

## Balanceren

Balanceren is een van de belangrijkste en meest gebruikte leerlijnen in het onderwijs. Hieronder een aantal voorbeelden van opdrachten die je thuis of buiten kunt doen:

1. Probeer op 1 been te gaan staan. Maak het eventueel moeilijker door tijdens het op 1 been staan de tafel van 1, 2, 3 ect. op te noemen. Of gooi iets over met iemand tijdens het balanceren.
2. Leg meerdere kussens (opgevouwen dekens) op de vloer met een afstand er tussen. Probeer van kussen naar kussen te stappen zonder dat je valt. Je kunt het parcours uitbreiden door bijvoorbeeld een krukje, stoel o.i.d. er tussen te zetten.
3. Zoek thuis een houten balk of plank en een aantal stenen. Hiermee kun je heel mooi een evenwichtsbalk maken. Probeer over de evenwichtsbalk te lopen zonder te vallen.
4. Maak met stoepkrijt een hinkelbaan of ander parcours waar je springend overheen gaat.

