



www.LEI LADDER.be

Multidisciplinair Paramedisch Centrum

Machelen, 2021-09



Wat is wobbeltturnen?

Wobbeltturnen voor kinderen is een mooi voorbeeld van speels leren.



Wobbeltturnen® of Wobbelgym® is meer dan enkel turnen op en rond een Wobbel. Wobbeltturnen is het originele turnconcept met wobbelboards. Het is een combinatie van speelse bewegingsoefeningen, evenwichtsoefeningen, samenwerkingsspelletjes, samen leren spelen en bewegen voor kinderen vanaf 2 jaar. Een les wobbeltturnen bestaat uit een afwisseling van actieve en passieve fasen waarin in- en ontspanning, evenwicht en relaxatie centraal staan. Bij de actieve fasen wordt er gewiebel, gewobbeld, gewaggeld, gekropen, gesprongen en nog veel meer.

Wobbeltturnen draagt bij tot een beter evenwicht, verbeteren van de grove motoriek, ontwikkelen van spierkracht en een goede tonus. Ook zal het een groter zelfvertrouwen bij kinderen opbouwen, vergroten van werkhouding en concentratie en linker- en rechterhersen helft wordt gestimuleerd tijdens Wobbelen.

Elk kind krijgt tijdens de les zijn eigen wobbelboard en matje ter beschikking om heerlijk mee te wobbelen en te turnen. Ze kunnen uiteraard ook hun eigen wobbel meebrengen als ze dit wensen.

Kinderen onder de 4 jaar worden begeleid door een volwassene. Dit zorgt voor een leuk ouder-kind momentje.



Wat is een wobbelboard?

Wobbelturnen gebeurt op een Wobbel. Het wobbelboard heeft zijn oorsprong in de Waldorfscholen. De eerste wobbelboarden bestaan sinds 2015. De Wobbel wordt volledig vervaardigd van natuurlijke materialen. (EKO woluilt en Europees beukenhout). Het is mooi balansbord dat op speelse wijze het lichaamsbewustzijn, concentratie en zelfvertrouwen vergroot en evenwicht, lateralisatie en grove motoriek stimuleert.

De Wobbel stimuleert evenwicht en kracht, terwijl je er mee speelt. Wanneer je het bord gebruikt zal je lichaamsbewustzijn en evenwicht ondersteund worden. En ook zullen de verschillende spieren en spiergroepen worden versterkt door de bewegingen die je met het bord kan maken.

Dit geldt zowel voor (jonge) kinderen als voor volwassenen en ouderen!

In Leieladder bieden we op dit moment reeksen wobbeltturnen kids maxi (4-9 jarigen) aan en enkele losse lessen wobbeltturnen mini (2-4 jarigen). In 2022 starten we dan onze reeksen met wobbeltturnen mini (2-4 jarigen), maxi plus (9-12 jarigen). In de nabije toekomst voorzien we ook in work-out voor volwassenen en wobbeltturnen duo, voor ouder én kind samen.



Meer info gewenst? Mail naar info@leieladder.be of tel 0473 84 67 17.

LEIELADDER.be

o.l.v. Lieselotte Bauwens

