het kind staat bij het krat en rolt de bal met twee handen naar het andere krat. Ga zelf bij het andere krat staan. Gaat het goed, vergroot dan de afstand tussen de kratten.

Aanvulling:

Rollen kan op verschillende manieren; staand, zittend, met één of twee handen, met links of rechts, staand en dan achteruit tussen de benen door.

5. Sloopje rollen

Nodig:

- Ballen
- Matten
- Banken

Spel:

Leg een aantal matten op de grond met een tussenruimte van ongeveer 20 centimeter. Door de matten een klein stukje van elkaar af te leggen ontstaat er een 'sloopje'. Door meerdere matten neer te leggen ontstaan er hoeken en meerdere sloopjes.

Het kind loopt tussen de sloopjes en rolt de bal voor zich uit.

Aanvulling:

- Het kind kan over de matten lopen en de bal naast zich door het sloopje laten rollen.
- Rol de bal aan de hand over een enkele bank.
- Zet twee banken op de zijkant naar elkaar toe, ongeveer een halve meter van elkaar. Rol de bal hier met een harde zet tussen door naar de andere kant.

6. Over de lijn rollen

Nodig:

- Verschillende ballen: groot, klein, zwaar en licht
- Lijnen of stoepkrijt
- Pylonen, hoepels

Spel:

Gebruik voor dit spel de lijnen van de zaal. Rol de bal met de hand over een lijn van de ene naar de andere kant van de ruimte.

Gebruik buiten stoepkrijt of een lang lint om overheen te rollen.

Aanvulling:

Plaats obstakels zoals hoepels en pylonen waar de bal om heen gerold kan worden.

Gericht rollen

7. Pylonen omrollen

Nodig:

- Ballen
- 1 à 3 pylonen

Spel:

Het kind zit op de grond en rolt de bal naar een omgekeerde pylon met de bedoeling deze om te rollen.

Aanvulling:

Het kind zit op zijn knieën en de pylonen staan naast elkaar vóór het kind. Het kind zit recht voor de middelste pylon en rolt vanuit deze positie alle pylonen om. Dit kan ook zittend of op de hurken.

8. Grote bal, kleine bal

Nodig:

- 3 (zwaardere) ballen
- Grote, lichte bal
- 3 pylonen
- Krat

Spel:

De drie pylonen staan op een rij. Bij de eerste pylon staat het kind. Bij de tweede pylon ligt een grote, lichte bal. De derde pylon staat op twee meter van de tweede pylon af. Het kind rolt één van de zwaardere ballen uit het krat naar de grote bal en probeert deze te verplaatsen richting de laatste pylon.

Het rollen kan vanuit verschillende houdingen: zitten, hurken en staan.

9. Raken van een rollende bal

Nodig:

- Grote, felgekleurde bal
- Bal: voetbalformaat of kleiner

Spel:

Het kind staat met een kleine bal in de hand. De begeleider rolt de grote bal langzaam voor het kind langs. Zeg duidelijk tegen het kind wanneer je de bal gaat rollen. Het kind probeert de grote bal te raken met de kleine bal.

Varieer in afstand en grootte van de verschillende ballen. Varieer in rolsnelheid.

Naar je toe rollen

10. Rol hem in mijn huisje

Nodig:

- 2 à 3 verschillende ballen van het formaat van een voetbal en groter.
- rinkelbal

Spel:

Een volwassene zit op de grond en rolt de bal naar het kind. Deze zit tegenover de volwassene en ontvangt de bal. Oefen een aantal keer met dezelfde bal voordat je een andere bal in het spel brengt. Begin dicht bij elkaar.

Bij een blind kind kun je jouw voeten tegen zijn voeten aan zetten en een rinkelbal gebruiken.

De bal kan ook op de knieën of staand ontvangen worden. Gebruik dan in eerste instantie een grote bal.

11. Rollen over een schuin vlak

Nodig:

- Goed zichtbare, zachte bal
- Bank of brede plank

Spel:

Laat het kind de bal over een schuin oppervlak van beneden naar boven rollen. Dit kan op één of twee schuine banken, een brede plank of glijbaan.

Het kind vangt de bal zelf weer op.



Stuiteren

12. Stuiteren

Nodig:

- Goed stuiterende, niet te grote bal

Spel:

Het kind zit op de grond, met de benen gespreid. Hij laat de bal één keer voor zich stuiteren en vangt hem vervolgens weer op. Herhaal dit een paar keer. Lukt dit, dan kan hij ook proberen de bal links of rechts van zich te laten stuiteren.

Het kind kan ook op de knieën zitten of staand de bal met beide handen stuiteren.

13. De bal en de hoepel

Nodig:

- Goed stuitende bal
- 3 hoepels

Spel:

Laat het kind drie hoepels om zich heen leggen om de bal in te laten stuiten en weer op te vangen. Het kind gaat voor de middelste hoepel staan en stuitert de bal in de hoepel. Hij blijft voor de middelste hoepel staan, stuitert de bal in de hoepel rechts of links en vangt de bal weer op.

14. Overstuiten

Nodig:

- Goed stuitende bal
- Hoepel of stoepkrijt

Spel:

Ga tegenover het kind staan en laat hem de bal met één stuit naar jou toe gooien. Rol in het begin de bal terug. Begin dichtbij en als het goed gaat, kan de afstand vergroot worden.

Zet naast het kind een krat met goed stuitende ballen. Door een krat te gebruiken, rollen de ballen niet steeds weg.

Het gaat in dit spel nog niet om het vangen, maar om het stuiten. Om die reden zijn er meerdere ballen in het spel.

Leg een hoepel in het midden of maak een cirkel van stoepkrijt en laat het kind de bal hier in stuiten.

15. Stuit en vang

Nodig:

- Goed stuitende bal
- Hoepel of stoepkrijt

Spel:

Ga tegenover het kind staan en stuit de bal via de hoepel naar het kind. Begin dichtbij. Als het goed gaat, kan de afstand vergroot worden.

Aanvulling:

Leg de hoepel voor een muur waardoor de bal na het stuiten tegen de muur kaatst. Als de afstand van de hoepel tot de muur groter gemaakt wordt, kan de bal verder weg stuiten.

16. Eén hand, twee handen

Nodig:

- Goed stuitende, lichte bal

Spel:

Het kind stuitert de bal met één hand en vangt deze na één stuit met twee handen weer op. Gaat dit goed dan kan hij proberen om twee keer met één hand te stuiten en dan de bal weer op te vangen met beide handen.



17. Stuiten met een tennisbal

Nodig:

- Tennisbal

Spel:

Het kind houdt in één hand een tennisbal en stuitert deze op de grond. Vervolgens vangt hij de bal op door een kommetje van de hand te maken en deze onder de bal te houden.

Dit kan eerst zittend op de grond en later staand.

Gericht gooien

18. Kleurbal

Nodig:

- Ballen van verschillende grootte en gewicht
- Pittenzakken
- Bank
- Kast
- 3 verschillende kleuren papier

Spel:

Het kind zit of staat op de bank of op de kast. Op de grond voor hem liggen drie verschillende gekleurde vellen papier of hoepels. Deze kunnen naast elkaar of achter elkaar neergelegd worden. Vanaf de bank of de kast gooit het kind de ballen of pittenzakken op het papier.

Aanvulling:

Voor kinderen die geen kleuren zien kan er een figuur op het witte papier gezet worden. Teken het figuur met een dikke stift zodat het goed zichtbaar is.

19. Was ophangen

Nodig:

- Pittenzakken of kleine ballen
- Lijn
- Knijpers
- Groot stuk gekleurd papier of crêpepapier
- Pylonen

Spel:

Aan een lijn hangt gekleurd papier. Zet een pylon op de plek vanaf waar het kind de pittenzak gooit tegen het papier. Vergroot de afstand als je merkt dat het kind een paar keer het papier goed geraakt heeft.

In plaats van pittenzakken kunnen kleine ballen gebruikt worden.

20. Blik gooien

Nodig:

- Pittenzakken
- Tennisballen
- Blikken (zo nodig omwikkeld met verschillende kleuren papier)
- Kast of een andere verhoging
- Pylon

Spel:

Op de kast of een andere verhoging staan blikken. Het kind staat bij de pylon die op anderhalf à twee meter afstand van de kast staat. Hier vandaan gooit het kind met een tennisbal of pittenzak de blikken er van af.

Aanvulling:

Zet samen met het kind de blikken op de kast. Laat zien hoe de blikken opgestapeld worden.

21. Het landje aan de overkant

Nodig:

- Ballonnen
- Strandballen
- Bank of koord / lijn
- Krat

Spel:

In het midden van de gymzaal staat een bank. Het kind staat aan de ene kant van de bank en gooit de ballonnen of ballen over de bank naar de andere kant. De ballen zitten in een krat die naast het kind staan. Als alle ballonnen / ballen aan de overkant zijn, doet hij ze in het krat en gooit ze weer terug.

Aanvulling:

Laat het kind de bal op de bank stuiteren op zo'n manier dat deze aan de overkant terecht komt.

Hang een brede, goed zichtbare, band op. Laat de kinderen de bal hier over heen gooien. Hang het steeds hoger. Op deze manier zal het kind steeds een andere houding aan moeten nemen tijdens het gooien om de bal hierover te kunnen gooien.

22. Cirkelspel

Nodig:

- Bal
- Stoepkrijt of papieren cirkel

Spel:

Teken grote cirkels of hang cirkels op verschillende hoogtes op de (buiten)muur. Het kind gooit de bal tegen de muur in de cirkels. De begeleider vangt de bal.

Begeleiding:

Zorg dat de afstand tot de muur voldoende is. Teken de cirkels op de muur op ooghoogte van het kind. Kleur de cirkels eventueel in, zodat deze voor het slechtziende kind zichtbaar zijn.

23. Gooi 'm er tegen

Nodig:

- Ballen
- Ballonen
- Pylon
- Doos

Spel:

Leg een bal of een doos op een pylon en laat het kind deze er af gooien.

Aanvulling:

Hang een ballon aan een touw en gooi de bal tegen de ballon aan.
Gooi een bal door een laaghangende basket.

24. Schop 'm om

Nodig:

- Voetbal
- Fles
- Blikken
- Pylon

Spel:

Het kind schopt de bal tegen een omgekeerde pylon, een plastic fles of een stapel blikken.

25. Hooghouden

Nodig:

- Ballon
- Strandbal

Spel:

Het kind probeert de ballon of strandbal hoog te houden door er met de handen of vingers tegenaan te tikken.

Vangen

26. Zelf vangen

Nodig:

- Fluffiebal
- Pittenzak

Spel:

Het kind gooit de fluffiebal omhoog en vangt hem zelf weer op. Dit kan ook met een zachte bal of een bal die niet helemaal opgeblazen of opgepompt is.

Aanvulling:

Gooit het kind de bal niet recht omhoog maar iets naar voren, laat hem dan een stap naar voren zetten om de bal te vangen.

27. Mandje vangen

Nodig:

- Ballonnen
- Mand of krat
- Kast

Spel:

De begeleider staat op een verhoging. Hij heeft een paar ballonnen bij zich die hij naar beneden laat vallen.

Het kind probeert de ballonnen te vangen met een mand in zijn handen.

Laat het kind de ballon met de handen vangen.

De gevangen ballonnen worden in een mand gelegd.

28. Vangen met een stuiter

Nodig:

- Goed stuiterende bal
- 3 hoepels

Spel:

Ga tegenover het kind staan op ongeveer twee meter afstand. Laat het kind een hoepel tussen jullie in leggen. De bal wordt met een stuiter naar de ander gegooid, waarbij de bal in de hoepel stuitert. De ander vangt de bal.

29. Gooi maar door

Nodig:

- Verdragingsbal
- Niet te hard opgeblazen strandbal
- Ballonnen

Spel:

De begeleider en kind staan tegenover elkaar. De bal wordt over en weer gegooid. Begin op ongeveer anderhalve meter afstand van elkaar, vergroot daarna steeds een klein stukje de afstand.

Aanvulling:

Als het vangen goed gaat, kun je variëren in het aangooien. Gooi dan ook een keer naast, iets hoger of lager bij het kind.

De begeleider en het kind staan naast elkaar met ongeveer één meter tussen hen in. Het kind staat rechts van de begeleider. De begeleider gooit de bal naar het kind. Het kind vangt de bal. Als de begeleider de bal gegooid heeft verplaatst deze zich naar de rechterkant van het kind. Deze gooit de bal vervolgens naar de begeleider. Op deze manier kun je de hele ruimte door.

Begeleiding:

Wanneer het vangen goed gaat, kan er een hardere bal gebruikt worden.

30. Naar de overkant

Nodig:

- Ballonnen
- Strandballen
- Bank of brede band
- Krat

Spel:

In het midden van de zaal staat een bank. Het kind staat aan de ene kant van de bank en de begeleider aan de andere kant. Gooi ballonnen of ballen over de bank naar de andere kant; het kind probeert de bal te vangen en doet de bal in het krat dat naast hem staat. Als alle ballonnen / ballen aan de overkant zijn, worden ze één voor één teruggegooid.

31. Bank stuiten

Nodig:

- Bal
- Gymzaal bank

Spel:

Het kind staat op de bank en stuitert de bal eerst aan de ene kant van de bank en vervolgens aan de andere kant van de bank. Na de stuit vangt het kind de bal op en loopt verder over de bank.

Buiten kan dit spel bij de stoeprand gespeeld worden.

Oefenen van gooien, hooghouden en voetballen

32. Gooien

Nodig:

- Pittenzak
- Half opgeblazen bal of strandbal
- Rinkelbal

Spel:

Ga met een blind of ernstig slechtziend kind op een meter afstand van de muur staan. Gooi samen, door middel van geleid actief bewegen (zie onder 3.2; Samen doen), de pittenzak tegen de muur.

Luister samen goed naar de geluiden. Benoem wat je hoort. Als de bal tegen de muur en vervolgens op de grond terecht komt hoort een kind twee keer een plof. Eén tegen de muur en één op de grond.

Door de afstand te vergroten en steeds in de gaten te houden dat hij twee keer een plof hoort, weet een kind dat het de bal gegooid heeft. Je kunt ook proberen tegen het plafond te gooien. Dit geeft een ander geluid.

Probeer verschillende manieren van gooien uit:

- Met twee handen, door de bal van achter het hoofd naar voren te gooien.
- Gooi de bal met een boog tegen de muur.
- Met één hand gooien.

33. Omhoog gooien van een bal

Nodig:

- Rinkelbal of strandbal met rijst of spaghetti erin.

Spel:

Het blinde of ernstig slechtziende kind gooit de bal onderhands naar de begeleider. De afstand die het kind met de bal gooit is de beginpositie. Ga steeds iets dichterbij het kind toe en vertel hem dit. Hij moet proberen om de bal steeds gericht naar je toe te gooien. Herhaal dit spel regelmatig, tot het kind de bal zelf omhoog gooit en vangt.

34. Samen voetballen

Nodig:

- Rinkelbal

Spel:

Het ernstig slechtziende of blinde kind staat op de voeten van de begeleider. Samen schoppen ze de rinkelbal tegen de muur.

2 Groepsspelen

De kleine groep

1. Kom je naast me staan

Nodig:

- Ballonnen
- Ballen van verschillend formaat; groot, klein, zwaar en licht

Aantal kinderen: minimaal 4

Spel:

De begeleider en de kinderen staan naast elkaar en geven de bal aan elkaar door. De begeleider geeft de bal aan het kind dat rechts van hem staat. Degene die de bal heeft doorgegeven gaat weer achteraan staan. Op deze manier gaan de kinderen de hele ruimte door.

Gebruik verschillende ballonnen en ballen.

Aanvulling:

- Geef de bal door de benen door. Ga steeds achter aan in de rij staan zodat de groep zich door de ruimte verplaatst.
- Geef de bal over het hoofd door.
- Draai rechts- of linksom en geef de bal naar achteren door.



2. Verhuisbal

Nodig:

- 6 kratten.
- 4 tot 6 verschillende ballen in ieder krat; groot, klein, hard, zacht, zwaar en licht. Opvallend van kleur.

Aantal kinderen: 6

Spel:

De kratten staan op ongeveer vier meter afstand van elkaar in een rechthoek in de zaal. Bij elk krat staat een kind. Het kind pakt een bal en brengt deze naar het eerst volgende krat en doet het daar in. Vervolgens loopt hij terug om de volgende bal te pakken en weg te brengen. Het spel kan met de klok mee en later eventueel tegen de klok in gespeeld worden.

Aanvulling:

- Laat het kind de bal aan de hand meerrollen naar het volgende krat.
- Laat het kind de bal met de voet rollen naar het volgende krat.

3. Ballen in een krat

Nodig:

- 4 á 6 kratten
- 4 tot 6 verschillende ballen in ieder krat; groot, klein, hard, zacht, zwaar en licht. Opvallend van kleur.

Aantal kinderen: 8 á 12

Spel:

In de zaal staan vier kratten. De kratten staan op ongeveer vier meter afstand van elkaar, in een vierkant. Bij ieder krat staan twee kinderen. Een van de kinderen bij het eerste krat rolt een bal naar een van de kinderen bij het tweede krat. Hij vangt de bal op en doet deze in het krat naast hem. Bij het tweede krat staat nog een kind. Deze rolt de bal naar het derde krat, waar één van de kinderen de bal daar opvangt en in het krat doet. Op deze manier gaat de bal rond. Na een aantal keer kunnen de kinderen van positie ruilen.

Met een groep van 12 kinderen wordt het spel in een rechthoek gespeeld.

Aanvulling:

Laat de kinderen de bal naar het andere krat schoppen.

4. Ballentrein

Nodig:

- Verschillende felgekleurde ballen

Aantal kinderen: 6

Spel:

De kinderen zitten in een kring en geven de bal aan elkaar door. Het doorgeven kan op verschillende manieren:

De bal wordt staand door de benen doorgegeven. De bal wordt met de voet doorgegeven.

De bal wordt over het hoofd doorgegeven.

De bal wordt langsij doorgegeven, aan de binnenkant van de kring, aan de buitenkant van de kring.

5. Rollen in de kring

Nodig:

- Grote bal

Aantal kinderen: 10 á 12

Spel:

De kinderen staan in een kring. Ze noemen de naam van een ander kind en rollen de bal naar hem toe. De afstand kan vergroot en verkleind worden.

6. Parachutebal

Nodig:

- Parachute
 - Grote, lichte bal
- Aantal kinderen: 10 á 12

Spel:

Alle kinderen hebben de parachute vast. De bal ligt op de parachute. De kinderen proberen de bal door middel van de parachute omhoog te gooien.

De kinderen houden de parachute hoog of laag waardoor de bal over het doek heen rolt.

7. Poortje rollen

Nodig:

- Goed rollende bal, niet groter dan een voetbal
- Grote pylonen Aantal kinderen: 2 à 3

Spel:

Twee kinderen staan op ongeveer drie meter afstand tegenover elkaar; in het midden is een 'poortje' van twee pylonen. Het ene kind rolt de bal door het poortje naar de ander.

Zet de eerste keer de pylonen ongeveer een halve meter van elkaar. Als dit goed lukt, kunnen ze dichterbij elkaar toe geschoven worden.

Aanvulling:

- In plaats van de pylonen kan er ook een kind in het midden staan met zijn benen wijd. De bal moet dan tussen de benen doorgerold worden.
- In plaats van rollen kunnen de kinderen de bal ook tussen de pylonen schoppen.

8. Pylonenbal

Nodig:

- Bal ter grootte van een voetbal
- Pylonen

Aantal kinderen: 4

Spel:

Vier kinderen staan in een vierkant op een afstand van drie meter van elkaar. Bij ieder kind staat een omgekeerde pylon. Het eerste kind rolt de bal en probeert de pylon van het tweede kind om te gooien.

Als de pylon omgevallen is, wordt eerst de bal opgezocht en daarna de pylon weer overeind gezet. Zo gaat de bal rond.

9. Ballenregen

Nodig:

- Heel veel kleine, zachte ballen
- 2 of 3 banken

Aantal kinderen: 8 tot 12

Spel:

Plaats de banken op de zijkant en vorm hiervan een vak. Leg de ballen hier in. De helft van de groep gaat in het vak, de andere helft staat er buiten.

De kinderen er binnen gooien de ballen er uit. De kinderen buiten leggen de ballen weer terug.

10. Lawine

Nodig:

- Goed stuiterende felgekleurde bal; 1 voor elk kind dat meedoet

Aantal kinderen: 10 á 12

Spel:

De kinderen zitten in de kring en krijgen allemaal een bal. Het eerste kind stuitert de bal drie keer. Na drie keer stuiteren gaat het kind daarnaast mee stuiteren met zijn eigen bal. Als iedereen meedoet, geef je een teken aan het eerste kind. Hij stopt met stuiteren. Raak iedereen één voor één aan, zodat ze weten wanneer ze moeten stoppen. Totdat het weer stil is.

De kinderen kunnen ook op de knieën of staand stuiteren.

11. Stop de bal

Nodig:

- Felgekleurde, schuimrubberen bal ter grootte van een voetbal of iets kleiner

Aantal kinderen: 10 á 12

Spel:

De kinderen staan in de kring met de benen wijd en met de voeten tegen de voeten van degene naast hen. Het kind dat de bal heeft, probeert de bal door de benen van een ander kind te rollen. De ander probeert met de handen de bal tegen te houden.

12. Verdedig de pylon

Nodig:

- Pylon
- Voetbal

Aantal kinderen: ongeveer 10 á 12

Spel:

De kinderen staan in een grote kring. In het midden van de kring staat een omgekeerde pylon. De kinderen proberen deze met de bal om te rollen.

Aanvulling:

Eén van de kinderen verdedigt de pylon die in de kring staat.

13. Houd je tuin leeg

Nodig:

- Veel (20) kleine zachte ballen
- Afgebakend speelterrein
- Banken

Aantal kinderen: 4 à 6

Spel:

In het midden van het speellokaal staan twee banken naast elkaar. Er zijn twee groepen; aan iedere kant van de banken één. Iedere groep heeft evenveel ballen. Ze proberen zo veel mogelijk ballen in de 'tuin' van de andere groep te gooien. Na enige tijd stopt het spel en wordt er samen met de kinderen geteld waar de meeste ballen terecht zijn gekomen.

Aanvulling voor buiten:

In plaats van over de banken heen te gooien kun je ook een breed felgekleurd lint of vlaggenlijn spannen. waar de bal onderdoor gerold moet worden.

Aanvulling:

Verklein de ruimte door het spel in de breedte van de gymzaal te spelen.

14. Door een hoepel gooien

Nodig:

- Hoepel
- Ballon, strandbal, verdragingsbal, ballen, eventueel een pittenzak

Aantal kinderen: 4

Spel:

Twee kinderen houden een hoepel rechtop tussen hen in op de grond. Het derde kind rolt de bal door de hoepel naar de ander. De hoepel kan hoger gehouden worden zodat het kind de bal er doorheen kan gooien.

15. Stuiter een rondje

Nodig:

- Goed stuiterende bal
- Hoepel
- Stoepkrijt

Aantal kinderen: 8 á 12

Spel:

De kinderen staan in een grote kring. Tussen de kinderen in liggen hoepels. Het eerste kind gooit de bal met een stuiter in de hoepel naar het tweede kind. Deze stuiter de bal door naar het volgende kind. Op deze manier gaat de bal de hele kring rond.

Aanvulling:

Buiten kan stoepkrijt gebruikt worden.

16. In het doel schoppen

Nodig:

- Zachte ballen, bijvoorbeeld van foam
- 3 pylonen
- Matten

Aantal kinderen: 6

Spel:

Voor een muur staan twee pylonen op ongeveer anderhalve meter afstand van elkaar. Tegen de muur staat een mat. Op drie meter afstand staat de derde pylon waar vandaan de bal naar het doel geschoten wordt. Na een tijdje kan de begeleider of één van de kinderen in het doel staan om de ballen tegen te houden.

17. Toren verdedigen

Nodig:

- 10 pylonen
- Een aantal ballen
- Lijn eventueel van stoepkrijt

Aantal kinderen: 6 tot 12

Spel:

Het veld is verdeeld in twee vakken. In elk vak staan evenveel kinderen. Aan weerszijden van het veld staan vijf pylonen. De pylonen staan omgekeerd en verspreid door de ruimte. De kinderen proberen de pylonen van de tegenpartij om te gooien. Als een pylon omgegooid is, gaat deze uit het veld.

18. Knal de bal

Nodig:

- Grote, felgekleurde bal
- veel tennisballen
- 2 pylonen

Aantal kinderen: 6 tot 10

Spel:

Aan de ene kant van de zaal zitten de kinderen achter een lijn. Ieder van hen heeft een tennisbal in zijn hand. Op een zichtbare afstand ligt een grote bal. Drie meter achter de bal staan twee pylonen. De kinderen proberen de grote bal met de tennisbal te verplaatsten tot voorbij de pylonen.

Aanvulling:

Gebruik de breedte van de zaal bij kinderen die het nog moeilijk vinden om de bal van een grote afstand te raken of te zien.

Estafette-vormen

De onderstaande spellen zijn per rij beschreven.

19. De verhuizers

Nodig per rij:

- 4 kratten
- 2 grote dozen
- 12 ballen

Aantal kinderen: 5 per rij

Spel:

In de zaal staat een rij met kratten en dozen. Aan het begin van de rij staat een doos met twaalf ballen. Vervolgens staan er vier lege kratten en aan het einde staat een lege doos.

Bij de doos met ballen staat één kind en bij ieder krat staat één kind. De afstand tussen de kratten is afhankelijk van de lengte van de zaal. Het kind dat bij de doos met ballen staat, brengt ze één voor één naar het eerste krat. Het kind dat naast het eerste krat staat, pakt de bal er uit en brengt deze naar de volgende. Als alle ballen in de laatste doos liggen, is het spel afgelopen.

Aanvulling:

- Kruijpende over de vloer, de bal voor zich uit duwend.
- De bal met de hand over de grond rollend.
- De bal bij de voet houdend en over de grond rollend.
- Als de bal naar het volgende krat gebracht wordt, kan er een obstakel tussen gezet worden. De kinderen kunnen hier overheen, omheen of onderdoor kruipen.

20. Vijf keer is raak

Nodig per rij:

- Krat
- 10 verschillende ballen
- 4 matten
- 2 banken
- 2 grote pylonen
- Kartonnen doos

Aantal kinderen: 5 per rij

Spel:

Achter elkaar opgesteld staan:

- vier matten die twee aan twee een slootje vormen.
- twee banken naast elkaar, tien centimeter van elkaar af.
- een pylon.
- op drie meter afstand nog een pylon met een doos erop

De kinderen rollen de bal door het slootje van matten over de banken en stoppen bij de pylon. Hier vandaan gooien ze, met de bal, de doos van de achterste pylon. Als dit lukt, zet het kind de doos weer op de pylon voor het volgende kind. Hij neemt zijn bal mee naar het krat dat aan het begin van het parcours staat.

Aanvulling:

- Aan het einde kunnen omgekeerde pylonen staan die omgerold of omgegooid moeten worden.
- Aan het einde kunnen blikken omgegooid worden die op een kast staan.

21. Links om, rechts om

Nodig per rij:

- 4 pylonen
- 5 verschillende ballen

Aantal kinderen: 5 per rij

Spel:

In de zaal staan vier pylonen op een rij. Bij de eerste pylon staan de kinderen in een rij. Ieder kind heeft een bal. Het eerste kind rolt met de bal aan zijn hand naar de eerste pylon. Hier draait hij met de bal om de pylon. Bij de tweede pylon doet hij het zelfde en zo verder. De volgende kan starten als de eerst bij de tweede pylon is.

Aanvulling:

Dit spel kan ook voetballend gespeeld worden.

22. Rennen naar de overkant

Nodig per rij:

- 1 bal
- 1 pylon

Aantal:

4 (of meer) kinderen per rij

Spel:

Vier kinderen staan, in een rij, op ongeveer vier meter afstand van elkaar. Het eerste kind rent met de bal in zijn hand naar het tweede kind en geeft de bal aan. Het tweede kind rent naar het derde en het derde naar het vierde kind. Hij rent om de pylon heen weer terug naar het derde kind. De bal moet op deze manier zo snel mogelijk weer terug komen bij het eerste kind.

Aanvulling:

Bij grote kinderen kan de tijd opgenomen worden met een stopwatch.

Bijlagen

Balvaardighedenlijst

Naam van het kind:

Geboortedatum:

Deze lijst geeft een overzicht van de balvaardigheden van kinderen tot en met ongeveer zes jaar. De lijst is te gebruiken voor ouders, leerkrachten en leidsters om:

- Inzicht te krijgen in wat het kind kan.
- Veranderingen vast te leggen.
- De gymles voor te bereiden.

Visus

Wat is de gezichtsscherpte?

Heeft het kind last van het licht?

Heeft het extra licht nodig?

Heeft het kind een gezichtsveldbeperking?

- Boven
- Onder
- Centraal
- Links
- Rechts

Ziet het kind alle kleuren?

Draagt het kind een bril of lenzen?

- Voor ver weg
- Voor dichtbij
- Cilinder
- Als bescherming
- Heeft buiten en of binnen een zonnebril nodig

Heeft het kind een verhoogd risico bij sporten?

Opmerkingen:

Vaardigheden voor kinderen

Datum afname lijst:

	ja	soms	nee
1. Kan het kind de bal met twee handen rollen 2. Kan het kind de bal met één hand rollen 3. Kan het kind de bal tussen twee pylonen door rollen 4. Kan het kind de bal gericht tegen een voorwerp aan rollen			
5. Gooit het kind met twee handen <ul style="list-style-type: none"> • De bovenhandse strekworp • De onderhandse strekworp 6. Gooit het kind met één hand <ul style="list-style-type: none"> • Rechts • Links 			
7. Kan het kind tegen een voorwerp aan gooien 8. Kan het kind naar iemand toe gooien 9. Kan het kind de bal naar een ander stuiten?			
10. Kan het kind stilstaand meerdere keren achter elkaar de bal stuiten 11. Kan het kind de bal stuiten terwijl hij loopt			
12. Kan het kind een pittenzak vangen 13. Kan het kind een ballon vangen 14. Kan het kind een strandbal vangen			
15. Kan het kind een harde bal vangen 16. Kan het kind de bal vangen met een stuit er tussen 17. Kan het kind de bal hooghouden (omhoog gooien en zelf vangen)			
18. Kan het kind de bal recht van voren vangen <ul style="list-style-type: none"> • Vanaf links? • Vanaf rechts? 			
19. Kan het kind de bal tegen de muur stuiten en deze weer opvangen			
20. Kan het kind de bal met de voet schoppen 21. Kan het kind de bal gericht schoppen 22. Kan het kind de bal in een doel schoppen			

	ja	soms	nee
23. Kan het kind de bal met de voet aannemen			
24. Kan het kind, terwijl het zelf in beweging is, de bal aannemen			
25. Kan het kind dit met een volwassene			
26. Kan het kind dit met een leeftijdsgenootje			
27. Kan het kind de bal met een stick, over de grond, weg slaan			

Literatuur

- Houwen, S., (2008) Motor skill performance of school-age children with visual impairments. (Proefschrift ter verkrijging van het doctoraat in de Medische Wetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen)
- Florquin, V ; Bertrands, E., (1995) Speelkriebels voor kleuters, Leuven: Acco
- Stichting Bres, Bres Spelenboek, (2003) Haarlem: Uitgeverij de Vrieseborch
- Bakker, K.; Roza, M., (2008) Zo zie ik het, Doorn: Bartiméus
- Tromop, L. (2009) Balhantering, (eindexamenscriptie Christelijke Hogeschool Ede)