

INHOUD – WATERSPELLEN EN WATERPRET

Kies een spel dat past bij het doel, het niveau en de groep.

01	Kleurenjacht	 Beginner	14	Waterorkest	 Beginner
02	Eiland-estafette	 Gemiddeld	15	Zon en regen	 Beginner
03	Bellenrace	 Beginner	16	Links of rechts	 Beginner
04	Drijvende schat	 Beginner	17	Kikker en zeester	 Beginner
05	Zwem als een dier	 Beginner	18	Drijvende doelen	 Gemiddeld
06	Sterren verzamelen	 Beginner	19	Samen naar de overkant	 Gemiddeld
07	Regenboogroute	 Gemiddeld	20	Volg de golf	 Beginner
08	Drijvende boodschappen	 Beginner	21	Bevries en beweeg	 Beginner
09	Eendenrace	 Beginner	22	Vormen verzamelen	 Beginner
10	Spiegelspel	 Beginner	23	Zoek hetzelfde	 Beginner
11	Ballen naar de mand	 Beginner	24	Volg de leider	 Beginner
12	Balslalom	 Gemiddeld	25	Spons-estafette	 Gemiddeld
13	Geef de bal door	 Beginner	26	Rustige waterafsluiting	 Beginner

01

— Kleurenjacht



Doel:

Kleurherkenning en gecontroleerd bewegen in het water.



Benodigd:

Gekleurde drijvende ballen.



Uitleg:

1. De instructeur noemt een kleur.
2. De kinderen zoeken die kleur en brengen één bal naar de rand.
3. Geef iedereen rustig de beurt.



Tip: Laat kinderen vanaf hun eigen plek zoeken.

WATERSPELLEN EN WATERPRET

02

— Eiland-estafette



Doel:

Samenwerken en gecontroleerd voortbewegen.



Benodigd:

Drijvende matten als eilanden.



Uitleg:

1. Verdeel de kinderen in kleine teams.
2. Om de beurt beweegt ieder kind naar het eiland en terug, met passend materiaal of steun.
3. Het volgende kind start na een teken.



Tip:

Houd de route kort en overzichtelijk.

03 — Bellenrace



Doel:

Rustig uitademen en bellen blazen aan het wateroppervlak.



Benodigd:

Geen materiaal.



Uitleg:

- 1 De kinderen staan of zitten veilig in ondiep water.
- 2 Op het startsignaal blazen ze bellen over het water.
- 3 Stop op het afgesproken eindsignaal.



Tip:

Niemand hoeft het gezicht onder water te doen.



04 — Drijvende schat



Doel:

Kijken, reiken en voorwerpen gecontroleerd pakken.



Benodigd:

Enkele grote drijvende speelgoedfiguren.



Uitleg:

1. Laat de figuren binnen bereik drijven.
2. Noem één figuur.
3. De kinderen pakken om de beurt het genoemde voorwerp en leggen het in een mand aan de kant.



Tip:

Gebruik alleen grote drijvende voorwerpen.



05

Zwem als een dier



Doel: Verschillende bewegingen in het water ontdekken.



Benodigd: Geen materiaal.



Uitleg:

1. Noem een dier, zoals een kikker of zeester.
2. De kinderen beelden de beweging uit op hun eigen niveau.
3. Wissel van dier en geef iedereen voldoende ruimte.



Tip: Laat kinderen zelf een dier kiezen.



06

– Sterren verzamelen



Doel:

Samen gericht bewegen.



Benodigd:

Grote drijvende sterren.



Uitleg:

1. Leg sterren dichtbij in het water.
2. Kinderen halen om de beurt één ster op.
3. Leg de sterren samen in een mand.



Tip:

Houd de sterren binnen bereik.





Doel:

Een eenvoudige route volgen.



Benodigd:

Drijvende markeringen.



Uitleg:

1. Maak een korte route met markeringen.
2. De kinderen bewegen er rustig langs.
3. Keer terug naar het startpunt.



Tip:

Pas de route aan het niveau aan.

08

— Drijvende boodschappen



Doel:

Luisteren en voorwerpen herkennen.



Benodigd:

Grote drijvende voorwerpen.



Uitleg:

1. Noem een voorwerp.
2. Een kind zoekt het en brengt het naar de rand.
3. Wissel van beurt.



Tip:

Gebruik voorwerpen met duidelijke vormen.

09 Eendenrace



Doel:

Gecontroleerd blazen en kijken.



Benodigd:

Grote badeendjes.



Uitleg:

- 1 Zet eendjes naast elkaar aan de rand.
- 2 Blaas ze rustig naar de overkant van een korte baan.
- 3 Begin opnieuw als iedereen klaar is.



Tip:

Blaas alleen vanaf een veilige plek.

10 – Spiegelspel



Doel:

Bewegingen nadoen en coördineren.



Benodigd:

Geen materiaal.



Uitleg:

1. De instructeur doet een rustige beweging voor.
2. De kinderen doen die na.
3. Wissel de leider af.



Tip:

Kies bewegingen die bij de groep passen.

11 – Ballen naar de mand



Doel:

Richten en gecontroleerd reiken.



Benodigd:

Grote zachte ballen en een mand.



Uitleg:

1. Leg ballen dichtbij op het water.
2. Kinderen brengen om de beurt één bal naar de mand.
3. Tel samen de ballen.



Tip:

Zet de mand op een veilige, bereikbare plek.



12 — Balslalom



Doel:

Richting veranderen tijdens het bewegen.



Benodigd:

Grote drijvende ballen.



Uitleg:

- 1 Leg ballen in een korte rij.
- 2 Beweeg rustig zigzaggend langs de ballen.
- 3 Keer terug via dezelfde route.



Tip:

Laat genoeg ruimte tussen de kinderen.

13 — Geef de bal door



Doel:

Samenwerken en gecontroleerd doorgeven.



Benodigd:

Grote zachte bal.



Uitleg:

1. Ga in een kleine kring staan.
2. Geef de bal rustig door aan de buur.
3. Verander na een teken van richting.



Tip:

Gebruik één bal per kleine groep.

14 – Waterorkest



Doel:

Luisteren en ritme volgen.



Benodigd:

Geen materiaal.



Uitleg:

1. De instructeur klapt een eenvoudig ritme.
2. Kinderen tikken zacht op het water.
3. Maak samen een nieuw ritme.



Tip:

Houd het spatten rustig.

15 — Zon en regen



Doel:

Reageren op een eenvoudig signaal.



Benodigd:

Geen materiaal.



Uitleg:

1. Bij 'zon' bewegen kinderen rustig door het water.
2. Bij 'regen' staan ze stil en maken kleine kringetjes.
3. Wissel de signalen af.



Tip:

Spreek de bewegingen vooraf af.

16 — Links of rechts



Doel:

Luisteren en van richting veranderen.



Benodigd:

Twee gekleurde drijvende markeringen.



Uitleg:

1. Leg links en rechts een markering neer.
2. Noem een richting.
3. Kinderen bewegen rustig naar die kant.



Tip:

Laat kinderen dicht bij de instructeur blijven.



Doel:

Verschillende houdingen ontdekken.



Benodigd:

Geen materiaal.



Uitleg:

1. Noem 'kikker' voor kleine beenslagen.
2. Noem 'zeester' voor stil drijven met steun indien nodig.
3. Wissel rustig af.



Tip:

Bied steun wanneer een kind dat nodig heeft.

18 — Drijvende doelen



Doel:

Richten en een bal zacht rollen.



Benodigd:

Grote zachte ballen en drijvende doelen.



Uitleg:

1. Leg doelen dichtbij op het water.
2. Rol een bal rustig richting een doel.
3. Haal de bal samen op.



Tip:

Gebruik grote zachte ballen.



Doel:

In een rustig tempo voortbewegen.



Benodigd:

Geen materiaal.



Uitleg:

- 1 Kies een korte afstand langs de badrand.
- 2 Beweeg samen in een rustig tempo.
- 3 Wacht op elkaar bij het eindpunt.



Tip:

Gebruik steunmateriaal als dat nodig is.

20 — Volg de golf



Doel:

Waterbewegingen waarnemen en nadoen.



Benodigd:

Geen materiaal.



Uitleg:

1. De instructeur maakt kleine handbewegingen in het water.
2. Kinderen maken de golf na.
3. Maak de beweging langzaam groter of kleiner.



Tip:

Houd de golven klein en beheerst.





21 — Bevries en beweeg



Doel:

Reageren op start- en stopsignalen.



Benodigd:

Geen materiaal.



Uitleg:

1. Bij 'beweeg' stappen de kinderen rustig in het water.
2. Bij 'stop' staan ze stil.
3. Hervat na het startsignaal.



Tip:

Herhaal de signalen duidelijk.

22 — Vormen verzamelen



Doel:

Vormen herkennen en ophalen.



Benodigd:

Grote drijvende vormen en een mand.



Uitleg:

1. Noem een vorm.
2. Een kind pakt die vorm binnen bereik.
3. Leg hem samen in de mand.



Tip:

Gebruik grote, goed zichtbare vormen.

23 — Zoek hetzelfde



Doel:

Kijken en gelijke voorwerpen herkennen.



Benodigd:

Twee sets grote drijvende vormen.



Uitleg:

1. Leg de vormen verspreid dichtbij.
2. Noem een vorm.
3. Zoek samen twee dezelfde vormen.



Tip:

Beperk het aantal vormen voor beginners.

24 — Volg de leider



Doel:

Bewegingen volgen en variëren.



Benodigd:

Geen materiaal.



Uitleg:

1. Een kind kiest een rustige beweging.
2. De groep doet de beweging na.
3. Geef een ander kind de beurt.



Tip:

Laat iedereen genoeg ruimte houden.

25 — Spons-estafette



Doel:

Samenwerken en water overbrengen.



Benodigd:

Grote spons en twee lege bakken.



Uitleg:

1. Zet de bakken op een veilige plek aan de rand.
2. Knijp om de beurt water uit de spons in de lege bak.
3. Geef de spons rustig door.



Tip:

Gebruik ondiep water en houd de route kort.



26

— Rustige waterafsluiting



Doel:

De les kalm en samen afronden.



Benodigd:

Geen materiaal.



Uitleg:

1. Ga rustig staan of zitten op een veilige plek.
2. Maak kleine kringetjes op het water.
3. Adem rustig uit en sluit samen af.



Tip:

Kies een plek waar iedereen steun heeft.

