

Circo Motoriek met kleuters

Leesexamenpaar

**Rika Taeymans
Laura Van Bouchout**

Circo Motoriek met kleuters

**Een inspiratieboek
met 75 acrobatische spelen**

Pelckmans Pro

Pelckmans Pro

© 2019, Rika Taeymans, Laura Van Bouchout en Pelckmans Pro

Pelckmans Pro maakt deel uit van Pelckmans uitgevers nv

www.pelckmansuitgevers.be

Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Omslagontwerp: Het Geel Punt

Zetwerk: Crius Group

Tekeningen: Het Geel Punt

D/2019/13955/26

ISBN 978 94 6337 103 2

NUR 847

pelckmanspro.be

pelckmanspro.nl



Pelckmans Pro

Inhoud

Inleiding	7
1 Circomotoriek is...	9
2 Theorie	11
2.1. Circomotoriek prikkelt je sociale vaardigheden	12
Relatieprikkel 1: met elkaar spelen	13
Relatieprikkel 2: tegen elkaar spelen	14
Relatieprikkel 3: samenwerken	15
Wisselen van rol	17
2.2. Circomotoriek prikkelt je motoriek	17
Bewegingsplezier als motor	17
Een sterk gevoel door een sterke romp	18
2.3. Circomotoriek prikkelt je creativiteit	21
Zo geef je creativiteit vrij spel	22
Circomotoriek is expressie	24
2.4. De twee vrouwen achter circomotoriek	26
2.5. Met wie kun je circomotoriek spelen?	27
Circomotoriek met een groep kleuters	28
Circomotoriek met kleuters en oudere kinderen	28
Circomotoriek met kleuters en (groot)ouders	28
Circomotoriek met kinderen met speciale noden	29
2.6. Circomotoriek, waarom het werkt	36
3 Spelen	39
3.1. Opwarmspelen in groep	42
3.2. Partnerspelen	56
3.3. Acrobatische spelen	89
3.4. Afsluiters	140

4	Aan de slag	151
4.1.	Basisprincipes uit de acrobatie	152
4.2.	Tips voor de opbouw van je les	154
4.3.	Tips voor de begeleiding van je les	155
4.4.	Tips voor circomotoriek op school	156
4.5.	Tips voor circomotoriek met je eigen (klein)kinderen	158
4.6.	Enkele uitleenlessen	159
4.7.	Verhalend lesgeven	167
	Verhaal onder de scanner: Roodkapje	167
	Van een geschreven verhaal naar een bewegingsverhaal	168
4.8.	Een toonmoment organiseren	173
4.9.	Overzicht van de spelen volgens relatievorm	174
5	Referenties	177
6	Meer literatuur	177
7	Dankjewel	179

Inleiding

Spel en beweging bieden oneindig veel plezier en groeikansen aan kleuters. Onderzoek toont aan dat je beter leert als je beweegt. In het onderwijs is stilzitten steeds minder de norm. Beweging en lichamelijk contact blijven aan terrein winnen bij kinderpsychiaters en neurologen. Werk je met kleuters en beweeg je graag? Dan is dit boek geschreven voor jou.

Circomotoriek ontstond vanuit ditzelfde idee: beweging is een ideale motor voor persoonlijke en sociale ontwikkeling. En voor kleuters vooral ook de meest plezierige. Al meer dan dertig jaar bloeien en groeien circomotorieklessen op verschillende locaties en in verschillende handen. En al even lang verspreidt de methodiek zich via bijscholingen en workshops. Maar nog nooit werden de acrobatische spelen en theorie uitvoerig neergepend en verzameld. Tot nu. Voor jou. In dit boek.

Wil je een wekelijkse ouder-kleuter-les opzetten in een circusschool? Je bewegingsactiviteiten in de kleuterklas oprispen? Een acrobatische themales aanbieden in je yogacentrum? Een klasoverschrijdend project opzetten met de oudsten en jongsten op school? Een nieuwe insteek vinden voor je praktijk als [bewegings]therapeut? Of zoek je inspiratie om met je eigen gezin aan het spelen te gaan?

Verdiep je dan eerst even in de **theorie**. Ontmoet bewegingstherapeute Veronica Sherborne die met haar fysieke partnerspelen de inspiratie en het vertrekpunt was voor deze methodiek. En ontdek op welke manier circomotoriek kleuters een motorische, sociale en creatieve boost geeft.

Duik vervolgens in de **spelen**. Want de spelletjes, dat is waar dit boek om draait. Blader, snuister en snuffel in de opwarmspelen, partnerspelen, acrobatische partneroefeningen en afsluiters. Ga op zoek naar wat past bij jouw groep of context. Of fris op wat je al kent en ga op zoek naar nieuwe varianten.

Lees je mee in de aangereikte volgorde, dan zie je de spelen evolueren van instapklaar naar uitdagend. En merk je dat iedere kleuter, lesgever en groep van deze methodiek kan genieten. Je hoeft er absoluut niet lenig of acrobatisch voor te zijn. En ook je leeftijd doet er niet toe. Dit boek is geschreven als handleiding bij circomotorische oefeningen met kleuters maar zoals je in sommige tekeningen al ziet, zijn de spelletjes ook perfect geschikt om met oudere kinderen te spelen. Circomotoriek is er voor iedereen, jong of oud.

Na de spelen krijg je enkele **praktische tips** mee. Hoe bouw je inhoudelijk en organisatorisch een les op? Hoe kleeft je je les in met een verhaal?

Laat je ten slotte inspireren door enkele **uitleenlessen**. Die krijg je te leen van ervaren lesgevers. Ze worden bewust geen voorbeeldlessen genoemd. Elke groep, ruimte, moment of situatie is immers uniek. En de enige die de perfecte les voor jouw groep en context kan uitwerken ben jij.

Daarna is het aan jou. Ga aan de slag. Probeer uit. Stuur bij. Oefening baart kunst. Hopelijk resulteert je inzet in kleuters die groeien in hun motoriek en hun zelfvertrouwen. En vooral in veel spelplezier.



Circo- motoriek is...



Circomotoriek is...

... een verzameling van acrobatische partnerspelletjes voor kleuters.

Om te spelen met mama of papa, met oudere kinderen of met elkaar.

De spelletjes zetten in op bewegingsplezier, lichaamscontact, zelfvertrouwen, creativiteit en samenwerking.



2

Theorie



Theorie

Hoe voed je kleuters op tot weerbare en gelukkige kinderen? Hoe leer je hen samen spelen en leven met anderen?

Op die vragen zijn evenveel antwoorden als er opvoeders rondlopen. Vraag je het ons? Dan is dit het antwoord: al spelend en bewegend. Want spelen is voor kleuters de meest plezierige en begrijpelijke manier om te leren. Kleuters bewegen liever dan dat ze stilzitten en doen liever dan dat ze luisteren.

Circomotoriek is een verzameling van acrobatische partnerspelen voor kleuters. Om per twee te spelen: met mama of papa, met een ouder kind of met een andere kleuter.

Elk spel bevat motorische én sociale prikkels en helpt kleuters om zich goed te voelen in hun eigen vel én bij elkaar.

Met deze creatieve en fysieke relatiespelletjes zet circomotoriek in op hun sociale vaardigheden, hun motorische ontwikkeling en hun creativiteit.

En creëert zo kleuters met een gezonde dosis zelfvertrouwen, fijne samenwerkingskills en plezier in bewegen.

2.1. Circomotoriek prikkelt je sociale vaardigheden

Het brein en het lichaam van kleuters draaien op volle toeren. Op korte tijd leren ze tellen, hun veters strikken, fietsen zonder hulp, slapen zonder pamber ... Maar een van de grootste uitdagingen in deze levensfase is om te leren samen spelen en leven met anderen. Zowel thuis als op school.

Je kunt waarschijnlijk ontelbare manieren bedenken om je hersenen of fysieke spieren te trainen. Maar je sociale spieren, hoe help je die ontwikkelen? Korte fantasierijke relatiespelletjes zijn daar een plezierige kapstok voor.

Een relatiespel is een korte fysieke opdracht die opgebouwd is rond een verhaal of beeld.

- * Yannis is een sneeuwbal die voorzichtig door Olivia over de mat gerold wordt.
- * Amira is een cadeautje dat stevig ingepakt is en niet open wil. Haar vader probeert haar te openen, maar Amira blijft stevig dicht.

Dit wordt even gespeeld en dan wordt **van rol gewisseld**.

Relatiespelen zijn dynamisch. Er wordt geduwd, getrokken, gemasseerd, gerold, gesprongen, geklommen ... Al bewegend en spelend experimenteren met respect en vertrouwen is voor kleuters veel begrijpelijker dan opmerkingen te verwerken als 'wees lief voor elkaar'. We zeggen het niet voor niets: al doende leert men.

Relatiespelen dagen je sociaal uit. Je oefent er verschillende manieren mee om met elkaar om te gaan: voor jezelf opkomen, voor iemand zorgen, je lichaam toevertrouwen aan een ander, samenwerken ...

Relatiespelen speel je per twee. Zo ontstaat een klimaat van geborgenheid, veiligheid en positieve aanmoediging, waarin kleuters zelfstandig durven te exploreren. En door eerst in vertrouwde context met relaties te experimenteren, lukt het hen daarna makkelijker in de buitenwereld.

Het idee van relatie­spelen leerden we kennen van de Britse bewegingstherapeute Veronica Sherborne. Zij geloofde dat kinderen moeten leren om op drie verschillende manieren met elkaar om te gaan:

- * met elkaar spelen;
- * samen spelen;
- * tegen elkaar spelen.

Elk spel in dit boek focust op een of meerdere van deze relatievormen.

Zoek bij elk spel de button die je vertelt welk type relatie getraind wordt. Op pagina 174 vind je alle spelen in dit boek geordend volgens relatievorm.

Relatieprikkel 1: met elkaar spelen



In de 'met elkaar'-spelen leer je om voor iemand te zorgen, om je te ontspannen bij een ander en voor je te laten zorgen. Kinderen leren zo lief en respectvol te zijn op een heel fysieke en voor hen begrijpelijke manier. In plaats van een kleuter te vertellen dat hij zacht moet omgaan met anderen, kun je het hem hier echt fysiek tonen en laten voelen.

Jef ligt ontspannen op de grond als een grote lap deeg. Hij wordt door Sarah dichtgeplooid en opgerold als een ravioli.

In deze oefeningen is telkens één partner actief, de ander is passief en ontspannen. De passieve partner ontspant alle spieren en laat zich manipuleren en bewegen door de actieve partner. Zo leer je beurtelings zorg te dragen voor elkaar en elkaar te vertrouwen.

Relatieprikkel 2: tegen elkaar spelen



In de 'tegen elkaar'-spelen leer je opkomen voor jezelf. Je voelt er heel duidelijk je eigen kracht in en hoe je die kunt beheersen. Deze spelen zetten in op wilskracht en doorzettingsvermogen, ze lukken enkel als je er voluit voor gaat en volhoudt. Veronica Sherborne noemt deze manier van spelen een *friendly fight*.

Miro zit opgesloten in de armen van zijn mama. Als een tijger in een kooi. Kan hij ontsnappen?

Tegenwerkspelletjes met trekken en duwen geven de meeste kinderen een goed gevoel. Vooral actieve kinderen beleven hier veel plezier aan. Teruggetrokken kinderen moeten soms eerst wat vertrouwen opbouwen in zichzelf en in hun partner.

Om te slagen in de opdracht, bijvoorbeeld uit een kooi ontsnappen, moet je echt focussen. Op deze manier stimuleren tegenwerkspelen het concentratievermogen van kleuters.

In tegenwerkspelletjes kunnen kleuters daarnaast veel energie kwijt. Ze lenen zich er perfect toe om even stoom af te laten.

Deze spelen starten doorgaans in een **eenvoudige sterke basishouding**. Zo voelen kleuters duidelijk hoe hard hun partner duwt of trekt, maar kunnen ze er toch gemakkelijk weerstand aan bieden. Ze voelen dat ze de bovenhand kunnen halen en voelen zich na afloop goed, sterk en zelfverzekerd.

Tegenwerkspelletjes zijn **geen wedstrijd**, maar leuke uitdagende spelletjes tussen twee partners. Speel je tegen elkaar, maak dan **goede afspraken**:

- * Trek of duw niet met schokken en stoten. Bouw de intensiteit geleidelijk op, zodat je spelpartner voelt vanwaar de kracht komt en weet in welke richting hij moet terugduwen. Volg het tempo van de kleuter.
- * Doe elkaar geen pijn.
- * Weersta de drang om te kietelen. Kietelen is plezierig, maar verstoort de concentratie zodat er minder goed geduwd of getrokken wordt.
- * Laat kinderen niet te snel winnen. Het is **nóg** leuker als ze er hard voor moeten werken en het echt verdienen. En het doet altijd deugd om eens goed stoom af te blazen.

Relatieprikkel 3: samenwerken



Samen een piramide bouwen is een plezierige en uitdagende oefening in samenwerken. Het is een letterlijke evenwichtsoefening tussen geven en nemen. Het vraagt heel wat concentratie en volharding, maar het is fantastisch voor de teamspirit als het lukt.

Romeo is een stevig paard. Jack kruipt voorzichtig op zijn rug en gaat rechtop staan. Samen tonen ze hun paardenpiramide aan de rest van de groep.

Samenwerken lukt enkel als er respect en vertrouwen is. Een piramide bouwen lukt met andere woorden enkel als je je zelf en samen sterk voelt. De met- en tegenspelen zijn de ideale voorbereiding op samen-spelletjes.

De juiste balans vinden

Vaak voelen kleuters zich van nature zelfzeker in één van beide relaties, maar hebben ze nog niet het juiste evenwicht gevonden.

Sirine kan goed koppig volhouden in de 'tegen elkaar'-spelletjes, maar vindt het moeilijk om zich te ontspannen en te laten masseren.

Zaza is van nature zacht en lief en heeft moeite om zich vastberaden op te stellen. Ze geeft snel toe in de tegenwerkspelletjes.

Als deze 'met'- en 'tegen'-polen in evenwicht zijn, ben je klaar om je op elkaar af te stemmen en goed samen te werken.

Deze drie vormen van relaties blijven heel je leven een rol spelen in de omgang met anderen. Voor iemand zorgen, anderen vertrouwen, opkomen voor jezelf en tegen iemand ingaan, zijn eigenschappen die je nodig hebt om gezond te kunnen samenleven. Denk even aan jezelf: wat komt van nature? En waar heb je het moeilijker mee? Kleuters de kans geven die eigenschappen te oefenen in plezierige relatiespelletjes, helpt hen een grote stap vooruit.

Eén starthouding – drie relatievormen

Max en Emma zijn even groot en zitten rug aan rug.

MET-spel

Emma leunt ontspannen achteruit tegen Max. Ze laat zich van links naar rechts wiegen tegen zijn rug.

Eén spelpartner is actief, de andere is passief.

Dit gaat om vertrouwen geven en nemen.



TEGEN-spel

Max en Emma duwen dertig seconden lang zo stevig mogelijk met hun rug tegen elkaar.

Wie geraakt het verst achteruit?

Beide spelpartners zijn actief.

Dit vergt concentratie en volharding en je kunt er je energie in kwijt.

SAMEN-spel

Max en Emma duwen hun rug en schouders met gelijke kracht tegen elkaar en proberen samen overeind te komen.

Beide spelpartners zijn actief.

Dit is best een uitdaging en kun je niet alleen. Dit spel slaagt enkel als je elkaar en jezelf vertrouwt.



Wisselen van rol

In elk relatiespel kun je wisselen van rol en om de beurt het initiatief nemen. De leiding krijgen over een oudere partner geeft kleuters een heerlijk gevoel van vertrouwen.

Hamza's vader ligt als een grote boomstronk op de grond. Hamza speelt boswachter en gebruikt heel zijn lijf om de boomstronk verder te rollen. Hij is nu groter dan zijn vader en voelt diens vertrouwen. Hij voelt ook hoe zwaar zijn vader is, maar kan hem met wat inzet toch verder rollen. Hij glimt van trots. Daarna wisselen ze van rol en speelt Hamza boomstronk.

Veronica Sherborne hecht veel belang aan dit wisselen van rol. Zelfs als het fysiek niet mogelijk is om hetzelfde spel opnieuw te spelen met omgekeerde rollen, raadt ze lesgevers aan om aanpassingen te zoeken zodat het kind ook eens de leidende rol kan nemen.

2.2. Circomotoriek prikkelt je motoriek

Naast sociale groeiprikkels zit circomotoriek boordevol motorische ontwikkelingskansen. De twee grootste doelstellingen in de spelen zijn: plezier vinden in bewegen en je sterk voelen in je eigen vel.

Bewegingsplezier als motor

Werk je met kleuters, dan weet je dat ze ontzettend graag bewegen. Nagenoeg elk kind wordt geboren met een natuurlijke bewegingsdrang, stilzitten is voor veel van hen geen gemakkelijke opdracht. Het basisdoel van de spelen in dit boek is in eerste instantie pret maken. Door plezier centraal te stellen willen we het aangeboren en gezonde gevoel dat bewegen altijd leuk is in stand houden.

Plezier primeert altijd op techniek:

- * Geen enkel spel is een competitie of werkt met afvallers.
- * Er is geen juiste of foute manier van spelen. Elke oefening kan op verschillende manieren uitgevoerd worden.
- * Iedereen kan meedoen, de technische instapdrempel is laag.
- * De enige regel is respect.
- * Elk spel vertrekt van een verhaaltje of metafoer. Zo wordt bewegen 'spelen' in plaats van 'trainen'.
- * De spelen zitten vol kansen op succeservaringen.
- * Faalangst, competitiedrang en prestatiedruk worden op deze manier zo veel mogelijk in de kiem gesmoord.

Een sterk gevoel door een sterke romp

Je lichaamsbewustzijn groeit van nature in stapjes. Volgens Sherborne en vele andere onderzoekers evalueert dit bewustzijn van de extremiteiten naar het centrum toe.

Eerst word je je bewust van je *perifere delen*: je handen, armen, voeten, benen, gezicht. Die wend je aan om de omgeving te verkennen en te onderzoeken.

Baby's gebruiken hun handen en voeten om de omgeving te ontdekken: op die manier leren ze de wereld be-'grijpen'.

Vervolgens breidt het lichaamsbewustzijn zich uit naar *de gewichtdragende delen*: de knieën, het bekken en de schoudergordel. Zij vormen de schakel tussen de grond en onszelf.

Peuters gaan rechtop zitten op hun bekken en beginnen te sluipen en te kruipen. Ze zoeken allerlei manieren van voortbewegen steunend op hun bekken, knieën en schouders.

Als laatste volgt pas de bewustwording van *de romp*. De romp is het centrum van ons lichaam en de fysieke schakel tussen onze perifere lichaamsdelen. Hij zorgt enerzijds voor de stabiliteit en de stevigheid van ons lichaam en anderzijds voor flexibiliteit en beweeglijkheid.

De eerste portretten die kleuters tekenen zijn vaak kopvoeters: een groot rond hoofd waaruit twee armen en benen vertrekken. Alsof ze nog geen romp hebben.

De bewustwording van de romp is een belangrijke stap in de ontwikkeling van een kind. Pas als je je bewust bent van je romp en er controle over hebt, kun je bewegen als een gecoördineerd geheel. Dat is voor kleuters een werk van lange adem. De spelen in dit boek focussen hierop en helpen hen hierbij.

Ana ligt op haar rug op de grond. Mama trekt haar aan haar voeten door de ruimte in slingerbewegingen. Als een zwabber glijdt Ana ontspannen over de vloer. Daarna spant Ana haar lijf helemaal op. Mama duwt haar nu vooruit als een stofzuiger. Zo voelt Ana duidelijk hoe ze alle delen van haar lijf kan ontspannen en opspannen als één blok.

Als je in deze spelen hebt geleerd om je lichaam als één geheel te bewegen zonder je op alle lichaamsdelen apart te concentreren, ben je klaar voor complexere oefeningen: rollen, trampolinespringen, glijden, zwieren, salto's of piramides.

Elk kind moet leren zijn romp op drie manieren te gebruiken:

- * de romp stevig oprollen als een bolletje;
- * de romp sterk opspannen als één blok;
- * de romp totaal ontspannen.

1. De romp als bolletje

Kleuters rollen en tuimelen graag. Technisch juist leren tuimelen vraagt tijd en oefening. Het is ook een belangrijke skill om veilig te leren vallen. Een kind van drie of vier jaar oud heeft