



DOMEIN Sensomotorische ontwikkeling

SUBDOEL Evenwichtsgevoel

Kussendans

✂ Materialen en voorbereiding

- Leg een paar matrassen naast elkaar. Verspreid kussens erover.
- Zorg voor vrolijke muziek.

Activiteit

Ga met de leerlingen op de matrassen liggen, zitten of staan (afhankelijk van de mogelijkheden van de leerlingen). Ga op een kussen staan, stimuleer de leerlingen om ook op een kussen te staan. Loop dan naar een ander kussen. Stimuleer de leerlingen om zich ook naar een ander kussen te bewegen. Beweeg zo vrolijk van kussen naar kussen als een vrolijke dans.

👉 Suggesties voor herhaling

- Varieer met verschillende soorten muziek: vrolijke of meer rustige muziek

1	Houdt het hoofd rechtop in zithouding Ga met de leerling op een kussen zitten. Beweeg samen zittend op de muziek. Leg de leerling daarna neer op een kussen. Maak de tijd dat u met de leerling rechtop zit steeds iets langer.
2	Beweegt het hoofd soepel tijdens kruipen Stimuleer de leerling om naar een kussen te kruipen. Beweeg met het kussen om de leerling te stimuleren om er naartoe te kruipen. Leg de kussens steeds iets verder uit elkaar.
3	Varieert zelfstandig in houdingen (van staan naar zitten en omgekeerd) Beweeg van kussen naar kussen. Bij elk kussen gaat u even zitten en staat weer op om naar het volgende kussen te lopen. Stimuleer de leerling om dit na te doen.
4	Bukt zich en komt weer tot staan Beweeg van kussen naar kussen. Bij elk kussen bukt u even en tikt het kussen aan. Kom dan weer overeind en dans weer verder. Stimuleer de leerling om met u mee te doen.
5	Steekt zijn armen uit als hij dreigt te vallen Dans een beetje wilder en beweeg met de leerling over de wiebelende ondergrond van matrassen en kussens. Kijk naar de reactie van de leerling als hij dreigt om te vallen.
6	Vertoont een opvangreactie als een ander hem uit evenwicht probeert te brengen Stimuleer de leerling om dansende bewegingen over de kussens te maken. Pak de leerling vrolijk vast en maak samen een dansje. Beweeg hierbij af en toe wat wilder en kijk of de leerling zich staande probeert te houden.