# Werpen (1)

## Voorwerp verplaatsen

**MOBAK 3**

**Test:** Het werpen op een klein doel.

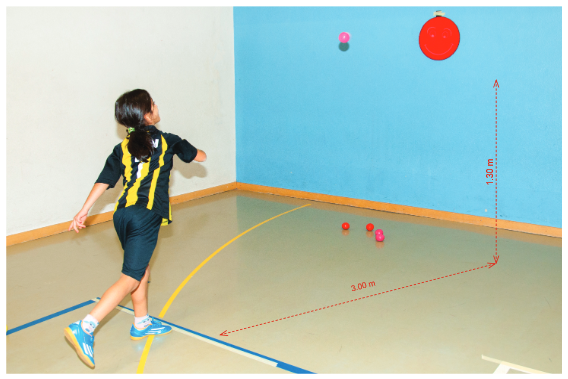
**Opdracht:** Het kind gooit van een 3 meter afstand de bal op het bord. Dit wordt zes keer gedaan.

**Criteria: -** Het raken van het bord is een punt  
 - Er mag alleen bovenhands gegooid worden  
 - Er mag niet over de lijn worden gestapt

**Evaluatie:** 6 pogingen, de raak gegooide pogingen worden geteld en genoteerd.

**Testopstelling:** Het bord hangt op 1.3 meter hoogte van de grond. 3 meter van het bord vandaan is een rechte lijn op de vloer geplaatst.

**Materialen:**  - 6 jongleer ballen  
 - 1 doel (bord) met een diameter van 40 cm  
 - Rechte lijn (tape)



# Vangen (2)

## Voorwerp verplaasten

**MOBAK 3**

**Test:** Het vangen van een bal terwijl bewogen wordt.

**Opdracht:** Het kind gooit de bal in de lucht vanachter de eerste lijn, volgt de bal en vangt de bal achter de tweede lijn.

**Criteria:** - De bal moet gevangen worden wanneer deze nog in de lucht is.  
 - Bij het vangen van de bal moet tenminste een voet op of achter de tweede lijn zijn.

**Evaluatie:**  6 pogingen, de ballen die worden gevangen worden geteld en genoteerd.

**Testopstelling:** Twee lijnen op een afstand van 1.50 meter.

**Materialen:**  - 1 gymnastiek bal (diameter: 17 cm)  
 - Tape



# Stuiteren (3)

## Voorwerp verplaatsen

**MOBAK 3**

**Test:** De bal stuiteren zonder controle te verliezen.

**Opdracht:** Het kind stuitert vanaf de start- en finishlijn, om de obstakels en de pion heen terug naar de start- en finishlijn zonder de bal te verliezen.

**Criteria:** - De bal mag met twee handen worden gestuiterd  
 - De bal mag niet worden verloren of vastgehouden worden  
- De bal mag niet buiten de lijnen komen  
 - Het kind mag wel op of buiten de lijnen komen  
 - Obstakels mogen aangeraakt worden, zolang er gestuiterd kan worden.

**Evaluatie:**  2 pogingen, de succesvolle pogingen worden geteld en genoteerd.

**Testopstelling:** Het markeren van een baan met tape (7,5 m x 1,4 m). De obstakels zijn 70 cm breed en op 1.5 meter afstand van elkaar. Pionnen worden gebruikt om start en finish aan te duiden.

**Materialen:** - 1 kleine basketbal (size 3, diameter: 17cm)  
- 9 pionnen  
 - Grondmarkering (tape)



# Dribbelen (4)

## Voorwerp verplaatsen

**MOBAK 3**

**Test:** Het dribbelen met de bal zonder controle te verliezen.

**Opdracht:** Het kind dribbelt vanaf de start- en finishlijn, om de obstakels en de pion heen terug naar de start- en finishlijn zonder de bal te verliezen.

**Criteria:** - Er is constante beweging  
 - De bal mag niet worden verloren  
 - De bal mag niet buiten de lijnen komen  
 - Het kind mag wel op of buiten de lijnen komen  
 - Obstakels mogen aangeraakt worden, zolang er gestuiterd kan worden

**Evaluatie:**  2 pogingen, de succesvolle pogingen worden geteld en genoteerd.

**Testopstelling:**  Het markeren van een baan met tape (7,5 m x 1,4 m). De obstakels zijn 70 cm breed en op 1.5 meter afstand van elkaar. Pionnen worden gebruikt om start en finish aan te duiden.

**Materialen:** - 1 voetbal  
 - 9 pionnen  
 - Tape



# Balanceren (5)

## Jezelf verplaatsen

**MOBAK 3**

**Test:** Balanceren over een bank

**Opdracht:** Het kind balanceert over een op z’n kop gezette bank.

**Criteria:** - Tijdens het lopen mag er niet gestopt worden of van de bank af worden gestapt.   
 - Normale stapgrootte.  
- Er moet over de blokken worden gestapt  
- De blokken mogen alleen aan de zijkant worden aangeraakt

**Evaluatie:**  2 pogingen, de succesvolle pogingen worden geteld en genoteerd.

**Testopstelling:** Een turnbank wordt op z’n kop op de grond gelegd. Twee blokken worden 1 meter van eklaar aan de balk vastgemaakt.

**Materialen:** - 1 turnbank  
 - 2 blokken (ca. 20 cm x 10 cm)  
 - Tape



# Rollen (6)

## Jezelf verplaatsen

**MOBAK 3**

**Test:** Voorwaartse koprolstartend met een afzet

**Opdracht:** Het kind maakt een voorwaartse koprol met afzet op een verhoogd vlak.

**Criteria:** - Een vloeiende beweging   
- Niet van het vlak afrollen over de schouder   
 - Landen op de mat of op het verhoogde vlak

**Evaluatie:**  2 pogingen, de succesvolle pogingen worden geteld en genoteerd.

**Testopstelling:** Twee boxen (verhoogd vlak) worden naast elkaar gezet met daarop een turnmat. Een turnmat ligt aan het einde achter het verhoogd vlak voor veiligheid.

**Materialen:** - Verhoogd vlak  
- 2 turnmatten



# Springen (7)

## Jezelf verplaatsen

**MOBAK 1**

**Test:** Touwtjespringen op de plek

**Opdracht:** Het kind gaat 20 seconden lang touwtjespringen

**Criteria:** - Er wordt continu gesprongen  
 - Er wordt niet gestopt   
 - De manier waarop gesprongen wordt mag zelf gekozen worden

**Evaluatie:**  2 pogingen, de succesvolle pogingen worden geteld en genoteerd.

**Testopstelling:**  Springtouwen liggen bij het station

**Materialen:** - Springtouwtjes  
- Stopwatch



# Lopen (8)

## Jezelf verplaatsen

**MOBAK 3**

**Test:** Zijwaarts bewegen

**Opdracht:** Het kind volgt de markering op de vloer door voorwaarts en zijwaarts te bewegen om de pionnen.

**Criteria:** - Op de zijkanten wordt voorwaarts bewogen, diagonaal wordt zijwaarts bewogen.  
- Een vloeiende wisseling tussen de beide loopvormen   
- Er wordt steeds dezelfde kant opgekeken

**Evaluatie:**  2 pogingen, de succesvolle pogingen worden geteld en genoteerd.

**Testopstelling:** 4 pionnen vormen een rechthoek (2.0 m x 4.0 m). Tape zorgt voor markering van de zijkant en de diagonale looprichting.

**Materialen: -** 4 pionnen  
 - Grondmarkering (tape)

