

# Wobbelen



Ga in het midden van de Wobbel staan, kruis je benen en kom in kleermakerszit. Zet je handen op de rand van de Wobbel en wobbel heen en weer. Waar wobbel jij naartoe?

**Variatie** Probeer een paar tellen aan één kant te blijven voordat je naar de andere kant wobbelt.

**Werking** Wobbelen is heel fijn als kinderen een beetje wiebelig zijn en moeite hebben om stil te zitten. Door eerst lekker te wobbelen kunnen ze daarna vaak beter opletten.

01

wobbel

# Flamingo



Kom goed in het midden staan. Plaats één voet aan de zijkant van je onder- of bovenbeen. Zet je handen tegen elkaar voor je borst en maak een mooie flamingo door ze rustig omhoog te doen – tot boven je hoofd!

**Variatie** Probeer het ook eens met de ogen dicht. Is dat moeilijker of makkelijker?

**Werking** Deze oefening stimuleert kinderen hun rug te strekken. Dat is belangrijk voor het leren van een goede houding.

02

wobbel

# Kikkersprong



Kom gehurkt in het midden zitten, met je voeten plat op de Wobbel en je handen voor je borst. Tel tot drie en maak een kikkersprong van de Wobbel af. Kwaak!

**Variatie** Is het lastig om te springen zonder om te vallen? Zet dan je handen voor je neer tijdens de landing van de kikkersprong.

**Werking** Deze oefening verbetert onder andere het dynamisch evenwicht en de beenspierkracht.

03

wobbel

# Zeilboot



Kom in het midden rug aan rug tegen elkaar aan zitten. Kruis je benen in kleermakerszit. Zitten jullie goed? Houd dan je rug recht en vaar rustig op de golven heen en weer, naar voren en achteren.

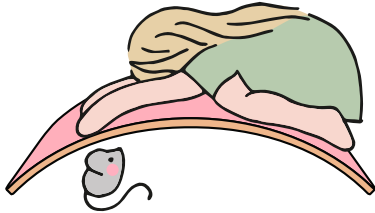
**Variatie** Leg je handen plat voor je op de Wobbel en probeer samen extra hard te gaan.

**Werking** Deze oefening geeft kinderen heel veel plezier samen en versterkt de rug- en buikspieren.

04

wobbel

# Muis



Ga op je knieën op de Wobbel zitten.  
Breng je billen naar je hielen en leg je armen over de Wobbel heen.  
Je bent zo stil als een muisje.

**Variatie** Laat je rug lekker masseren of er figuren op tekenen met een wijsvinger. Wat voel je?

**Werking** Door het klein maken, leren kinderen om spanning in hun spieren te herkennen, los te laten en zo tot rust te komen.

05

wobbel®

# Wobbelsprong



Ga aan de smalle kant van de Wobbel staan en stap er met één voet in.  
Loop voorzichtig naar de overkant. Stap of spring eraf en kijk eens hoe hoog jouw Wobbel wobbelt!

**Variatie** Loop ook eens achteruit of zijwaarts over de Wobbel.

**Werking** Deze oefening is goed voor de stabiliteit en spierkracht van de voet- en enkelspieren.

06

wobbel®

# Danser



Ga in het midden van de Wobbel staan.  
Steek één voet in de lucht en pak die vast met je hand.  
Til je voet verder omhoog en strek je andere hand naar voren.  
Je bent een prachtige danser!

**Variatie** Als je eruitziet als een danser, kun je voorzichtig proberen om je been dat nog op de Wobbel staat te buigen en weer te strekken. Applaus!

**Werking** Een uitdagende oefening voor kinderen waarbij ze het statisch evenwicht ontwikkelen en hun beenspieren versterken.

07

wobbel®

# Dubbele ster



Stap rug aan rug in het midden van de Wobbel.  
Verplaats je benen rustig naar de buitenkant en til je armen gespreid in de lucht.  
Jullie zijn twee supersterren!

**Variatie** Zijn jullie ongeveer even groot? Probeer dan elkaars handen vast te houden en doe ze samen omhoog en omlaag.

**Werking** Kinderen oefenen hiermee samen het evenwicht en verbeteren hun lichaamsgevoel.

08

wobbel®

# Boot



De Wobbel verandert in een roeiboot!

Ga in het midden zitten, met je voeten op de Wobbel.  
Houd de rand vast en doe langzaam je benen omhoog.  
Lukt het om ze te strekken? Laat de rand los en strek je armen naar voren.  
En... roeien maar!

<b>Variatie</b>	<b>Werking</b>
Je kunt niet alleen voor-, maar ook achteruit proberen te roeien!	Deze oefening versterkt de buik- en rugspieren en die zijn belangrijk om kinderen goed te leren (stil)zitten.

09

wobbel

# Superheld



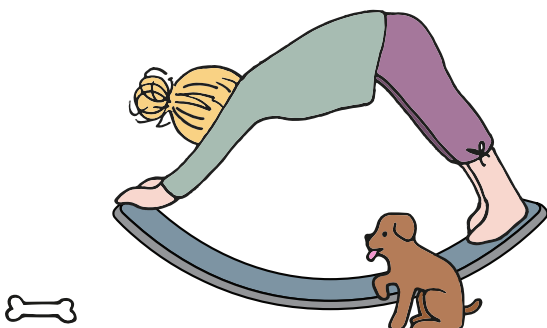
Kom met je benen wijd op de Wobbel staan, je voeten wijzen naar voren.  
Strek je ene arm vooruit en je andere arm achteruit.  
Kijk even of ze nu even hoog zijn als je schouders.  
Wobbel heen en weer als een superheld. Wie wil jij zijn?

<b>Variatie</b>	<b>Werking</b>
Leuke oefening om te combineren met hardop (achteruit) tellen, het alfabet opzeggen of tafelsommen oefenen.	Met deze oefeningen worden kinderen sterk in hun armen en benen. Het ritme helpt ze om dingen beter te onthouden.

10

wobbel

# Hond



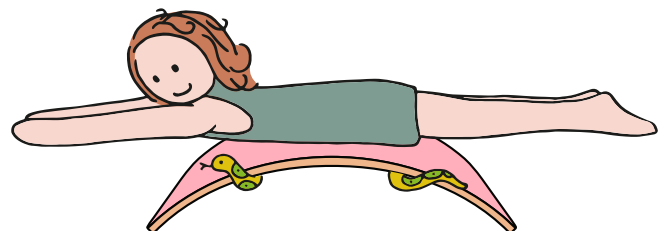
Kom op je knieën in de Wobbel zitten.  
Zet je tenen aan de achterkant, je handen aan de voorkant  
en kom met je billen omhoog.  
Strek je benen en wobbel rustig heen en weer.

<b>Variatie</b>	<b>Werking</b>
Een hondje moet ook weleens plassen of geeft een pootje. Kun jij een arm of been een klein beetje optillen?	Deze oefening kan best spannend zijn voor een kind, maar geeft veel zelfvertrouwen als het lukt.

11

wobbel

# Slang



Ga over de Wobbel heen liggen.  
Je armen en benen, je hoofd, alles is ontspannen.  
Let op, je gaat een slang nadoen!  
Tel tot drie en maak je zo lang mogelijk,  
til je benen en armen op en kijk naar voren.  
Ssssssis als een slang en ga daarna weer ontspannen liggen.

<b>Variatie</b>	<b>Werking</b>
Laat iemand een zachte bal of ballon gooien en tik die met twee handen tegelijk weg.	Het liggen op de buik versterkt de rugspieren en stimuleert de hoofdbalans van kinderen. Beiden zijn belangrijk voor het leren zwemmen op de buik.

12

wobbel

# Ster



Kom met je benen wijd in de Wobbel staan en strek je handen.  
Beweeg je vingers en doe je armen omhoog en weer naar beneden.  
Wauw, je schittert als een ster!

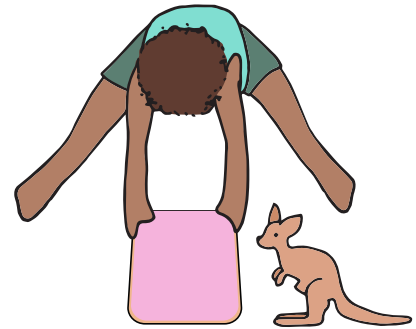
**Variatie** Vind je deze oefening nog lastig?  
Maak dan eerst een kleine ster!  
Ga in het midden van de Wobbel op je knieën zitten – met je billen op je knieën – met je billen in de lucht.

**Werking** Kinderen oefenen het evenwicht en leren tegelijk de vingers onafhankelijk van elkaar te bewegen.  
Dit is belangrijk voor het leren schrijven.

13

wobbel

# Kangoeroe



Steun met je handen op de zijkanten van de Wobbel en zet je voeten elk aan één kant op de grond.  
Laat je handen staan waar ze staan en spring als een kangoeroe bovenop de Wobbel en eraf, erop en eraf, erop en eraf, erop en eraf...

**Variatie** Ben jij een kanjer van een kangoeroe? Probeer dan ook eens om met twee voeten aan de linkerkant naar de rechterkant te springen. En weer terug!

**Werking** Dit is goede oefening voor het symmetrisch bewegen van de voeten en benen; belangrijk wanneer kinderen leren zwemmen.

14

wobbel

# Vlinder



Kom met je benen wijd op de Wobbel staan en draai je voeten naar voren.  
Leg je handen op je schouders en wobbel naar voren en naar achteren.  
Je 'vleugels' fladderen vanzelf mee!

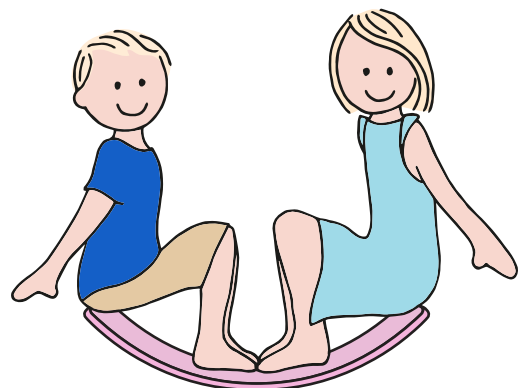
**Variatie** Houd in elke hand een gekleurde doek vast, strek je armen en vlieg als een echte vlinder!

**Werking** Doordat de kinderen hier gelijktijdig de armen bewegen wordt de symmetrie gestimuleerd. Dat is belangrijk als kinderen leren zwemmen.

15

wobbel

# Wip



Kom tegenover elkaar met je voeten in het midden van de Wobbel zitten.  
Zet je billen op de rand en spreid je armen.  
Hebben jullie de balans gevonden? Wobbel dan rustig heen en weer.

**Variatie** Zet jullie handen (plat) tegen elkaar en zet voorzichtig af. Joehoe, nu wip je harder heen en weer!

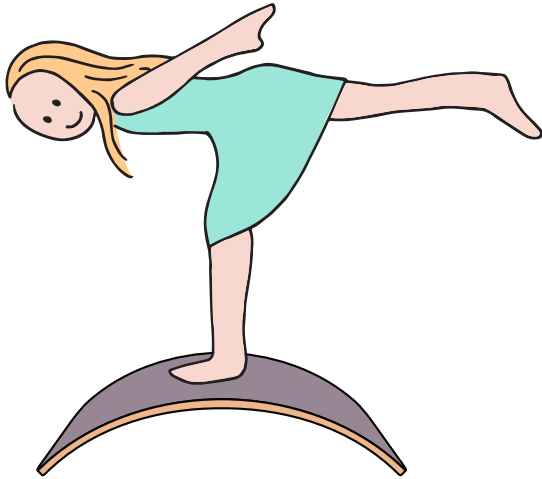
**Werking** Met deze balansoefening leren kinderen samenwerken en in balans te blijven. Ze versterken hun buik- en rugspieren.

16

wobbel



# Vliegtuig



Kom in het midden van de Wobbel staan.  
Doe één been naar achteren en kom met je bovenlijf rustig naar voren.  
Doe je armen wijd en vlieg als een vliegtuig.  
En, piloot, waar vliegen we naartoe?

<b>Variatie</b>	<b>Werking</b>
Probeer stevig op de Wobbel te blijven staan en maak kleine en grote vliegende bewegingen met je armen.	Deze oefening versterkt de rugspieren die belangrijk zijn voor een actieve zit- en stahouding.

17

wobbel®

# Molen



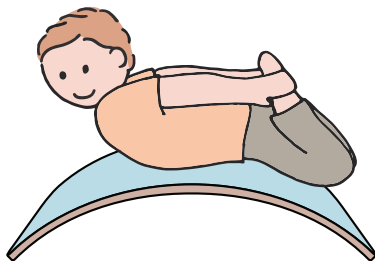
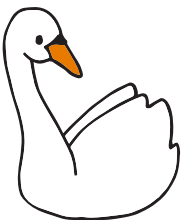
Kom met je benen wijd op de Wobbel staan,  
wobbel heen en weer en  
doe je armen om en om omhoog.  
Het zijn nu net wieken in de wind!

<b>Variatie</b>	<b>Werking</b>
Ken jij een liedje over een molen? Of over draaien? Zing het eens als je deze oefening doet!	Deze oefening stimuleert de samenwerking tussen de linker- en rechterlichaamshelft. Dit is onder andere bijvoorbeeld belangrijk voor het leren schrijven.

18

wobbel®

# Zwaan



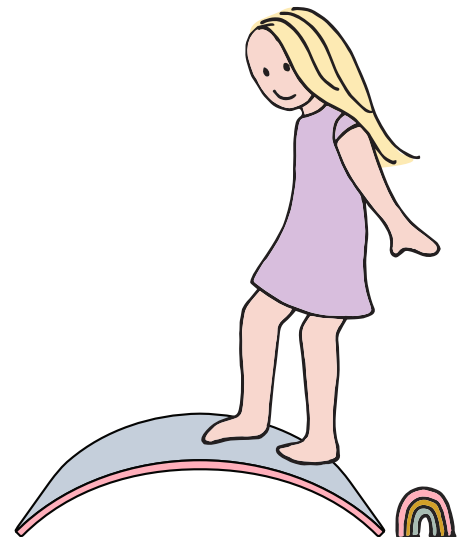
Kom goed in het midden van de Wobbel liggen.  
Doe je voeten omhoog en probeer ze te pakken met je handen.  
Wijs met je neus naar voren en til je voeten nog iets verder de lucht in. Je bent een mooie zwaan!  
Eén, twee, drie: laat weer los en ontspan.

<b>Variatie</b>	<b>Werking</b>
Leg een bal op je rug en probeer hem op je rug te laten bewegen zonder dat-ie op de grond valt.	Deze oefening helpt om de rugspieren te versterken; belangrijk als je kind de neiging heeft om wat voorover gebogen te zitten.

19

wobbel®

# Regenboog



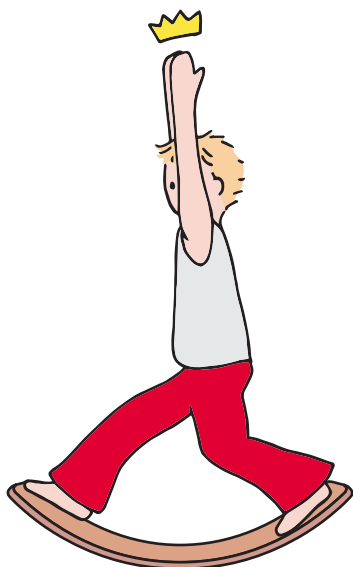
Ga aan de smalle kant van de Wobbel staan  
en stap er rustig op.  
Doe je armen wijd en loop  
voet voor voet over de regenboog.

<b>Variatie</b>	<b>Werking</b>
Lukt het jou ook om achteruit of zijwaarts over de Wobbel te lopen?	Dit is een goede oefening voor het evenwicht. Je kind leert goed voelen waar de voeten het beste kunnen staan zonder om te vallen.

20

wobbel®

# Koning



Kom met je benen wijd op de Wobbel staan, je voeten wijzen naar voren. Strek je armen, til ze omhoog en maak een mooie kroon. Wobbel als een koning(in).

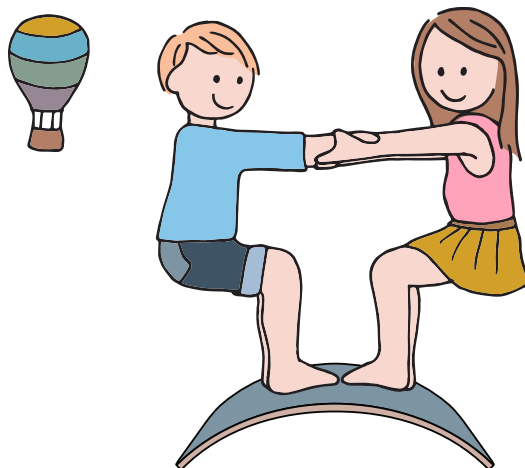
**Variatie** Probeer de Wobbel ook eens een paar tellen stil te houden voordat je van voor naar achter beweegt.

**Werking** Deze koninklijke oefening verbetert niet alleen het evenwicht, maar ook de spierkracht van armen, benen en rug.

21

wobbel

# Luchtballon



Ga allebei aan de smalle kant van de Wobbel staan, pak elkaars polsen en stap er voet voor voet bovenop. Hoppa, jullie staan nu samen in het mandje van de luchtballon! Leun naar achteren en houd elkaar in balans. Buig jullie knieën om de luchtballon te laten landen en kom daarna rustig helemaal omhoog om 'm weer op te laten stijgen.

**Variatie** Hoe laag kun je bij de grond komen? En kun je dan ook weer rustig samen opstijgen? Probeer het ook eens met gekruiste armen!

**Werking** Dit is een uitdagende oefening waarmee kinderen samen spelenderwijs hun beenspieren versterken en op elkaar leren te vertrouwen.

22

wobbel

# Krab



Ga met je billen in de Wobbel zitten. Zet je voeten op de rand en je handen achter je. Kom met je billen omhoog en wobbel als een krab.

**Variatie** Vind je het moeilijk op de Wobbel? Oefen dan eerst even op de grond. Lukt het al goed? Probeer het dan eens met een knuffel op je buik en wobbel samen als een krab heen en weer.

**Werking** Deze oefening is belangrijk voor het leren drijven en zwemmen op de rug en maakt je kind bewust van het lichaam.

23

wobbel

# Droom



Kom in de Wobbel zitten en schuif met je billen naar onderen. Ga lekker liggen met je voeten op de rand of kruis je benen zoals bij de kleermakerszit. Leg je armen ontspannen naast je of op je buik.

**Variatie** Leg je handen op je onderbuik. Voel je dat-ie omhoog gaat als je inademt, en omlaag als je uitademt?

**Werking** Liggen in de Wobbel is een heel goede manier om het lichaam te leren voelen. Dit is een voorwaarde voor het goed kunnen ontspannen.

24

wobbel

## Handleiding

Een boot, een vlinder, slang of superheld?

Op de Wobbel kan het allemaal!

Met deze 24 kaarten nodigen we grote en kleine mensen uit om samen te spelen en te bewegen op en met de Wobbel.

Kies ter inspiratie elke week een serie kaarten.

Bijvoorbeeld vier van dezelfde kleur of juist van elke kleur één.

Geef deze een mooie plek in huis. Of speel een spel!

### Bingo Memory

Elke kaart heeft een getal gekregen. Pak een blaadje, kies 9 getallen onder de 25 en schrijf die op. Nu kun je de kaarten omgedraaid op tafel leggen.

Om de beurt wordt er een kaart getrokken. Staat het getal van die kaart op jouw Bingokaart of op die van een ander?

Jullie mogen allemaal dat getal doorstrepen. Daarna mag iemand anders een kaart omdraaien.

Heb je al je getallen weggestreept dan roep je heel hard: Wobbel!

Jouw kaart is de winnende kaart en de oefeningen die bij jouw getallen horen kunnen jullie nu samen doen.

Leg de kaarten omgedraaid op tafel en draai om de beurt steeds 2 kaarten om. Hebben ze beide dezelfde kleur rand? Dan zijn ze voor jou!

Je kunt de oefeningen meteen samen doen of even wachten tot het einde van het spel.

Ieder kind groeit in zijn of haar eigen tempo. Op elke kaart staat een variatie mogelijkheid om zo het bewegen iets makkelijker of juist iets uitdagender te maken. Gebruik deze kaarten als uitnodiging om samen te spelen, te bewegen en vooral heel veel plezier te hebben!

De kaarten zijn in samenwerking met een yogadocent en fysiotherapeut tot stand gekomen.

De inhoud van de kaarten is niet bedoeld ter vervanging van therapie of behandeling.

De ontwikkelaars kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele nadelige gevolgen van het toepassen van de kaarten. Wil je graag meer weten over wat de Wobbel kan betekenen in de ontwikkeling van jouw kind neem dan eens contact op met een bewegingstherapeut of Wobbelyoga docent bij jou in de buurt.

Neem altijd de algemene regels en waarschuwingen voor spelen met de Wobbel uit de Wobbel gebruiksaanwijzing in acht. Ben je hem kwijt? Je vindt hem op [www.wobbel.eu](http://www.wobbel.eu)

wobbel