



Lewensvaardigheid

Motoriek

Week 9

Graad R

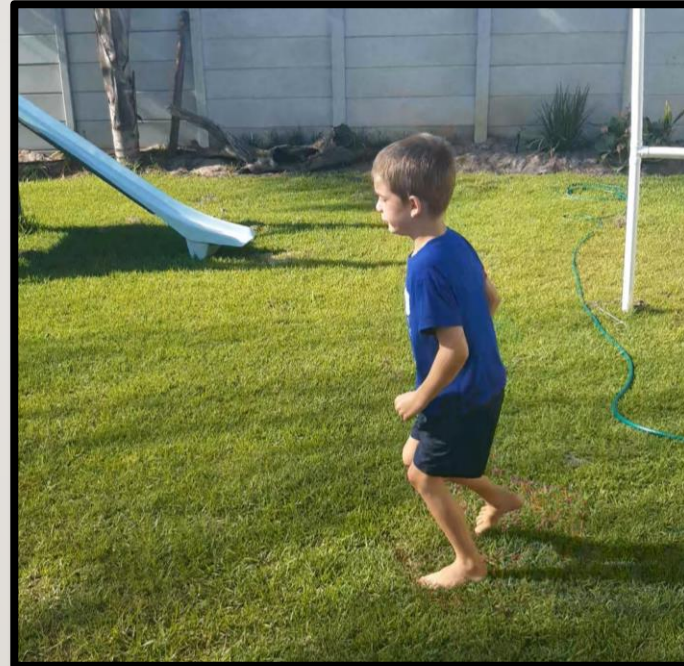
Vir vandag se oefeninge gaan jy die volgende nodig hê:

- 'n Tou / tuinslang / mamma se serp
- 'n Bal of plastieksak met koerantpapier in

Die oefeninge kan binne of buite die huis gedoen word.

Oefening nommer 1:

Hardloop op een plek om jou lyfie warm te kry.

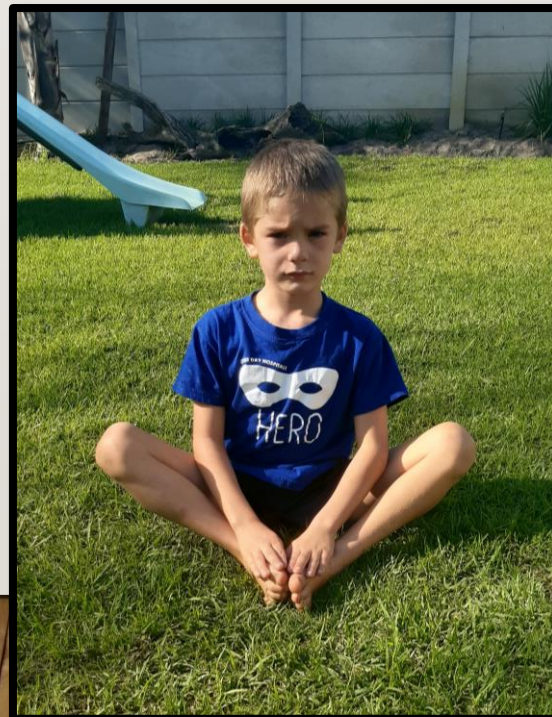


Oefening nommer 2:

Gaan sit plat op die grond met jou voete teen mekaar.

Laat jou hande op jou voete rus.

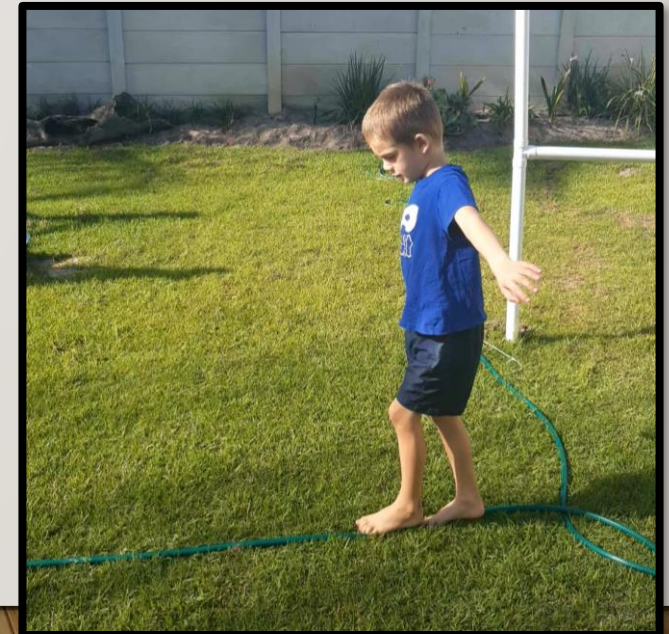
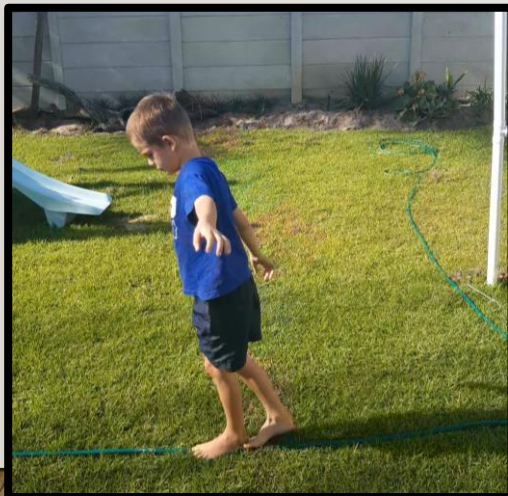
Maak jou oë toe en verbeel jou jy is 'n **skoenlapper**.



Oefening nommer 3:

Loop hak-toon op jou tou / tuinslang / mamma se serp.

Hou jou arms reguit en kyk voor jou.

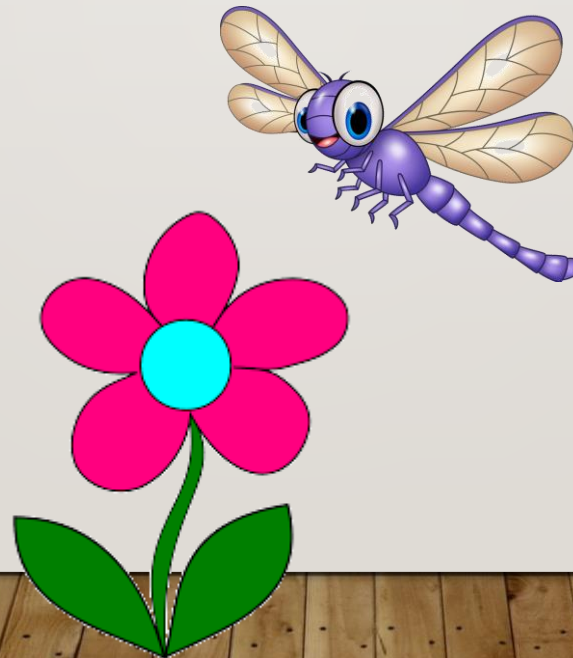


Oefening nommer 4:

Staan hande-viervoet op die grond, met jou ruggie reguit.

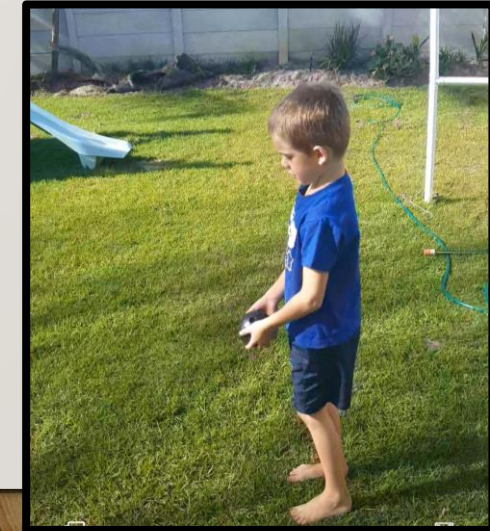
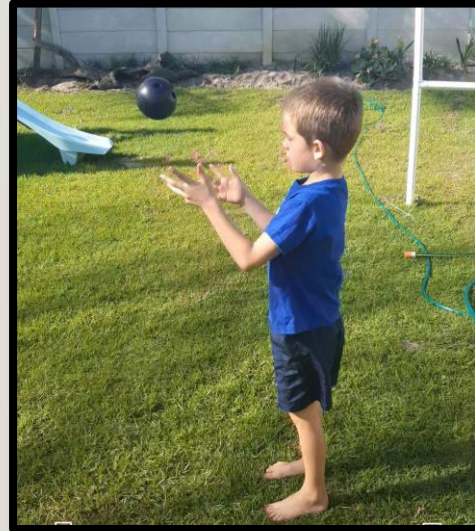
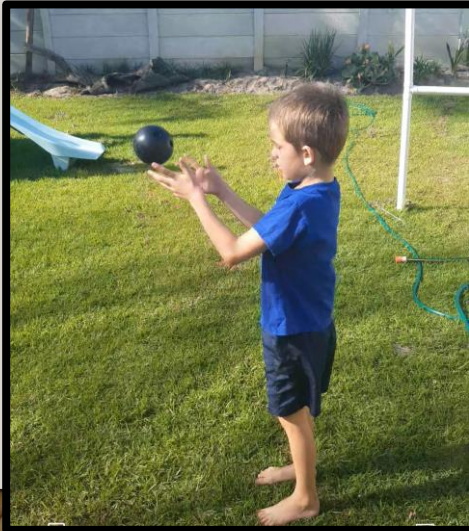
Lig jou regterbeen op na die kant, hou dit vir vyf tellings.

Verbeel jou jy is 'n **naaldekoker**. (Herhaal aan die linkerkant.)



Oefening nommer 5:

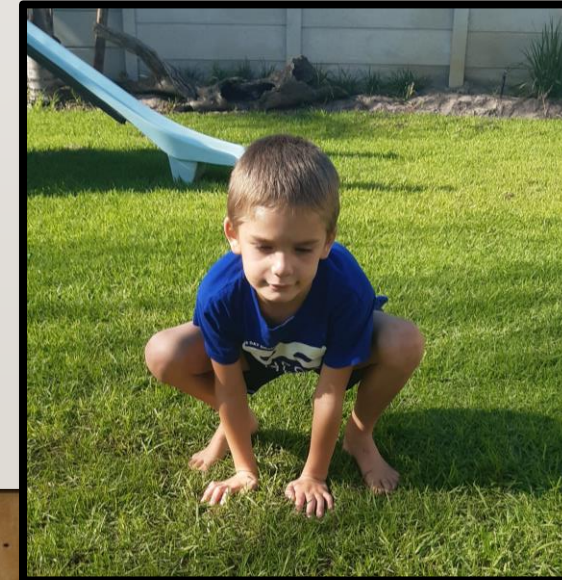
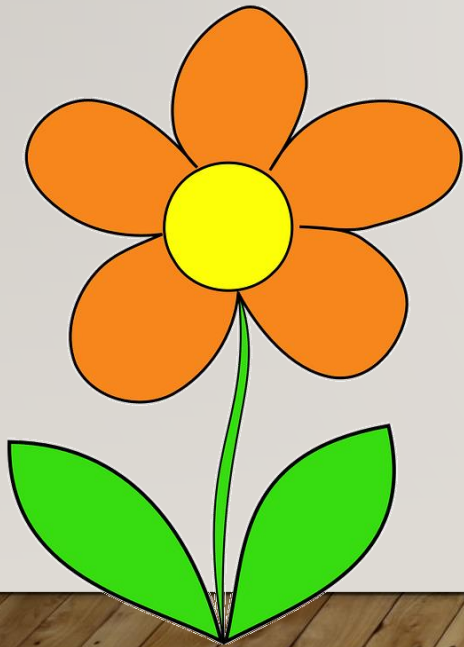
Gooi jou bal op in die lug en vang hom weer. Herhaal 5 keer.



Oefening nommer 6:

Sit op jou hurke met jou ruggie regop.

Druk met jou arms tussen jou bene en lig jou agterkant effens op. Verbeel jou jy is 'n **sprinkaan**.



Oefening nommer 7:

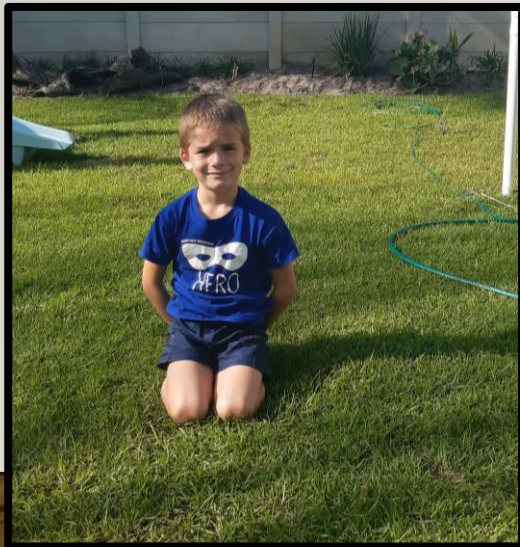
Hop op jou regterbeen langs jou tou af. Draai om en hop op jou linkerbeen terug.



Oefening nommer 8:

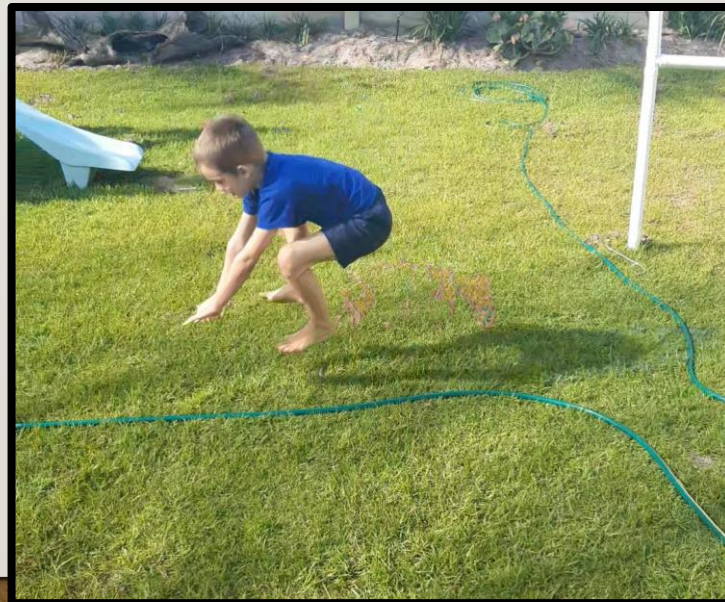
Sit plat op jou knieë. Sit jou hande agter jou rug, op jou voete.

Lê vorentoe met jou lyfie, sit jou voorkop op die grond.
Verbeel jou jy is 'n **liewenheersbesie**.



Oefening nommer 9:

Sit op jou hurke en spring so vër vorentoe as wat jy kan.
Spring al langs jou tou af. Draai om en spring weer terug.



Die einde

