



Aapjeskooi

AAPJESKOOI

BEWEEGACTIVITEITEN VOOR THUIS

**dreumesen
peuters &
kleuters**





VOORWOORD

Dit boekje is ontworpen door Stichting Aapjeskooi en geschreven voor alle ouders en verzorgers van jonge kinderen tussen 1,5 en 6 jaar oud. De Aapjeskooi organiseert speelse gymlessen voor dreumesen, peuters en kleuters in verschillende steden in Nederland. Met dit boekje willen zij anderen inspireren ook thuis lekker actief bezig te zijn. Er is immers heel veel mogelijk met maar weinig materiaal. Het bevat tips en leuke beweegactiviteiten om met je jonge aapje te ondernemen, thuis of in de tuin. In de online versie kun je op het video-icoontje klikken voor een filmpje van de activiteit.

De Aapjeskooi maakt onderscheid in drie leeftijdsgroepen waar de activiteiten op zijn aangepast. Ieder kind ontwikkelt zich echter op zijn eigen tempo, dus lees vooral ook de activiteiten voor de jongere of oudere kinderen en daag je aapje uit op zijn of haar eigen niveau.

De richtlijnen van de leeftijdsgroepen:

- Dreumesen: kinderen tussen 1,5 en 2,5 jaar.
- Peuters: kinderen tussen 2,5 en 4 jaar.
- Kleuters: kinderen tussen 4 en 6 jaar.

We wensen jullie veel plezier met dit boekje. En onthoud, als jij zelf ook lekker de aap uithangt, gaan die kleine aapjes je vanzelf nadoen. Veel beweegplezier!

High five van team Aapjeskooi



INHOUDSOPGAVE

GYMOEFENINGEN

ZIJWAARTS ROLLEN	08
SPRINGEN	10
KOPROL	12
SPINNETJE TEGEN DE MUUR	14
GOOIEN EN VANGEN	16

SPELLEN

GOUDROOF	20
HINDERNISBAAN	22
SPELEN MET KLEIN MATERIAAL	24
KLEURENDANS	26
KAT EN MUIS	28

STICHTING AAPJESKOOI	30
COLOFON	31



GYMOEFENINGEN

ZIJWAARTS ROLLEN

Zijwaarts rollen kun je op verschillende manieren doen en is ontzettend leuk om samen te doen! Bijvoorbeeld in het gras of van een berg af.

Dreumesen

Ga op je rug liggen met je dreumes bovenop je met de buiken tegen elkaar. Leg één hand op het hoofd van je aapje, en één arm om zijn middel. Vervolgens rol je samen van een berg af terwijl je op je ellebogen en knieën steunt. Let erop dat je dreumes zijn armen dichtbij zich houdt.

Peuters

Ga allebei op je buik liggen, tegenover elkaar. Hou elkaars onderarmen vast en rol samen opzij als een pannenkoek. Blijf elkaar aankijken en trek een 'gekke bek'.

Kleuters

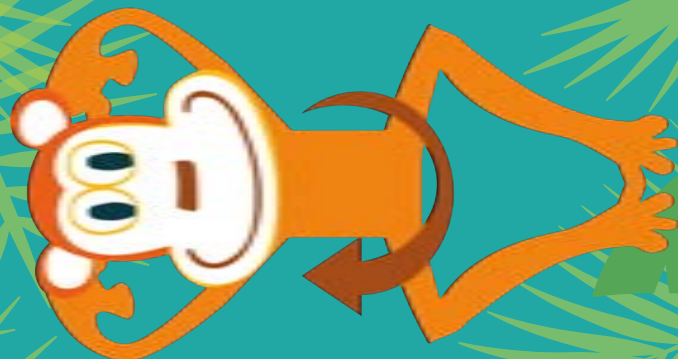
Met kleuters kun je een wedstrijdje zijwaarts rollen doen van een berg af. Wie is als eerste beneden? Probeer ook 'levend bowlen' tegen een toren van kussens/knuffels aan.

Benodigdheden:

- Een schuine helling of kleed/matras om op te rollen
- Eventueel een toren van kussens/knuffels om omver te rollen

Tips:

- Hou je armen langs je oren of tegen je borst om makkelijker te rollen.
- Zijwaarts rollen is een goede voorbereiding op de koprol.



SPRINGEN

Springen is een leuke activiteit die je overal kunt doen! Wist je dat kinderen zelfstandig met twee benen tegelijk kunnen springen als ze ongeveer 2,5 jaar oud zijn? Springen met hulp lukt vaak al eerder.

Dreumesen:

Samen springen! Ga tegenover elkaar staan en houd de handen vast. Doe overdreven voor hoe je door je knieën zakt om te springen. Zo leren dreumesen dat ze hun beenspieren moeten gebruiken om omhoog te komen. Alleen door je knieën buigen is op deze leeftijd al super goed!

Peuters:

Kan je peuter al springen met een (zachte) bal tussen de benen? Dit geeft uitdaging én helpt de benen bij elkaar te houden. Kunnen ze de bal al springend naar de andere kant van de kamer brengen? Of oefen eens met springen van eiland naar eiland.

Kleuters:

Maak er een spel van. Laat kleuters bijvoorbeeld via een spring-parcours (op eilanden en over obstakels) naar de overkant springen. Je kunt ze ook materialen meegeven om naar de overkant te brengen.

Benodigheden:

- Een zachte bal
- A4 papier/ theedoek (= eiland, maar pas op met wegglijden)

Tips:

- Het springen wordt makkelijker als er een ritme in zit en als je het voordoet. Bijvoorbeeld: 1,2 spring (op 1,2 buig je door je knieën).
- Als het springen goed gaat kun je ook ergens vanaf springen.





KOPROL

Wist je dat je kinderen van 1,5 jaar al een koprol aan kunt leren? Rollen is een hele goede en leuke oefening om de oriëntatie en balans te verbeteren. Dit is de juiste positie: Benen wijd, tenen iets naar buiten, handen dichtbij je voeten. Dan hoef je alleen maar naar je buik of door je poortje te kijken en rollen maar!

Dreumesen:

Ga naast je dreumes zitten. De arm het dichtst bij je dreumes sla je om zijn middel. Til je aapje een beetje op, zodat zijn handen vanzelf op de grond staan. Begeleid met je andere hand het hoofd. Als je dreumes al zelf zijn hoofd naar binnen kan doen, dan kun je alleen helpen bij de heupen.

Peuters:

Laat peuters zoveel mogelijk zelf doen. Kunnen ze ook al opstaan na de koprol? Dit kun je oefenen door een high five te geven na het rollen. Een knuffel onder de kin helpt om het hoofd op de juiste positie te houden.

Kleuters:

Kleuters kun je uitdagen door ze twee koprollen achter elkaar te laten maken. Of je kunt ze laten rollen met een bal of knuffel tussen hun benen. Spelvorm: Breng 10 knuffels al rollend naar de overkant.

Benodigdheden:

- Een zachte ondergrond (matras, bed, grasveld, vloerkleed, matje)
- Eventueel markering voor handen en voeten (bijvoorbeeld twee handschoenen en twee sokken).

Tips:

- Rollen gaat makkelijker van een schuine ondergrond.



SPINNETJE TEGEN DE MUUR

Deze oefening is een voorbereiding op de handstand tegen de muur. Dat klinkt heel indrukwekkend maar is eigenlijk heel makkelijk. Zelfs dreumesen kunnen dit (met een beetje hulp) al. Zorg dat je aapje deze oefening op blote voeten of gymschoenen doet, voor meer grip.

Dreumesen:

Laat dreumesen met de rug tegen de muur staan en hun handen op de grond zetten (niet te dichtbij). Laat ze nu met hun voeten omhoog lopen tegen de muur als een spinnetje. Ze moeten daarbij goed op hun armen duwen en niet op hun hoofd gaan staan. Help ze met een hand onder de schouder en een hand bij de benen.

Peuters:

Als je duidelijk laat zien waar de handen moeten staan en dat ze hun armen recht moeten houden, kunnen peuters dit na een paar keer oefenen al helemaal zelf. Gaat het goed? Dan steeds hoger lopen met de voeten totdat het een echte handstand wordt.

Kleuters

Kleuters kun je extra uitdagen door (links en rechts) stippen op te hangen die ze met hun voeten moeten aantikken. Of misschien kunnen ze wel met hun handen en voeten opzij lopen tot het einde van de muur?

Benodigheden:

- Een muur of deur waar je tegenaan mag lopen
- Sterke armen :)

Tips:

- Zorg dat de handen van je aapje niet te dicht bij de muur staan.
- Help je aapje om de onderkant van hun voeten tegen de muur te zetten.



GOOIEN EN VANGEN

Je kunt niet vroeg genoeg beginnen met het oefenen van gooien en vangen. Om goed te kunnen vangen heb je een goede oog-hand coördinatie nodig. Dit kun je al met dreumesen oefenen.

Dreumesen

Laat dreumesen met lichte materialen oefenen. Immers hoe lichter, langzamer en groter het voorwerp des te makkelijker het is om te vangen. Oefen bijvoorbeeld met ballonnen gooien en vangen, met ballen rollen of met twee handen bellenblaas uit de lucht vangen.

Peuters

Met peuters kun je al gaan oefenen met overgooien. Ga tegenover elkaar staan en gooi een zachte lichte bal naar elkaar (bijvoorbeeld een strandbal). Als dat lukt kun je allebei een stapje naar achter doen om de afstand te vergroten. Lukt het niet om de bal te vangen? Doe dan weer een stapje naar elkaar toe.

Kleuters

Met kleuters kun je het overgooien moeilijker maken door een bal te gebruiken die kan stuiten. Kunnen ze daarmee al overgooien? En kunnen ze ook overgooien met een stuit? Of met 2x klappen tussendoor?

Benodigdheden:

- Bellenblaas
- Ballonnen en ballen (groot, klein)

Tips:

- Geen ballen in huis? Je kunt ook gooien met een knuffel.
- Doe zelf mee, doe het voor en wees enthousiast!





Aapjeskooi

SPELLEN



GOUDROOF

Dit is een leuk en spannend spel dat al gespeeld kan worden met kinderen vanaf 2 jaar oud. Probeer er als ouder een verhaal omheen te vertellen zodat het nog leuker wordt!

Hoe speel je het?

Verzamel allerlei voorwerpen om je heen en laat je aapje tegenover je staan/zitten op een duidelijke plek (op een kleed of op de bank o.i.d.). Je aapje gaat nu een slaapliedje zingen zodat jij in slaap valt. Als je slaapt mag je kind een voorwerp gaan pakken en terugbrengen naar de startplek. Als dit is gelukt kan het volgende voorwerp gepakt worden. Dit moet heel stilletjes gebeuren, want als jij je aapje hoort en wakker wordt dan ga je hem/haar kietelen! Je kind rent dan zo snel mogelijk terug naar de startplek waar het veilig is.

Benodigdheden:

- Vijf willekeurige voorwerpen
- Een duidelijke startplek (een bank, een vloerkleed, een hoepel)

Tips:

- Laat bij de jongste kinderen de eerste keer een volwassene of broer/zus meelopen als de ander gaat slapen, zodat het spel duidelijk wordt en niet meteen te spannend is.



HINDERNISBAAN

Een hindernisbaan in de woonkamer of in je tuin, welk kind wil dit niet? Je kunt dit zo makkelijk of moeilijk maken als je zelf wilt, waardoor deze activiteit geschikt is voor zowel dreumesen als peuters en kleuters.

Hoe doe je dit?

Met huis-, tuin-, en keukenmateriaal kun je in huis of in de tuin een hele leuke hindernisbaan maken. Zo kun je springen, lopen, rennen, kruipen en mikken met elkaar combineren in een leuke activiteit. Kijk onder benodigdheden voor leuke suggesties.

Benodigdheden:

- iets om overheen te springen (bezemsteel, koord, touw)
- iets om op te rollen (stuk gras, matras)
- iets om onderdoor te kruipen (tafel, deken)
- iets om een rondje omheen te lopen (stoel, mand, plant)
- iets om zigzaggend tussendoor te lopen (krukjes, knuffels)
- iets om in te mikken (emmers, wasmand)
- iets om voorzichtig mee te lopen (kleine bal op lepel)
- iets om op te steunspringen (twee stevige stoelen)
- iets om op te springen (a4 papier, theedoeken)

Tips:

- Ga voorop zodat je aapje je na kan doen.
- Begin met twee hindernissen en voeg er steeds één aan toe.
- Laat kleuters meedenken of laat ze zelf een hindernisbaan maken.



SPELEN MET KLEIN MATERIAAL

Het volgende spel kan met allerlei soorten materialen (sponsjes, een bolletje sokken, kleine knuffels). Maar je kunt kinderen ook verschillende opdrachten geven met bijvoorbeeld ballen, hoepels, lintjes of doekjes.

Hoe doe je het?

Zet een achtergrond muziekje aan, geef je aapje een opdracht en doe het voor. Geef ze even de tijd om dit uit te vogelen. Als ze het een paar keer gedaan hebben kun je doorgaan naar de volgende opdracht.

Opdrachten:

- Schudden met het voorwerp
- Voorwerp op je hoofd (en lopen zonder handen)
- Op één been staan met het voorwerp op je knie/voet
- Over het voorwerp heen stappen / springen
- Voetballen met het voorwerp
- Het voorwerp weggooien / rollen of schuiven
- Lichaamsdelen aanwijzen met het voorwerp
- Voorwerp verstoppert voor papa/mama die het moet gaan zoeken.

Benodigheden:

- Pittenzakjes, sponsjes, bolletjes sokken of knuffels

Tips:

- Doe zelf enthousiast mee en laat de opdrachten duidelijk zien.
- Hou de opdrachten eenvoudig voor dreumesen en maak het moeilijker voor peuters en kleuters.



KLEURENDANS

Van jongs af aan gaan kinderen al bewegen als je muziek aan zet. Dansen is een makkelijke vorm van bewegen en bovendien snel te organiseren. Bij dit spel oefenen we ook direct het herkennen van kleuren..

Hoe doe je het?

Zet muziek aan en leg gekleurd papier op de grond. Begin makkelijk met twee kleuren en maak het daarna steeds moeilijker door kleuren toe te voegen. Als de muziek aan staat ga je samen met je aapje dansen. Als je de muziek op pauze zet geef je een opdracht en voer je deze samen uit. Als het is gelukt zet je de muziek weer aan en ga je verder dansen.

Opdrachten voor dreumesen

- Ga op rood staan of ga op blauw staan
- Als ze deze twee kleuren begrijpen kun je nog een kleur toevoegen.

Opdrachten voor peuters

- Leg je hand op blauw / ga zitten op groen
- Leg één vinger op rood / doe je hoofd op geel

Opdrachten voor kleuters

- Rechterhand op rood / linkervoet op blauw
- Wijsvinger op geel / doe een dier na op paars

Benodigheden:

- Gekleurd papier
- Muziek

Tips:

- Hoe verder het papier uit elkaar ligt, des te intensiever het spel wordt.
- Voor oudere kinderen kun je de kleuren ook een beetje verstoppen.



KAT EN MUIS

Bij dit spel hebben de kinderen altijd de grootste schik (mits je als ouder enthousiast meedoet) en dit is daarom een goede afsluiter van dit boekje. Bovendien is dit een heel makkelijk en kort spelletje dat je altijd even tussendoor kunt doen. Fijn om even wat energie kwijt te raken.

Hoe doe je het?

Geef je aapje een staart (lintje of lange sok in de broekrand) en zeg dat je de staart gaat afpakken. Ren achter ze aan en probeer de staart te pakken. Maak er een leuk verhaal van (bijvoorbeeld er komt een kietelmonster aan, die zijn staart kwijt is). Als je de staart te pakken hebt gekregen doe je de staart in je eigen broek en mag je aapje proberen jouw staart af te pakken.

Benodigheden:

- Lintje (of een lange sok of strook karton)
- Vrije ruimte zonder al te veel obstakels

Tips:

- Moedig ze aan door te zeggen "ik ga je pakken".
- Doe enthousiast mee, maar maak het niet té spannend.
- Je kunt ook een zacht voorwerp in je hand houden die de ander moet proberen af te pakken.

STICHTING AAPJESKOOI

Stichting Aapjeskooi is een non-profit organisatie die zich inzet om zoveel mogelijk jonge aapjes met plezier te laten bewegen. Bij de Aapjeskooi kunnen kinderen van 1,5 t/m 6 jaar oud wekelijks gymmen in een grote gymzaal met uitdagende toestellen en materialen. De lessen hebben elke week een vaste structuur en wekelijks wisselende fantasierijke thema's die helemaal passen in de belevingswereld van de kleine aapjes. Naast de reguliere lessen verzorgt de Aapjeskooi ook kinderfeestjes en workshops op aanvraag.

Wil jij ook eens zien hoe het er aan toe gaat in een grote Aapjeskooi gymzaal? Neem dan eens een kijkje op www.aapjeskooi.nl en onze social media kanalen. We bieden lessen aan op diverse locaties in Nederland, dus wellicht ook bij jou in de buurt!

Tot snel bij de Aapjeskooi!

Team Aapjeskooi

Contactgegevens:
info@aapjeskooi.nl
06-14209531
www.aapjeskooi.nl



COLOFON

Copyright © 2020 Stichting Aapjeskooi

Tekst: Annemarie Heemskerk en Hilde Poulisse

Druk: eerste druk

Vormgeving en lay-out: Britt Nijhof

Redacteur: Alex Hastie

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de Stichting Aapjeskooi.



